



TÍTULO
BIENESTAR, EMOCIONES, MÚSICA...



AUDIOVISUAL:

Wo die Berge so blau (Desde donde las montañas tan azules). Ian Bostridge, tenor. Håvard Gimse, piano (Grabación 2012)

<https://smarturl.it/5xxmv5>

Wo die Berge so blau. Peter Schreier, Tenor. Walter Olbertz, Klavier. (Grabación 1967)

<https://smarturl.it/d3otee>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, actitudes positivas hacia la salud, habilidades de interacción, creatividad

ÁREAS CURRICULARES

Música, lengua y literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Artes, emociones y creatividad, convivencia escolar

EDAD RECOMENDADA

De 12 a 14 años

IDEA Y REALIZACIÓN PARA ER

Esteban Sanz Vélez, mayo 2022

SINOPSIS

El lied romántico, ese tipo de canción en que música y poesía se funden en un todo que suma bastante más que las partes, representa una de las cumbres expresivas de la música occidental. Y Beethoven fue el primero que concibió con su colección op. 98 titulada *An die ferne Geliebte* (A la amada lejana) (1816), sobre poemas del poeta alemán Aloys Jeitteles, la idea de agrupar varias de esas canciones en un *ciclo*, es decir, un conjunto de *lieder* vinculados entre sí al girar en torno a un mismo asunto poético, constituyendo de esta forma el modelo inicial de un género que llevarían a sus más altas cotas Schubert, Schumann, Brahms, Wolf y Mahler.

La canción *Wo die Berge so blau* (Desde donde las montañas tan azules), sobre la que basamos esta propuesta, es la nº 2 de la mencionada colección beethoveniana y al igual que el resto del ciclo nos habla del amor romántico, en este caso acentuando un ambiente de naturaleza en el que la tristeza del amante querría confundirse con la lejanía.

Aquí tenemos texto y traducción:

Wo die Berge so blau

*Wo die Berge so blau
Aus dem nebligen Grau
Schauen herein,
Wo die Sonne verglüht,
Wo die Wolke umzieht,
Möchte ich sein!
Dort im ruhigen Tal
Schweigen Schmerzen und Qual.
Wo im Gestein
Still die Primel dort sinnt,
Weht so leise der Wind,
Möchte ich sein!
Hin zum sinnigen Wald
Drängt mich Liebesgewalt,
Innere Pein.
Ach, mich zög's nicht von hier,
Könnt ich, Traute, bei dir
Ewiglich sein!*

Donde las montañas, tan azules

*Donde las montañas, tan azules,
entre el gris neblinoso
asoman,
donde el sol se consume,
donde la nube envuelve el cielo,
¡allí quisiera estar yo!
Allí, en el sereno valle,
guardan silencio las penas y el dolor.
Donde, entre las rocas,
reflexiona la prímula callada,
sopla muy suave el viento,
¡allí quisiera estar yo!
Hacia el sugerente bosque
me empuja la virulencia del amor,
el tormento interno.
¡Ay, si eso no me arrastrase de aquí,
podría, amada, estar a tu lado
para siempre!*

REFERENTE TEÓRICO: Entre muchas de sus virtudes y posibilidades formativas, la música constituye una gran herramienta a la hora de favorecer experiencias de distensión, liberación, energización física y anímica, en suma, bienestar y salud. Cualquier actividad de búsqueda de bienestar mediante la **música** (búsqueda de sensaciones corporales, respiración profunda, distensión...) que realicemos de manera consciente con el alumnado reforzará sus actitudes positivas hacia la salud.

Además, exploraremos dos enfoques al confrontar la música: el cognitivo, que parte de la premisa de que las emociones originadas por la música están directamente relacionadas con las experiencias previas de la persona, y el emotivo, que se basa en que las emociones producidas por la música se deben específicamente a las características propias de esta. A lo largo de los distintos pasos de la propuesta que sigue, tendremos ocasión de explorar y ejercitar al alumnado en todo lo anterior.

RAZÓN DE SER: Desde un punto de vista emocional podemos establecer dos maneras básicas de escuchar música: una consistiría sobre todo en “dejarse llevar”, sin pensar apenas, solo sintiendo lo que nos va transmitiendo una obra determinada; la otra en intentar identificar y nombrar las emociones que la música vaya suscitando en nosotros. En la presente actividad exploraremos ambas opciones, siempre a partir de un mismo título de Beethoven, su canción *Desde donde las montañas azules*. De forma simultánea, se promoverá de manera consciente la búsqueda de sensaciones corporales, la respiración profunda y la distensión corporal.

Se puede trabajar esta actividad, de manera complementaria, en la asignatura de literatura centrándose en el texto de la canción de Beethoven.

DESARROLLO

1ª Fase (Despertar corporal)

El alumnado se reparte por todo el espacio del aula,

de pie, cómodamente distribuido. Siguiendo las indicaciones del profesor/a (siempre pausadas) los alumnos y alumnas van realizando lo que este pida:

- a. Respiramos lenta pero profundamente.
- b. Inspiramos por la nariz, expiramos por la boca. Despacio. La inspiración es más corta que la expiración que resultará cada vez más larga (por ejemplo, inspirar en 2 y expirar en 4, 6, 8 tiempos sucesivamente).
- c. Cada cual respira ahora libremente pero siempre despacio. Mientras inspiro y expiro, esbozo con mi cara una sonrisa amplia (labios sonríen, mejillas y cejas suben al tiempo que los ojos se abren algo más de lo habitual...).
- d. La respiración placentera continúa (cada cual ya a su ritmo). Los brazos empiezan a “flotar” en el aire (Cada uno los mueve como si fuesen las ramas de un árbol muy flexible sobre las que soplan suaves ráfagas de brisa).
- e. Lo mismo, pero ahora con los ojos cerrados.
- f. Imagino ahora que estoy debajo del agua. Todos mis movimientos son muy blandos y flexibles. Todo mi cuerpo “flota” y se balancea; no solo los brazos, también el tronco, todo el cuerpo desde las rodillas...
- g. Sin abrir los ojos, camino muy lentamente, con cuidado de no hacerme daño con nada ni nadie, y con el primer compañero que me encuentre nos cogemos las manos, suavemente (seguimos siempre con los ojos cerrados), y continuamos ese balanceo debajo del agua, pero ahora unidos uno a otro.
- h. Continuamos con el movimiento por parejas, pero muy poco a poco vamos abriendo los ojos...

2ª Fase (Audición/Coreografía individual)

Tras un breve descanso, de nuevo nos distribuimos por el aula. Con los ojos cerrados, escucharemos ahora la canción de Beethoven *Wo die Berge so blau* (en una interpretación de 2012, por tanto, bastante reciente).

De la misma manera que antes, cuando imaginábamos estar bajo el agua, y sin pensar en nada, cada cual se dejará llevar por la música, por sus idas y venidas (el agua que ahora nos “mece” no es tal agua sino sonido), expresando lo que esté sintiendo a través de movimientos y balanceos de brazos, tronco, cabeza... a voluntad (lo único que permanecerá inmóvil serán ambos pies, fijos en el suelo).

Wo die Berge so blau. Ian Bostridge, tenor. Håvard Gimse, piano (Grabación 2012)

3ª Fase (Puesta en común)

¿Qué sensaciones experimentamos en el paso anterior? ¿Notábamos cómo la música “nos iba moviendo”? Estábamos con los ojos cerrados, pero ¿quizá todos nos movíamos de la misma manera, o bien cada cual se estaba balanceando de una forma distinta? (¿Sentimos todos de igual forma una misma música?). Aparte de la sensación de “estar bajo el agua” ¿nos iban viniendo quizá otras imágenes a la mente (por ejemplo, un campo de trigo movido por el viento, o manchas de colores cambiantes, o quizá algún recuerdo, o algún olor, o cualquier otra cosa)?

4ª Fase (Juego)

Exploraremos ahora la segunda estrategia emocional posible cuando escuchamos música, es decir, nos centraremos en un trabajo consiente sobre lo emocional al escuchar la misma canción de Beethoven ya oída en la fase 2ª.

Se proyecta en la pizarra el listado con 42 emociones/sentimientos que se ofrece a continuación y cada alumno/a lo lee detenidamente. Una vez leído, cada alumno/a, de manera sucesiva, siguiendo el orden que determine el profesor/a, deberá definir de forma sencilla (incluso puede valer un buen ejemplo) la emoción del listado que le toque. Si no sabe o no resulta del todo convincente la respuesta hay “rebote” y pasa el turno al siguiente alumno/a. Si alguna emoción no queda bien definida por ninguno de los participantes se apunta y se trata de manera particular una vez finaliza la ronda completa.

Ternura	Compasión
Amor	Remordimiento
Odio	Culpa
Ira	Vergüenza
Irritación	Inseguridad
Tensión	Timidez
Alivio	Confusión
Serenidad	Miedo
Felicidad	Asombro
Alegría	Asco
Tristeza	Hostilidad
Aceptación	Desaliento
Incomprensión	Decepción
Desamparo	Frustración
Soledad	Admiración
Nostalgia	Celos
Melancolía	Deseo
Aburrimiento	Satisfacción
Ilusión	Orgullo
Entusiasmo	Placer
Euforia	Gratitud

Listado de Emociones de:

Núñez Pereira, C. y Valcárcel, R. (2013). *Emocionario; Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas.

5ª Fase (Trabajo reflexivo)

¿Alguna emoción más...? Los alumnos tendrán ahora 2 minutos para intentar identificar otras emociones que no figuren en la lista anterior. Se trata por tanto de intentar completar la lista con alguna emoción que realmente sea distinta de las que ya figuran. (Por ejemplo, si saliese la emoción “repugnancia” seguramente todos estaríamos de acuerdo en que ya tenemos en nuestra lista “asco”, muy similar, mientras que “desesperación” sí que la completaría). Si no se nos ocurre ninguna emoción nueva no hay problema, lo importante es que lo hemos intentado.

6ª Fase (Audición)

Mientras se escucha nuevamente la canción de Beethoven (pero aprovechamos a oírla ahora en una versión distinta), cada alumno va seleccionando aquellas emociones del listado de las fases 4ª y 5ª (u otras emociones que le surjan sobre la marcha) que crea que aparecen reflejadas o expresadas de algún modo en la música de Beethoven, y las va anotando por orden de aparición en un folio.

Wo die Berge so blau. Peter Schreier, Tenor. Walter Olbertz, Klavier. (Grabación 1967)

7ª Fase (Debate)

A partir de la Fase 6ª, planteamos cuestiones como las que siguen:

- *¿Va la música pasando por emociones diferentes? ¿Quizá a alguno le pareció que se queda más bien en una sola emoción?*
- *¿Hemos coincidido todos en anotar las mismas emociones, y, si así ha sido, quizá en un mismo o en distinto orden? Como seguramente no ¿al menos hemos señalado emociones cercanas?*
- *¿La música nos ha hecho sentir esas emociones, o simplemente hemos captado que la música “hablaba de” esas emociones? ¿Podemos distinguir entre una emoción tratada por la música (alegría, tristeza, etc.) y la emoción real (serenidad, inquietud...) que nos haya producido la música al oírla? (Emociones sentidas vs emociones reconocidas).*
- *¿Qué podemos decir de esa particular emoción, la denominada emoción estética que nos puede producir el hecho de disfrutar de una música tan bien escrita, tan bien interpretada, tan bella (al igual que nos pasa al ver una película o una pintura que nos emocionan; también al ver jugar a un gran deportista, al leer un poema que nos gusta, etc.)?*

8ª Fase (Puesta en común. OPCIONAL)

Por último, en el transcurso de esta actividad, hemos oído una misma canción de Beethoven primero en la interpretación del tenor Ian Bostridge (grabación del año 2012) y luego en la versión del tenor Peter Schreier (grabación del año 1967).

Vamos a plantearnos si en este caso concreto, pero también en cualquier música en general, diferentes versiones/interpretaciones provocan diferentes emociones en nosotros... Para ello reflexionaremos sobre qué diferencias emocionales podemos percibir entre ambas versiones que estén provocadas por la diferencia de intérprete, cuestiones apreciables en cuanto a la variación en el tempo de cada interpretación, el distinto color de voz, la dicción, los diferentes matices y subrayados que hace uno y otro... O enfocando la cuestión de manera mucho más simple: ¿Cuál de las dos versiones nos gusta más y por qué?