

PETJADES

SONADES

Guia d'experiències musicals

Un llibre per moure l'animal que portes dins!

Ana Navarro Wagner



Legalment PROHIBIDA
la reproducció no autoritzada

All rights reserved

És il·legal la reproducció total o parcial d'aquesta publicació, així com la seva transmissió per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, magnètic, digital, per fotocòpia, enregistrament o altres mètodes sense permís previ dels titulars del copyright.

© Copyright 2022 by ANA NAVARRO WAGNER
© Copyright 2022 Drets d'edició en exclusiva per a tots els països:

Editorial de Música BOILEAU, S.L.
Provença, 287 - 08037 Barcelona (Spain)
Tels.: (34) 932 155 334 - (34) 934 877 456
boileau@boileau-music.com
www.boileau-music.com

Grafia musical i impressió: Editorial de Música Boileau, S.L.
Text i composició: Ana Navarro Wagner
Il·lustracions: Juan Manuel López del Prà
Correccions: Roser Clos

Àudios:
Veu, flauta travessera, whistles: Ana Navarro Wagner
Producció i arranjaments musicals; guitarres, baixos i percussions: EnricEZ
Teclats, acordió i veu: Carles Pedragosa
Trompeta, trombó i tuba: Boris Ribas
Contra baix: David Arso
Bateria: Arnau Vallvé
Violí: Roser Loscos
Masterització: Kadifornia Mastering

D. L. B.18498-2022
I.S.B.N. 978-84-17199-87-6
I.S.M.N. 979-0-3503-4307-0
Primera edició: setembre 2022

Reg. B.4109

Gràcies a la meva mare i al meu pare per donar-me la vida.
Gràcies, Enric, per donar-li vida a les meves cançons.
Gràcies, nenes i nens de l'escola Vallmanya, per omplir-les de vida.
Gràcies, amics músics -Kunta Kintet, Boris, Roser per la vostra generositat.
Gràcies, Juanma, per estimar-me i acompanyar-me.

ÍNDIX

Introducció 6

Les cançons

El Pingüí 12

L'Elefant 17

El Gat 23

La Girafa 30

L'Àliga 35

El Dofí 41

Els Pirates i els Mariners 46

El Sol i la Lluna 52

El Mussol 57

El Blues del Montseny 62

El Cavall 71

El Peix Irisat 76

Els Astronautes i els Aviadors 81

Conte: El gaig del Montseny i els seus Amics 87

Bibliografia: llibres que m'han inspirat 92

Índex d'audicions 93

Índex d'àudios 96



INTRODUCCIÓ

Els éssers humans som animals vertebrats mamífers i tenim moltes coses en comú amb els de la nostra classe: tenim una columna vertebral, un melic, respirem, reaccionem, ens movem, fem rituals per trobar parella, ens reproduïm, al·letem els nostres infants, mengem aliments per tenir energia, fem caca per eliminar el que no ens serveix, creixem, ens comuniquem amb un sistema de senyals sonors i d'expressions facials, necessitem del grup per sobreviure...

L'Homo sapiens, que vol dir «persona sàvia», es distingeix dels altres animals perquè l'evolució del seu cervell ha fet que sigui més intel·ligent que els altres de la seva classe. És gràcies a aquesta intel·ligència que ha pogut adaptar-se millor al seu hàbitat i sobreviure. Però, una cosa és ser intel·ligent i, una altra cosa, és només identificar-nos amb aquesta intel·ligència. Fa no res, érem micos i, ara, de sobte, som éssers intel·ligents, com si la nostra espècie fos un gran cervell amb potes per desplaçar-se i amb mans per treballar. De fet, aquesta adaptació ha sigut tan ràpida i ha canviat tant la nostra conducta com els smartphones! La realitat, però, és que estem molt més a prop dels animals del que les nostres ments volen admetre. La teoria dels tres cervells (Paul McLean) ens mostra que dos són animals (el rèptil i el mamífer) i que només un és humà (el neocòrtex). És a dir, som dos terços animals i un terç humà.

Els infants que, pel seu moment evolutiu, encara estan més connectats amb els nostres instints animals, gaudeixen identificant-se amb les qualitats i les habilitats que els animals representen. La cultura i la civilització d'alguna manera «criminalitza» l'animal que portem a dins: tota la nostra part instintiva i biològica («no siguis animaaal!!»). De ben petits se'ns anima a controlar, a pensar, a sentir-nos malament pels nostres impulsos. Els animals, simplement, són, sense judicis. Frueixen de SER, cosa que cada vegada resulta més difícil per l'Homo sapiens modern.

Amb aquest llibre proposo donar un espai a la nostra animalitat i venerar-la. Sí, som intel·ligents. Hem d'aprendre a pensar, a ser conscients i a conviure perquè és la nostra eina de supervivència. Però també som animals amb instints, que ens ajuden a estar connectats amb les nostres necessitats.

Una de les grans diferències entre els animals i l'Homo sapiens, a part que no necessiten vestir-se i poden anar sense roba, és que nosaltres podem fer música! La música, a més a més, ens ofereix un espai segur per expressar, amb sons, moviments i paraules, els mamífers vertebrats que som.

SOBRE LES CANÇONS...

Les cançons d'aquest llibre volen oferir un context sonor per desenvolupar els aspectes corporals, emocionals, socials, intel·lectuals i musicals dels infants. Són cançons que estan fetes per infants d'Educació Infantil i de Cicle Inicial.

Com a bona Dona Sapienta Sapiens que sóc, aquí presento tota una sèrie de jocs pedagògics, elaborats intel·lectualment i posats a la pràctica. Però, no ens oblidem que l'infant té dret, sobretot, a GAUDIR de la música, sense cap altre objectiu que el lúdic. Jugar, cantar, ballar, ja és suficient. Moltes vegades posar tant de focus a la part pedagògica no ens permet «simplement» de gaudir.

Els infants, igual que els animals, ja saben gaudir del ser que són. Són éssers gauditius! Ajudem-los a fer que es mantinguin connectats al ser gauditiu, i així, després no haurem de fer tanta teràpia i cursos de creixement personal!

Hi ha dos fils conductors que teixeixen el llibre:

1. QUALITATS I HABILITATS

La identificació amb diferents qualitats i habilitats dels animals/personatges (com la intel·ligència de l'Elefant, l'agilitat de l'Àliga, la sociabilitat del Dofí, el galopar del Cavall, el relliscar del Pingüí o el saltar del Gat). Aquesta identificació permet als infants sentir-se des d'un altre angle. Ja no som aquella nena o nen tímid, xerraire, enjogassat o distret... som un Peix Irisat bonic i orgullós, un Pirata aventurer i valent, un Gaig despistat, un Mussol curiós o una Girafa alta i elegant. A totes ens va bé sortir-nos dels nostres patrons d'identitat per tal que, ni que sigui durant uns minuts, puguem assaborir altres qualitats i habilitats... i, així, de mica en mica, anar obrint el nostre ventall de possibilitats de SER. I no hi ha res millor que la música i el moviment per posar-ho en pràctica!

2. MOVIMENT

La música convida a generar diversos tipus de moviment segons l'animal o personatge. Aquesta diversitat de moviments ajuda els infants a en-carnar (sentir a la carn) i ex-pressar (treure la pressió) EMOCIONS.

SOBRE ELS COSSOS...

Els Homo sapiens som unitats de matèria densa i matèria menys densa (o energia) que vibra. Som éssers vibrants! Vibrants i gauditius! Però, també, som multifacètics. Tenim moltes capes o cossos que vibren diferent segons la manera de moure'ns, de sentir, de relacionar-nos amb els altres, d'expressar-nos o de pensar. De fet, aquests cossos interactuen entre ells: la manera de pensar influencia en com ens relacionem amb els altres, la manera de moure'ns influencia en com ens sentim, la manera de relacionar-nos influencia en com pensem, etc.

Proposo les experiències musicals des de cinc cossos diferents, cinc vibracions, cinc focus que busquen il·luminar la unitat de l'ésser humà. Aquesta classificació és com un mapa del territori, però, recordem-ho, no és el territori! Som unitats, vibrants i gauditives! Per sort, els infants viuen les experiències d'una manera més integral que els adults.

COS FÍSIC

Experiències dirigides a investigar el llenguatge del cos: habilitats motrius i qualitats físiques.

COS EMOCIONAL

Experiències dirigides a explorar el llenguatge de les emocions: sentiments, emocions,

desitjos i actituds. Sovint es proposen dues emocions contrastades o dues polaritats, ja que així és més fàcil de viure-les. Posar paraules a les emocions està molt bé, i és tot un procés per a molts de nosaltres, els Homo sapiens adults. Pels infants, millor mantenir-ho simple, poques paraules i molts sons!

COS SOCIAL

Experiències dirigides a posar en pràctica el llenguatge de la sociabilitat: la relació amb els altres.

COS MENTAL

Experiències dirigides a desenvolupar el llenguatge de la ment: aptituds analítiques i transmissió de coneixements. Aquí s'inclou l'escolta dels instruments de les tres famílies i maneres d'interioritzar l'estructura de la cançó.

COS MUSICAL

Experiències dirigides a la pràctica del llenguatge musical: compassos, valors rítmics, frases, formes, dinàmiques...

SOBRE LES ICONES...

En aquest llibre trobareu un seguit d'icones:



Les cançons apareixen indicades amb aquesta icona que senyala el número d'àudio tant per escoltar-ne la versió cantada com només la versió instrumental (minus one) aquesta última indicada a les peces amb un *, per cantar-hi a sobre.



Aquesta icona indica algun dels materials sonors proposats per dur a terme les experiències musicals sobre cada animal o personatge.



Aquesta icona indica algun dels materials físics necessaris per dur a terme les experiències musicals sobre cada animal o personatge.



Amb aquesta icona s'indica, quan alguna experiència ho permet, la variant d'alguna activitat depenent de l'edat dels infants.

El Pingüí



Ana Navarro Wagner



1 i 14*

Jo sóc un pingüí
grallo sempre així:
ua ua ua, ua ua ua!
Jo sóc un pingüí
i camino així:
cui, cui, cui, cui, cui, cui, cui.

M'agrada molt saltar
boing boing boing!
boing boing boing!
i puc rrelliscar,
uishhhh, uishhhh
però abans de capbussar
sempre haig de mirar...

(Tots a l'aigua!)

Jo sóc un pingüí
grallo sempre així:
ua ua ua, ua ua ua!
Jo sóc un pingüí
i camino així:
cui, cui, cui, cui, cui, cui, cui.

Les mares ponen l'ou,
pop!
els pares l'escalfor,
ah!
quan fa molt fred s'ajunten
per mantenir la calor.

Jo sóc un pingüí
i m'agrado així!



El Pingüí

Ana Navarro Wagner

A $\text{♩} = 152$
D A7 D

Jo sóc un pin - güí gra-llo sem-pre ai - xí:

7 D A7
ua ua ua, ua, ua, ua! Jo sóc un pin - güí i ca - mi - no ai -

12 D B 1. A7
- xí: cui, cui, cui, cui, cui, cui, cui. 1. M'a - gra - da molt sal -
2. Les

16 D A/C# Bm A
- tar boing boing boing! boing boing boing! i puc re - llis -

20 Bm A D D/F# E/G#
- car, uishhhh, uishhhh però a bans de cap - bus - sar

25 A7 *rallentando* D C
sem-pre haig de mi - rar... capbussaments

35 2. A7 D A Bm
ma - res po - nen l'ou, pop! els pa - res l'es - cal - for, ah! quan

39 D/F# E/G# A7 *rallentando* D
fa molt fred s'a - jun - ten per man - te - nir la ca - lor.

43 D A7 D
Jo sóc un pin - güí i m'a - gra - do ai - xí!

Compassos	Tonalitats	Estructura
4/4	Re Major	A B C A B Coda Final
Tempos i Dinàmiques	Frases	
Allegro, divertit, graciós		
Rallentando		

COS FÍSIC

El pingüí és una au que no sap volar, però és un nedador excel·lent! Les seves ales les fa servir com aletes i per això és tan ràpid i àgil dintre de l'aigua. Viu a l'hemisferi sud, a uns llocs on fa tant de fred que, si no fos per la seva capa de plomes i de greix, i pel flux de la seva sang, es moriria congelat! Sembla molt elegant perquè sempre porta frac. De fet, potser l'Homo sapiens va inventar el frac perquè li agradava el vestit del pingüí. Fa cara de què tot li va bé, com aquell que aixeca les espatlles tot dient «sí, sí, com vulguis, a mi tot em va bé!».

Camina d'una manera una mica maldestra que ens sembla molt graciosa. Fa passes curtes i fa servir les ales per mantenir l'equilibri, com una ballarina de claqué! Per desplaçar-se també sap rrelliscar i saltar.

BALLAR COM UN PINGÜÍ

Per parelles: un balla com un pingüí i l'altre el segueix. Quan sona el triangle canvia el líder.

«Els Pingüins» - Rolegüita & Boquerón (Sota L'Aigua).

«Pinguim» - Panda e os Caricas (Panda e os Caricas).

«Il Pinguino Innamorato» - Nicola Arigliano (I Swing Ancora!).

«Los Pingüinos» - Dubbi Kids (Arriba el Telón).

SEGUIR DIFERENTS CONSIGNES MUSICALS

La mestra improvisa al piano o amb algun instrument rítmic les següents fórmules rítmiques.

Saltar:

Caminar: , com un pingüí.

Relliscar: glissando que duri

Capbussar: Tocar un acord de dominant “tremolant” per preparar el salt i, en tocar la tònica, fer el salt.

Aquestes consignes es poden fer amb un **saquet** al cap... procurem que no caigui!

COS EMOCIONAL

ORGULL

Els pingüins ja poden estar molt orgullosos de ser com són, ja que amb el fred que fa i la vida tan dura que porten, mantenen el seu caràcter alegre i afable. No es queixen i s'ajuden molt entre ells.

IMPROVISAR LLETRA

Cantar la frase final de la cançó, tot inventant-se la primera part. Cada infant improvisa la primera part i tots contesten a tall d'«eco» «i m'agrado així!»

Solo: «Jo sóc un pingüí»	Tutti: «i m'agrado així!»
«Jo sóc despistat»	«i m'agrado així!»
«Jo sóc molt mandrós»	«i m'agrado així!»
«Jo sóc molt riallera»	«i m'agrado així!»
«Jo sóc molt seriosa»	«i m'agrado així!»

COS SOCIAL

Els pingüins viuen en colònies, mot que no té res a veure amb el perfum! Són com colles d'amics molt nombrosos. L'espècie del pingüí emperador és el que conviu en colònies tan multitudinàries que poden arribar a reunir milers de pingüins. La mare pon l'ou amb molta cura, vigilant que no toqui el terra, ja que, si el toqués, es podria congelar! El pare se'l col·loca en una mena de sac que té entre les potes i l'incuba, tot donant-li escalfor. Per ajudar-se a mantenir l'escalfor, els pares formen grups, s'arrauleixen els uns als altres i, durant mesos, estan quiets, escalfant l'ou. Mentrestant, les mares se'n van al mar a pescar i a alimentar-se. El pollet neix a l'hivern i es queda amb el seu pare, que li dóna una mica del menjar que té a la panxa... sí, sí, té la sort que pot regurgitar el menjar! Imagineu-vos que bo seria poder fer això... podríem berenar pa amb xocolata moltes vegades! Les mares, quan tornen de pescar per buscar el seu fill, criden fins que reconeixen el crit del pare. Llavors fan un intercanvi: els pares marxen a buscar aliment i les mares es queden amb les cries. S'organitzen molt bé aquests pingüins!

EL PARE, LA MARE I L'OU

Es fan tríos: pare, mare i ou. Els pares escalfen l'ou (música en registre greu, tranquil·la, amorosa), les mares se'n van a pescar (música en registre agut, alegre, staccato), els pingüins surten de l'ou (música alegre en registre mig, legato).

Els pingüins emperadors, quan estableixen el vincle afectiu, fan un ball amb la seva parella molt delicat i subtil. Es mouen a poc a poc, ben sincronitzats, com si fossin un sol cos.

BALL AFECTIU

Posar-nos per parelles esquena contra esquena i fer un ball sense perdre mai el contacte de l'esquena. Ens hem de moure molt a poc a poc per tal d'estar molt sincronitzats!

 «Cançó Sefardí» - Escolta L'Auditori (El Poble de Vent i de Fusta).

COS MENTAL

Instruments de corda

Baix

«A Hard Day's Night» - Ralf Gauck (A Hard Day's Night).

Instruments de vent

Flauta Travessera

«Clap: II. Invention BWV» - Christian Rivet.

Instruments de percussió

Piano

«Allegro I, II i III» - Lluís Carmona (Piano for Dancing Vol.1).

Palangana d'aigua

ESTRUCTURA

A B C A B Final

A: Tots en rotllana caminen com un pingüí cap a una banda. Al final de la primera frase (grallo sempre així), es queden quietes i fan el so. La segona frase la caminen en sentit contrari. Quan diuen «i camino així» i fan una volta sobre si mateixos, caminant com un pingüí.

B: La meitat de la rotllana fa el salt, l'altra meitat rellisca, tots es capbussen al mig de la rotllana.

C: Tots neden fins que arriba l'orca. Llavors es tornen a col·locar en rotllana.

A: Igual que abans.

B: La meitat de la rotllana fa la veu de la mare, l'altra meitat la del pare, tots s'escalfen i s'ajunten entre ells.

Final: Tots canten junts.

COS MUSICAL

LECTURA RÍTMICA

Practicar la lectura dels valors rítmics. Els infants poden buscar paraules que tinguin a veure amb l'hàbitat del pingüí i que tinguin una o dues síl·labes. Per exemple:

● = mar ●● = ai-gua ○ = saaal

TERCERES

Practicar la pujada i baixada per terceres. La poden cantar, tocar amb instruments de placa o amb campanes.

 Instruments de placa o campanes.

DICTAT MELÒDIC

Dictat de la pujada i baixada de terceres. Què diu? «Jo sóc un pingüí» o «grallo sempre així»?

