




Quins nervis!


Observem les sensacions que ens envaeixen quan hem de tocar davant del públic i compartim com reacciona el nostre cos. Ens passa a totes les persones, també a Pau Casals.

Objectius


- Conèixer com funciona el nostre cos quan actuem davant del públic.
- Reconèixer les pròpies emocions i posar-hi nom.
- Conèixer i gaudir dels vincles que uneixen música i ciència.

Informació

 **Durada**
1 sessió

 **Cicle educatiu**
Primària – Cicle mitjà

 **Valor**
Comunicació

 **Tipus d'activitat**
Música



Orientacions metodològiques

Per dur a terme l'activitat, proposem seguir aquests passos:

Per començar, **expliquem l'anècdota de Pau Casals** la primera vegada que va actuar a Viena, una ciutat molt important musicalment parlant: estava tan nerviós que li va saltar l'arquet de les mans tot just començar a tocar els primers compassos. De fet, Pau Casals té tot un recull d'anècdotes sobre la por i la responsabilitat que sentia moments abans de sortir a escena.

A continuació, **els fem saber que el nostre cos experimenta canvis** quan toquem davant del públic: la freqüència dels batecs del cor augmenta, el to muscular creix,

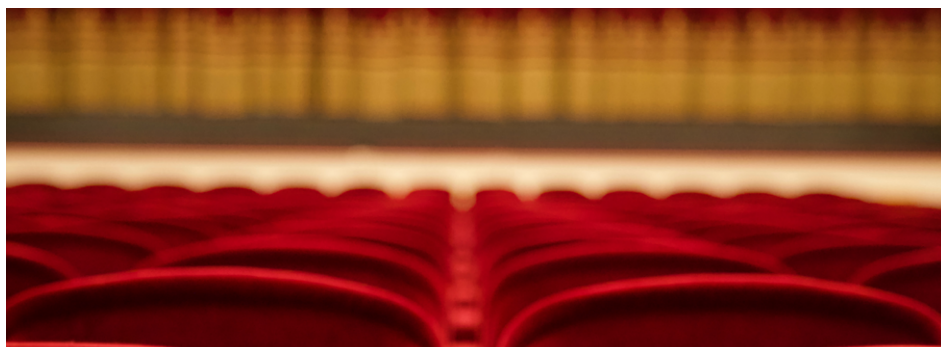
sentim una gran inquietud física i el cervell es banya amb endorfines, l'anomenada *hormona de la felicitat*.

Tot seguit i amb ordre, **comentem aquests aspectes** i sensacions físiques i escoltem què tenen a dir els alumnes al voltant d'això. Reconeixen i accepten aquests canvis?

I finalment, **explicarem** que els nostres cervells es connecten quan fem música en grup. Podem fer un símil amb diferents personatges de dibuixos animats que experi-

menten aquesta connexió, com els minions o els homenets verds de *Buzz Lightyear*. Podem seleccionar alguns vídeos que facin referència a aquesta capacitat tan fascinant de l'ésser humà.

Si ens ve de gust, **podem elaborar un mural** amb dibuixos i fotografies que ens recordin l'acceptació necessària, com a part de la nostra sensibilitat humana, de les reaccions corporals que patim quan estem en una situació de por escènica.



Descobreix l'oferta educativa de Pau Casals.

Si vols continuar aprenent sobre música i valors, consulta la nostra oferta educativa a:

<https://www.paucasalseduca.org/activitats-al-museu/>