



**TÍTULO**  
**EL PODER DE LA MÚSICA CLÁSICA**

**AUDIOVISUAL**

Requiem en D menor de Mozart  
<http://hyperurl.co/dwydhp>  
La sinfonía de los juguetes de Mozart  
<http://hyperurl.co/pbzwill>  
Mozart Concierto de Piano 26, 2º movimiento  
<http://hyperurl.co/caq188>  
Concierto 26 de piano 3er movimiento de Mozart  
<http://hyperurl.co/ppak6j>  
Música Clásica Relajante de Mozart Piano  
<http://hyperurl.co/l8nk3u>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**

Autocontrol, Identificación y expresión emocional, Habilidades de interacción y habilidades de autoafirmación.

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística. Educación Física

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

La **música clásica** es la corriente musical que comprende principalmente la música producida o basada en las tradiciones de la música litúrgica y secular de Occidente, principalmente Europa Occidental. Abarca un periodo de tiempo que va aproximadamente del siglo XI a la actualidad, aunque esta definición no es aplicable a la música realizada en nuestro siglo a pesar de presentar las mismas características.

Como en las bellas artes, la música clásica aspira a comunicar una cualidad trascendental de la emoción, que expresa algo universal acerca de la condición humana. Si bien la expresión emocional no es una propiedad exclusiva de la música clásica, esta honda exploración en la emoción permite que la mejor música clásica alcance lo que ha sido denominado lo «sublime» en el arte.

**REFERENTE TEÓRICO:** Normalmente no estamos educados para disfrutar de la música clásica. Tenemos la idea preconcebida de que la música clásica es aburrida y la mayoría de las personas, cuando somos niños, pensamos que no es atrayente.

No nos paramos a escuchar y a sentir la grandiosidad de la música clásica, y sin embargo cuando te adentras un poco más en su conocimiento y la descubres, te das cuenta de todo lo que puedes sentir a través de este sublime arte, y disfrutar de su escucha.

**RAZÓN DE SER:** Con esta actividad trataremos de, además de acercar a los niños la música clásica, sentir e integrar en nosotros su grandiosidad. Será también una muy buena excusa para descubrir y conocer a Mozart, uno de los grandes compositores de la historia, que empezó a componer con tan sólo siete años y a los diez ya compuso su primera Ópera "La obligación del primer mandamiento".

A su vez, con el apoyo de la música clásica y la referencia de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) trabajaremos el sentimiento de arraigo, fluidez, libertad y relajación, tan necesarios para el avance y desarrollo de nuestros alumnos.

Utilizaremos técnicas de relajación y visualización. Son técnicas muy potentes que tienen mucho efecto porque llegan hasta lo más profundo de nosotros mismos.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

El docente les invitará a los niños a escuchar la música (Requiem en D menor de Mozart) con los ojos cerrados, poniendo la atención únicamente en la ESCUCHA de la música y en la ESCUCHA de su corazón; de sus emociones. Al finalizar reflexionarán sobre la experiencia:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os evoca?
- ¿Os sentís igual ahora, que antes de escucharla?
- ¿Qué ha cambiado?

**2ª Fase**

Sin dejar de poner atención en cómo se sienten y escuchando la música de Mozart los alumnos irán andando por el aula y dejando que la música vaya penetrando. Empezando por los dedos de pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, los muslos, las caderas... como si poco a poco la música clásica se fuese apoderando de sus movimientos y no fuesen sus cere-

bros los que los mueven, si no la música clásica que habita dentro de ellos y que sigue avanzando en su interior. Poco a poco va subiendo por su estómago, la espalda vertebra a vertebra, el pecho... El docente les dirá que dejen que la música clásica habite en su pecho, en su corazón. Y que la sientan.

Seguirá guiándoles en invitándoles a que sientan que cada vez los movimientos son menos suyos y más originados por la música clásica que habita en su interior y que sigue subiendo por los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, las manos, los dedos... Y por último el cuello, la boca, los labios, las mejillas, los párpados, las cejas, la frente y el cuero cabelludo. Ahora es como si la música clásica habitase dentro de ellos y fuese la que rige sus movimientos.

Después de unos 20 segundos el docente les dirá que ahora ellos son la MÚSICA CLÁSICA. Y les preguntará retóricamente (para que lo sientan, no para que respondan) y dejando un tiempo entre pregunta y pregunta para la vivencia:

- *¿Cómo se anda siendo la música clásica?*
- *¿Cómo mira la música clásica? El aula, ¿Cómo se ve?*
- *Sus compañeros y compañeras, ¿Cómo se ven siendo la música clásica? ¿Cómo son el resto de músicas clásicas que también andan por el aula?*
- *¿A qué huele la música clásica?*
- *¿Cómo sería tocar los objetos siendo la música clásica? ¿Cómo toca la música clásica?*
- *¿Y cómo sería la voz de la música clásica? ¿Cómo sería vuestra voz?*
- *Cuando se crucen en el espacio se saludan con su voz de música clásica. ¿Cómo se saludan las músicas clásicas?*

Después un momento de vivencia de música clásica el docente les invitará a que poco a poco vayan buscando un espacio en el aula y vayan parando. Proponemos un espacio para compartir y recoger la experiencia:

- *¿Cómo os habéis sentido?*
- *¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Cómo la habéis vivido?*

### **3ª Fase**

En la tercera fase, trabajaremos a través de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) y siguiendo con el apoyo de la música clásica, el arraigo o apoyo en la tierra, la fluidez, la libertad, y la relajación.

#### **La tierra**

Les pediremos que hagan dos grupos. Un grupo hará de árboles y el otro grupo serán los animalillos del bosque.

Un grupo que hace de árboles se pondrá en el centro del aula en círculo y con los ojos cerrados. Y los otros esperarán a que el docente les indique su participación. El docente pondrá la música La sinfonía de los juguetes de Mozart (en <https://www.youtube.com/watch?v=1miohLVZobE>) y les leerá:

*Imaginaos que sois árboles, que pertenecéis a un maravilloso bosque donde vivís en paz. Sentid que de vuestras plantas de los pies salen unas raíces enormes que se agarran a la tierra con fuerza y que os dan mucha firmeza.*

*Y de la tierra sale vuestro enorme tronco, fuerte, robusto, vigoroso...*

*Y de ese tronco salen infinidad de ramas de todos los tamaños que tienen muchísimas hojas verdes, de todos los verdes. Tenéis una frondosa copa de hojas verdes que buscan la luz del sol.*

*Y en ese bosque hay unos animalillos que disfrutan, juegan y cuidan a los árboles.*

*Entonces el docente invitará con gestos al otro grupo de la clase a que acaricien y masajeen a los árboles del bosque con mucho mimo y cuidado yendo de unos a otros, disfrutando del Bosque y de la vida*

tranquila y divertida del bosque.

*Poco a poco a poco va cayendo la tarde y los animales van buscando su árbol para descansar y esperar a que al día siguiente vuelva a salir el sol. Y los animalitos se apoyan y descansan en su maravilloso árbol que les da cobijo.*

Tras un silencio/pausa de 20 segundos se finaliza la dinámica invitándoles a cada uno se despidan de su árbol.

### **El agua:**

El grupo que antes han sido árboles ahora esperarán fuera del círculo para hacer de peces de colores, y los animalillos ocuparán ahora el centro del aula y se colocarán como antes para hacer de agua.

El docente pondrá la música de Mozart Concierto de Piano 26, 2º movimiento (en [https://www.youtube.com/watch?v=dX1\\_q0W6p50](https://www.youtube.com/watch?v=dX1_q0W6p50)) y leerá:

*Imaginaos que estáis frente una maravillosa playa, a la temperatura ideal, mirando el mar. Un mar tranquilo, calmo, claro.*

*Poco a poco vais bajando a la playa y sentís el gusto de vuestros pies descalzos en la arena. Despacio andáis hacia el agua hasta llegar a la orilla y sentís el agua caliente y fresca a la vez que entra por vuestros dedos de los pies y poco a poco a medida que entráis en el agua vais sintiéndola en vuestro cuerpo. Hasta que os zambullís y buceáis. Y os dais cuenta de que no necesitáis respirar dentro del agua. Y sentís que poco a poco vuestro cuerpo se va convirtiendo en partículas de agua que forman parte del océano, un océano inmenso, sin límites.*

*Y en ese océano hay pececillos de colores que juegan, fluyen y cuidan las partículas de mar.*

*El docente invita al otro grupo a que entre en el círculo y hagan de peces de colores como los anterio-*

*res de animales del bosque.*

*Pececillos de colores que disfrutan de la inmensidad del océano fluyendo con las partículas.*

*Y poco a poco se va poniendo el sol y los peces de colores buscan su partícula para descansar.*

*Descansar... Descansar... descansar...*

En 20 segundos el docente les invita a que se despidan de su partícula.

### **El aire:**

Para hacer el aire ya no habrá dos grupos, todos se situaran en el centro. El docente pondrá la música del concierto 26 de piano 3er movimiento de Mozart (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=PUfQ2kDEpoc>)

Todos en el centro cierran los ojos y el docente lee:

*Imaginaos que estáis en lo alto de una montaña, la montaña más alta. A vuestros pies una ladera enorme de hierba verde. El cielo está claro, casi transparente, y la temperatura es ideal.*

*Os dejáis caer corriendo por la ladera, mientras sentís la brisa en la cara y vais viendo que cada vez necesitáis poner los pies menos hasta que empezáis a volar. Dejaos sentir la sensación de volar, sin peso. Es como si vuestro cuerpo no pesase y poco a poco se fuese convirtiendo en el propio cielo. Sentid la libertad de formar parte del inmenso cielo azul. Hasta que os convertís en nubes que apenas pesan y que se mueven lentísimamente.*

*Se va haciendo de noche y os preparáis para descansar, descansar sin peso sintiendo la libertad de la inmensidad del cielo.*

Después de 20 segundos el docente les dirá que vayan abriendo a los ojos y volviendo al aula.

### **El fuego:**

Acompañados de música de relajación de Mozart (disponible en [https://www.youtube.com/watch?v=Sz\\_4rZaKosU](https://www.youtube.com/watch?v=Sz_4rZaKosU)) el docente les invitará a tumbarse en el suelo boca arriba con los brazos paralelos al suelo.

*Dejad que vuestro cuerpo se relaje empezando por los dedos de los pies, los pies, los tobillos, los muslos, el culo, la espalda, los brazos, el cuello. Es como si vuestro cuerpo pesase mucho y cayese hacia el suelo ocupando mucho espacio. Sentid que vuestro cuerpo relajado pesa y ocupa mucho espacio en el suelo.*

*Ponemos la atención en la cara y la relajamos: las mandíbulas, la boca, la lengua, las mejillas, los párpados, las cejas, la frente y el cuero cabelludo.*

*Ahora está todo el cuerpo relajado.*

*Imaginaos que dentro de nosotros, en nuestro pecho, hay una luz que simboliza lo mejor de nosotros mismos, nuestra mejor cara, nuestras virtudes.*

*Visualizad esa luz y sentidla dentro de vosotros. ¿Qué simboliza esa luz? ¿Vuestra bondad? ¿Vuestra generosidad? ¿Vuestra sonrisa?*

*Y dejad que esa luz poco a poco vaya iluminando todo vuestro cuerpo, y vuestro cuerpo poco a poco vaya fundiéndose con la luz y desapareciendo hasta que solo seáis esa luz. No hay que hacer nada, solo hay que estar y descansar, ser y descansar.*

Después de un minuto el docente les invitará a ir abriendo los ojos.

### **4ª Fase**

Se recoge la experiencia poniendo atención en lo que han sentido a través de la música clásica y de las visualizaciones. ¿Cómo les ha afectado la música en sus emociones? Se trata de comprobar si a

través de las visualizaciones han sentido el peso del arraigo, la fluidez del agua, la libertad del aire y la luz interior del fuego ¿Cuál creen que es su luz?

¿Cómo les puede afectar para la vida, un buen apoyo como los árboles en la tierra? ¿El fluir como el agua? ¿La libertad de la inmensidad sin límites del cielo? ¿La liviandad del aire? ¿Y el sentir su luz interior?

La música entra directamente de los oídos al corazón, sin pasar por la cabeza; va directamente a la emoción sin pasar por la razón ¿Cómo han vivido esto? ¿Y para qué les puede servir? ¿Pueden canalizar sus emociones y dejarlas salir a través de la música? Y por último, ¿Cómo se sienten ahora? ¿Ha cambiado algo en ellos? ¿Quizás ha cambiado la manera de pensar a cerca de la música clásica?