**MÓDULO DE APLICACIÓN DEL CURSO:**

**RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA TERAPIA DEL SONIDO**

En el presente curso hemos aprendido diferentes contenidos y técnicas de relajación a través de la sonoterapia. La terapia del sonido es tan antigua como la primera nana que hemos heredado de nuestros ancestros.

A continuación, pasaremos a desarrollar en primer lugar las diferentes **técnicas de relajación** aprendidas en las sesiones. Y en segundo lugar, su **aplicación en el aula reflexionando** sobre las experiencias vividas.

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

He considerado conveniente agrupar las **estrategias de relajación** en dos tipos: relajación desde la quietud y relajación desde el movimiento. Así, dentro de estos grupos podemos relajarnos a través de diferentes tareas como por ejemplo:

**1. Desde la quietud nos relajamos través de:**

- La escucha activa de diferentes canciones. El poder evocador de la música, el cambio de las emociones con la escucha de diferentes melodías y la importancia de las experiencias personales previas que influyen en nuestro estado de ánimo de forma muy variada.

- La relajación con cuencos tibetanos. Mientras permanecemos tumbados sobre la colchoneta o esterilla escuchamos las vibraciones y sonidos que nos aportan los cuencos tibetanos, el tambor chamánico o el tambor con sonido a océano.

\*Variante: relajación guiada *“Mi pierna está relajada… mi mano está relajada… inhalamos por la nariz, exhalamos por la boca..un uno, un dos, un tres, un cuatro…”*

- La creación de una sintonía en clase. Con el objetivo de mejorar el rendimiento académico de los alumnos se considera necesaria una pausa entre cambios de momentos o de asignaturas. Tras una actividad nuestra mente debe relajarse para poder comenzar otra en óptimas condiciones.

- La meditación en silencio. Nuestra escucha interna. Relajarnos durante unos minutos observando nuestra mente y respiración, inhalando y exhalando aire.

**2. Desde el movimiento nos relajamos con:**

- Movimientos libres siguiendo el ritmo de una música.

- Masaje corporal del compañero con toques de manos en forma de cuenco.

- Soltando extremidades. Moviendo brazos y piernas.

- Andar como elefantes. Nos agarramos las rodillas y con las piernas extendidas comenzamos a desplazarnos.

- Andar sentados en el suelo con piernas extendidas.

- Lanzar vocales con la mano. Variamos la posición de nuestro cuerpo de flexión a extensión (de piernas, tronco y brazos) a la vez que decimos una vocal subiendo progresivamente el tono de nuestra voz.

- Imitar el baile de un compañero. Situándonos en corro, todos imitamos el movimiento de un compañero que señalará a otro para cambiar de “director” de baile.

- Saludamos con una vocal. Nos desplazamos por el espacio vibrando la vocal elegida. Cuando nos encontremos con un compañero le saludamos cambiando el tono de la vocal.

- Pasamos una vocal. Situados en corro, un compañero empieza a emitir una vocal y con un movimiento de manos se la pasa a otro compañero

- Vibramos y compartimos nuestra vibración. Nos desplazamos por el aula y cuando nos encontremos con un compañero juntamos nuestras espaldas y emitimos vibraciones. Cambiamos el rol.

\* Variante: colocar una mano sobre el pecho y otra sobre la espalda de nuestro compañero a la vez que éste resuena o emite vibración.

- Masaje de pies y dedos. Nos descalzamos y nos realizamos un masaje en los pies moviendo con la mano cada uno de nuestros dedos.

- “El efecto de Mozart”. Podemos proponer un experimento: poner música de Mozart, que entre en nuestros cuerpos y que los alumnos (con rotulador y papel en mano) pinten lo que sienten. ¿Qué le pasa al cuerpo y cómo lo sacan? No se tratará de pintar bien sino de expresar.

Además de estas técnicas, hemos aprendido la importancia de la ***cimática***. Si un cuerpo vibra lo cercano también resuena a la misma frecuencia. De esta manera el sonido modifica la forma.

En esta misma línea, hemos descubierto los ***mensajes del agua* por Masaru Emoto**, siendo el agua el elemento más receptivo de los cuatro elementos (agua, fuego, tierra y aire)

**APLICACIÓN EN EL AULA Y REFLEXIÓN**

Nos encontramos en el C.E.I.P. “San Agustín” de Fuentes de Nava, un **colegio rural de Tierra de Campos.** La aplicación del curso ha sido realizada con mucho éxito y aceptación en los grupos de **3 - 4 años, 5 años - 1º de E.P. y 3º- 4º de E.P.** La experimentación de las técnicas se ha podido llevar a cabo tanto temporal como espacialmente de manera muy positiva en las sesiones de psicomotricidad y Educación Física. Las tareas realizadas han sido las siguientes:

* MOVIMIENTOS LIBRES.

Realizado en el grupo de 3 - 4 años y 5 años - 1º de E.P. Cuando la música sonaba invite a los alumnos a moverse de forma libre. Me llamó la atención su desinhibición, disposición y su manera de moverse, puesto que creaban sus movimientos sin imitar a sus compañeros.

* RELAJACIÓN CON CUENCOS TIBETANOS.

Por falta de recursos materiales (de cuencos y tambores) la actividad se realizó con música relajante. Les invite a tumbarse y a cerrar los ojos. Ambos grupos (3-4 años y 5 años- 1º E.P.) se relajaron de forma inmediata. Quizás un punto a favor sea que en las clases de Educación Física tenemos establecida como rutina diaria terminar la sesión con una actividad de relajación y vuelta a la calma muy similar a la experimentada.

* CREAR UNA SINTONÍA EN CLASE.

Desde principio de curso, con 3º - 4º de E.P., hemos establecido como rutina la escucha de música relajante a la vez que realizamos nuestros trabajos de Educación Plástica. Por ello, nuestra sintonía (canciones de Enya) se prolonga durante toda la sesión.

Los efectos en las alumnas son sorprendentes: disminuye el nivel de ruido de la clase, y se enfrentan a las creaciones con mayor motivación.

* MEDITACIÓN EN SILENCIO CON RESPIRACIONES PROFUNDAS.

Al terminar las sesiones de Educación Física nos quedamos en silencio durante unos minutos. Al principio algunos niños de 5 años y 1º de E.P. se reían y no conseguían permanecer en silencio ni cerrar los ojos, pero poco a poco los alumnos lo han ido estableciendo como una práctica habitual que van aceptando con mayor facilidad.

* MASAJE COLOCANDO LAS MANOS EN FORMA DE CUENCO.

Esta técnica la he llevado a la práctica en todos los grupos. Al principio temía que no colocarán bien las manos y por consiguiente hicieran daño al compañero por lo que he considerado primordial incidir en dicha posición.

Los niños comparten que ésta es una de las técnicas que más les encanta. Así me lo hacen saber en la puesta en común que realizamos al finalizar nuestras sesiones.

Recordamos que en nuestro cuerpo se queda toda la memoria de todo lo vivido, y este masaje es un masaje que activa y relaja y por lo tanto nos produce felicidad y bienestar. La mente está concentrada y relaja las tensiones del cuerpo.

* LANZAR VOCALES.

Comenzamos nuestra sesión de E.F. con esta actividad como un calentamiento no solo físico sino también mental. El grito les alivia y a la vez relaja, algo que necesitan después de haber permanecido sentados en su aula durante largo tiempo.

En 5 años y 1º E.P. hemos realizado esta actividad en varias ocasiones ya que ellos mismos me piden volver a realizarla. Cada día es un compañero el que dirige este especial calentamiento, dando la oportunidad a cada alumno de ser protagonista durante unos momentos.

* IMITAR LOS MOVIMIENTOS DE UN COMPAÑERO.

Mientras un compañero realiza unos movimientos los demás imitamos.

En 5 años y 1º de E.P. hemos realizado esta actividad al finalizar la sesión de Educación Física. La hemos denominado el “director de orquesta” añadiendo una pequeña variante: un alumno tiene que adivinar quién es el que dirige.

**CONCLUSIÓN PERSONAL**

Quisiera concluir confirmando que este curso me ha parecido muy interesante y beneficioso tanto a nivel personal como profesional.

La relajación debiera de convertirse en una rutina, integrarlo como un hábito y como una necesidad. Como bien nos dijo **Jester** *“Al igual que hacemos nuestras necesidades, también tenemos que tirar la basura acumulada en nuestra mente. Y ésta se recicla con la meditación”*

*VIRGINIA DEL AGUA BURGOS*