

La Relajación Musical para los más pequeños

En este artículo se pretende mostrar la importancia de la relajación para los bebés y niños de edad preescolar así como también las dificultades para conseguirlo. Se hace un repaso a los principales recursos del educador y se muestran algunos ejercicios que desde la música permiten relajar a los niños.

Eulàlia Abad Escola “El Musical” de Bellaterra
Josep Gustems Universitat de Barcelona

Las técnicas corporales dedicadas a la mejora y al control postural proponen dos tipos de métodos para trabajar la relajación: los globales y los analíticos.

Los dos pretenden un aflojamiento global progresivo por medio de instrucciones normalmente verbales que propone un terapeuta.

Este tipo de ejercicios es adecuado sobretodo para adultos mientras que para niños pequeños y bebés es muy difícil encontrar indicaciones que funcionen verdaderamente.

El caso es que muy a menudo las madres y las maestras preguntan :

“Todo el mundo habla de relajación pero cómo podemos relajar a los más pequeños ? “

Como respuesta general diremos que los niños se relajan cuando no piensan en relajarse, es decir los niños se relajan como consecuencia de una actividad que les resulta relajante no como un fin en sí mismo.

Lo primero que sugeriríamos es que en primer lugar tenemos que estar **nosotros mismos relajados**.

Los valores del silencio y de respeto no se enseñan como se enseña una ciencia y solo se transmiten por el ambiente por contagio, educando el estilo de vida, fomentando la experiencia. Los valores como la tranquilidad nunca pueden estar separados de la experiencia y sobretodo de la ejemplaridad.

Es muy habitual entrar en una clase y ver a todo el mundo nervioso.

El primer paso a dar es que cada educador encuentre su propio camino para llegar a estar tranquilos.

Cada uno tienen que buscar una técnica que les ayude dependiendo de su personalidad, yoga, tai-xi, un deporte, relajación musical, meditar, caminar, etc..

En segundo lugar **crear un entorno relajante**. Los más pequeños son muy sensibles a todo aquello que pueden captar a su alrededor. El tono de la voz y la manera de hablar son factores poderosos para conseguir atención que se convierte en la base de la relajación.

Benenzon en su manual de Musicoterapia (1981) nos habla de un concepto que él llama ISO. Cada ser humano llevaría dentro un Iso Genético, un Iso cultural y un Iso Gestáltico (en el inconsciente). Así se explicaría porque hay personas que se relajan con una música determinada y otras aquella misma música no les produce ninguna sensación de tranquilidad o a veces el efecto contrario.

De muy pequeños o tal vez en el vientre de la madre hemos oído música. En la escuela, en la calle...existen músicas que nos unen a nivel cultural.

Cuando pensamos en músicas para relajar a veces pensamos en música clásica. Mozart, Bach, Shubert...todo depende de las obras, las más sencillas realzando la melodía son las que prefieren los más pequeños.

Otras veces pensamos en la típica música para relajar compuesta con un xilofón como si fuera una cajita de música. Habitualmente funcionan pero no todas son iguales de efectivas.

Estamos en una clase de niños de 18 meses. La profesora tiene un CD de “Jazz chill out” con la canción “I’ll fly with you” y nos sorprende como aquella música asociada al movimiento les podía relajar. El sonido repetitivo primero con el instrumento y luego con la voz, y el ritmo lento marcando la pulsación eran las claves.

Podía otro grupo relajarse igual con esta misma música?

La relajación parece ser muy individual. No todo el mundo se relaja con la misma música pero por otro lado sabemos, porque las investigaciones lo han demostrado que el predominio de la melodía, las notas largas, los ritmos lentos, regulares y repetitivos, la melodía sin cambios bruscos ni intervalos relevantes, consiguen la relajación en la mayoría de los niños.

También la voz sin instrumentos (a capella) puede funcionar.

Así se percibió en unas pruebas con un grupo de 15 niños de 1 y 2 años, y otro con 10 bebés aplicándoles una música de xilofón y marimba creada por el músico Angel Pereira con las características antes descritas. Durante todas las sesiones que se les hizo escuchar el resultado confirmaba las expectativas: en la clase de 1 y 2 años de los 15 niños 10 tenían sueño y 5 estaban tranquilos sin somnolencia. Con los 10 bebés 8 bostezaron y casi se durmieron uno se relajó sin llegar a la somnolencia y sólo uno lloró.

Si en una clase de Escuela Infantil queremos relajar a los niños y niñas hemos de crear un **cierto ambiente**. Podemos utilizar nuestra voz, una canción, un cuento, escuchar el sonido de un instrumento de percusión, un juego con títeres y campanas unos ejercicios de imaginación, etc...

Hemos de tener en cuenta que antes de relajar hay que conseguir atraer el interés y la atención. No siempre todos los niños se relajan con un relajación estática. Hay niños/as que se relajan más con el movimiento lento de brazos, piernas, manos, cuerpo...Podemos encontrar danzas adecuadas o simplemente con imaginación crear pequeñas historias para conseguir estos movimientos de los que hablamos.

De forma general podríamos decir que la relajación se puede producir por medio de :

La relajación estática

La relajación en movimiento

La Relajación estática

- a) La audición de una música
- b) El canto. Nuestra voz cantando una canción
- c) Explicando un cuento musical
- d) Música con unos ejercicio específicos de títeres
- e) Campanas (trabajo no enfocado solamente a nivel auditivo)

La audición de música

Patxi del Campo nos dice que la melodía es el centro de la música; probablemente nadie pondría en duda esta afirmación. Es evidente que desde la música podemos estimular todos los aspectos humanos (el cuerpo, la mente, el entorno social...) estará siempre enraizada en el afecto y las emociones. La inseguridad crea miedos de toda clase, el afecto nos da paz.

Para crear un ambiente tranquilo, si queremos utilizar música clásica podemos escoger fragmentos lentos y tranquilos de Bach, Mozart, Beethoven, Shubert y muchos otros autores procurando que no intervengan demasiados contrastes tímbricos ni dinámicos...

El sonido de un solo instrumento, una flauta, una guitarra, un violín tocando una melodía que nos transmita sensibilidad afectiva, a menudo puede ser muy relajante.

El Canto

Las canciones de cuna ayudan a la relajación. Lacarcel (1995) comenta como la relación interpersonal que se produce en la canción de cuna facilita el sueño y calma la inquietud del bebé.

La estimulación lenta, regular y monótona de las canciones de cuna inducen a un estado de sueño.

Se ha comprobado que entonar estas canciones solamente con la voz (como un murmullo) constituye el mejor tratamiento para los trastornos del sueño en niños y niñas de cualquier país y cultura.

El bebé llega al mundo y tiene que adaptarse a toda clase de sonidos. Algunos le producirán placer, otros inseguridad. Para Willems (1989) la vida y la música están vinculadas en tres conceptos: así como el ritmo corresponde a la parte más fisiológica y la armonía a la parte más mental, la melodía corresponde a la sensibilidad y a la parte más afectiva.

En este caso, la melodía es portadora de paz, amor al bebé y quien canta transmite este afecto que tranquiliza y da seguridad.

Los cuentos musicales

El educador inglés Swanwick (1991) nos propone relacionarnos con el arte como creadores, como intérpretes y como participantes.

En el caso de los cuentos musicales los niños pueden participar escuchando la voz, la música tranquila y los sonidos que queramos resaltar, como podría ser un sonido de instrumento o de la naturaleza. También puede participar representando con el gesto buscando una expresión relajada.

Música y títeres

Piaget (1997) explica como el juego en la actividad del niño no tiene reglas ni limitaciones.

Los títeres pueden representar para los niños unos compañeros de juego entrañables.

Si les hacemos hablar, pueden participar en la relajación de los más pequeños como una mascota en la clase, presentando músicas, instrumentos, introduciendo los silencios, y con facilidad los niños/as entran en el juego y la complicidad de los diversos personajes y potenciamos la escucha.

Las campanas

El método Willems nos ayuda a descubrir la audición de las campanas y a utilizarlas con niños y niñas muy pequeños. Con ejercicios muy sencillos empleando las campanas pueden llegar a relajarse profundamente. Las expectativas y la capacidad de sorpresa o de placer pueden activarse por medio de pequeños juegos con instrumentos como las campanas. Con estos instrumentos, el juego simbólico nos permite la relación afectiva, y la actitud de espera y de atención nos da la posibilidad de sorprenderse y de disfrutar del placer del sonido por medio del juego y de la relajación.

Relajación en movimiento

- a) Pequeña danza
- b) Ejercicio de imaginación y movimiento

El educador suizo Dalcroze (1965) nos habla del sentimiento de compromiso rítmico y de la sensibilidad musical, sentir la música por medio del movimiento físico.

En el caso de querer relajar a los más pequeños podemos buscar una danza corta haciendo movimientos lentos y sencillos o también con nuestra imaginación podemos crear un juego, en el que el movimiento nos pueda llevar a la relajación consiguiendo potenciar la sensibilidad musical.

Procuremos dar tranquilidad en casa y en clase. Hagamos de vez en cuando, siempre que creamos conveniente pequeños ejercicios distintos de relajación: una pequeña danza, una canción, un cuento musical, una audición, siempre pequeños momentos, ejercicios cortos... No se trata de dar una clase con niños dormidos pero si ayudar a todos los niños y niñas a cultivar la atención para aprender a escuchar.

Potenciando el afecto, el respeto, el silencio del entorno y cuidando la atención podremos llegar a la relajación.

BIBLIOGRAFIA

- ABAD Eulàlia (2008) "*Música para crecer*"(en prensa)
- BENZON, Rolando (1981) "*Manual de Musicoterapia*" Barcelona: Paidós.
- BRENNAN R (1994) "*La técnica Alexander*" Barcelona : Kairós
- JACQUES DALCROZE Emile (1965). "*Le rythme la Musique et l'Education*"
Lausana: Foetisch Frères.
- DURAND R. (1967) "*La Relajación*" Barcelona Vergara
- GUSTEMS Josep (2002) "*La música en la escuela de madres*" A. Eufonía nº 24 p.71-79
- GUSTEMS Josep PUJADAS Mar (2008) "*Silencis a la classe de música*".
Activitats musicals per educar l'hàbit d'escoltar A: Guix d'infantil, nº 42,p.7-11-
- LACARCEL, josefa (1995). "*Psicología de la música y educación musical*".Madrid: Visor.
- PIAGET ,Jean (1977) "*Seis estudios de Psicología*". Barcelona: Seix Barral.
- RICQUIER, M. (1995) "*La relajación y la práctica instrumental*"A. Música y Educación, nº 21,p.81-86.
- SWANWICK, Keith.(1991). "*Música pensamiento y educación*". Madrid: Morata.
- WILLEMS, Edgar.(1989) "*El valor humano de la Educación musical*" México: Paidós.