

Sesión 1 – Trabajar el cuerpo

Primer ejercicio: Música: Alegría del circo del sol.

OBJETIVOS:

- Desbloquear las tensiones neuromusculares.
- Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada.
- Trabajar las extremidades inferiores.
- Trabajar la lateralidad.
- Seguir el ritmo de la música.
- Desarrollar la atención y la concentración.
- Seguir dos o más instrucciones.

PROCEDIMIENTO: A través de una historia en la que se va dando una serie de instrucciones, se trabaja la lateralidad y el movimiento de las extremidades inferiores, todo ello siguiendo el ritmo que nos marca la música. Comenzamos dando una breve explicación acerca de la sesión que vamos a desarrollar. Siempre cuidando el vocabulario que empleamos y asegurándonos de que el proceso de la actividad es comprendido por todos los miembros del grupo, para ello, si fuera necesario, los dos monitores encargados ejemplificarán el procedimiento. Esto lo realizamos con música de fondo.

En círculo, cogidos de las manos, caminamos despacio, aumentando poco a poco la velocidad hasta que acabemos haciendo footing. De vez en cuando cambiamos de sentido en el círculo. Mantenemos el círculo y hacemos el ejercicio de agacharnos y levantarnos sucesivamente, nos mantenemos en la posición de agachados durante cinco segundos.

Levantamos y bajamos los brazos unidos a los del compañero. Por último, nos movemos a la pata coja manteniendo el círculo.

APOYOS: Quien esté prestando un apoyo más individualizado a las personas con grandes dificultades, se situará cerca de ellos, para que consigan mantener la dirección del círculo, sin salirse de él, de igual forma, les indicará y ayudará a hacer el cambio de sentido dentro del mismo.

También les ayudará al agacharse y levantarse, cogiéndolos de las manos y realizando el ejercicio con ellos y del mismo modo, al mantener la posición de agachados, sirviendo de apoyo a éstos. Igualmente, será imprescindible sujetar y ayudarles a que mantengan la pierna arriba en los ejercicios sobre una pierna.

Por otra parte, los usuarios con más habilidades también colaborarán, proporcionando a sus compañeros otro tipo de apoyo más natural, como parte de la actividad.

OBSERVACIONES: es de gran utilidad colocar pivotes para ayudarles a mantener el círculo u otras posiciones en la sala para realizar esta actividad. Asimismo, se situará a los participantes de forma que al lado de cada persona con menos necesidades de apoyo haya otra con más dificultades, como indica la figura.

DURACIÓN: Aproximadamente diez minutos, dependiendo de las características del grupo.

Segundo ejercicio: “Soy un instrumento”

OBJETIVOS:

- Ayudar a regular el movimiento corporal de forma intencional y guiada.
- Mover las partes del cuerpo que intervienen al tocar diferentes instrumentos.
- Familiarizarles con el sonido de distintos instrumentos de percusión.
- Adecuar los movimientos al ritmo de la música.

PROCEDIMIENTO: Comenzamos dando una breve explicación sobre la actividad que vamos a desarrollar, preguntándoles qué instrumentos musicales conocen, sus sonidos, cuáles les gustan más, etc. Esto lo haremos, como siempre, cuidando la expresión y el vocabulario que utilizamos para que todos los participantes puedan comprender el proceso. Comienza la música en la que sonarán diferentes instrumentos: guitarra, batería, gaita y violín. Mientras escuchan la música se van familiarizando y reconociendo el sonido de cada instrumento. A la vez que simulamos tocar cada instrumento vamos moviendo las diferentes partes del cuerpo implicadas.

APOYOS: podemos utilizar fotos de los instrumentos que van a sonar, para que resulte más fácil a los usuarios con grandes necesidades de apoyo, asociar los diferentes sonidos a un instrumento concreto. En el caso de las

personas con deficiencias visuales, les describiremos verbalmente y mediante mímica cada instrumento.

Igualmente ayudaremos, en este caso, a los usuarios que lo precisen a realizar los movimientos requeridos.

DURACIÓN: Aproximadamente diez minutos.

Tercer ejercicio: “Baila conmigo” Música: El Bolero de Ravel

OBJETIVOS:

- Divertirnos con la música.
- Trabajar la coordinación movimientos.
- Fomentar la cooperación.
- Trabajar la relación del yo con el otro.
- Implicarles en la realidad del otro.
- Aumentar el protagonismo de cada persona.
- Conocer y respetar las preferencias de cada miembro del grupo.

PROCEDIMIENTO: Tras haber explorado sus preferencias musicales, se seleccionan uno o varios temas, para terminar la sesión bailando al ritmo de la música por parejas, indicándoles que cambien de pareja en diferentes momentos y de forma individual. Se apoyará para que realicen la actividad de “bailar”. Y durante la misma, procuraremos que ningún participante se quede sin pareja, o sin bailar.

DURACIÓN: Aproximadamente diez minutos.

Cuarto ejercicio: “Nos relajamos” Música: sonata claro de luna de Beethoven.

OBJETIVOS:

- Eliminar tensiones musculares

- Favorecer la atención.
- Preparar el cuerpo para la siguiente actividad.

PROCEDIMIENTO: Tumbados sobre colchonetas, con los ojos cerrados y con música de fondo van escuchando y concentrándose en una historia. El monitor que narre la historia lo hará con voz pausada, relajada y tranquila, cuidando la entonación y los silencios, haciendo especial hincapié en las frases que hacen referencia a un estado de bienestar (en el texto aparecen con letra en cursiva). Finalmente, poco a poco irán abriendo los ojos y levantándose. Ejemplo de historia: vamos descalzos por el asfalto, notamos el calor en los pies, muy cerca vemos una playa vacía, con el agua muy azul y cristalina, caminamos hacia ella y notamos en los pies la arena, fina y calentita, y nos sentimos tan a gusto... (silencio); vemos una hamaca y nos tumbamos al sol, estamos tan bien... (silencio); sentimos calor así que nos metemos en el agua, notamos poco a poco como nos refresca, primero los pies , luego las piernas, la cintura, el pecho y la cabeza, estamos muy relajados... (silencio); vemos una colchoneta y nos tumbamos, notamos como el sol seca nuestro cuerpo, estamos tan a gusto... (silencio); Poco a poco vamos despertando y abriendo los ojos.

OBSERVACIONES: antes de poner en marcha esta actividad sería conveniente realizar unas sesiones preparatorias previas, para trabajar el vocabulario a emplear, y la capacidad de evocar o imaginar situaciones con aquellos usuarios con mayores dificultades.

DURACIÓN: Cinco minutos aproximadamente.

Despedida

OBJETIVOS:

- Desarrollar actitudes de colaboración.
- Trabajar en equipo.
- Preparase para abandonar la sala.

PROCEDIMIENTO: Recogemos el material entre todos y vamos saliendo hacia nuestra clase.

Aula de infantil, 3,4 y 5 años del CRA de Puente Almuhey en Almanza.

Sesión práctica de aplicación del curso de musicoterapia de Beatriz Acebo García