

CONVERSANDO CON LOS BOSQUES DE MI CIUDAD

EXPRESA A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD

Dibujo el Universo Sonoro.

El arte es una forma de comunicar mas allá de las palabras, por lo que con esta actividad se quiere que el visitante realice un ejercicio artístico u obra de su experiencia por el Mapa Sonoro. Al finalizar el ejercicio se invita al visitante a dejar un mensaje sobre su dibujo, escultura, etc. en la plataforma.

Edad: 4 a 100 años

Actividad:

1. Si se quiere se inicia realizando el ejercicio ESTOY EN EL PRESENTE *(ver Abajo)
2. Los estudiantes escuchan varios audios de la Plataforma y realizan un dibujo o trabajo de arte. Algunas ideas para realizar este ejercicio pueden ser:

Plasmar los sonidos que escuchan.

Plasmar cómo se imaginan el lugar que escuchan.

Plasmar su sentir al escuchar estos audios.

Plasmar con alguna intención de agradecimiento, empatía o cuidado para con el ecosistema.

Dedicar su ejercicio artístico al ecosistema.

3.Después de realizado el ejercicio le colocan un nombre.

4. A través de un mensaje en la plataforma le presentan su ejercicio de arte al Ecosistema con palabras o sonidos.

Creo una Obra Musical o Sonora

Para muchos la música es su forma favorita de expresar sus sentimientos. Esta actividad invita a realizar una obra musical o sonora a partir de la experiencia con el Mapa Sonoro.

Edad: 4 a 100 años

Actividad:

1 Si se quiere se inicia realizando el ejercicio ESTOY EN EL PRESENTE * (Ver abajo)

2. Los estudiantes escuchan los audios de la Plataforma y se inspiran para crear una obra. Si se quiere descargar algunos audios de la plataforma escribir a vozterra.com@gmail.com para tener acceso a los archivos sonoros de Voz Terra.

3. Los estudiantes graban el paisaje sonoro del ecosistema más cercano, escogen audios del mapa sonoro, o componen con su instrumento favorito, para crear una obra combinando estos universos sonoros.

Algunas ideas para componer la Obra Musical o Sonora:

Dedicar la obra al ecosistema o algunos de los animales o plantas que habitan allí.

Realizar la obra con la intención de sanar y ayudar a conservar este ecosistema.

Crear una obra como una forma de hablar con los habitantes de ese lugar.

Crear una obra imaginando cómo sonaría este lugar en el mejor de los futuros posibles.

Crear una obra imaginando qué es lo que el ecosistema está diciendo.

4. Compartir la obra en las redes usando @vozterra y utilizando los siguientes hashtags: #mymarkmycity, #mimarcamiciudad, #listen, #escucha, #vozterra, #climatechange, #cambioclimatico.

5. Al finalizar los estudiantes dejan un mensaje al ecosistema a través de la plataforma.

Creando un Universo Sonoro en grupo.

Edad: 4 a 100 años

Actividad:

1. Los estudiantes escuchan los diferentes audios por 15 min, imaginándose el lugar donde fueron grabados.
2. Se coloca el grupo en círculo y en silencio se hacen un par de respiraciones profundas.
3. El grupo imagina que es parte de otro ecosistema similar. Cada persona se imagina que es un ser en ese ecosistema: como un ave, un insecto, un mamífero, el agua, el viento, etc. Entre todos se crea un coro de vida por alrededor de 3 min.
4. Compartir el coro en redes tageando @vozterra y utilizando los siguientes hashtags: #mymarkmycity, #mimarcamiciudad, #listen, #escucha, #vozterra, #climatechange, #cambioclimatico.

* Ejercicio ESTOY EN EL PRESENTE

Guiar al grupo hacia una interiorización.

Siéntense en una posición cómoda con la espalda recta. Es importante que la espalda esté recta pero también que estén lo más cómodo posible, tratando de mantener esta posición en quietud durante toda la práctica. (Se espera a que todos estén sentados cómodamente).

Cierren los ojos y hagan 3 respiraciones profundas, soltando cualquier tensión. Inhalen profundo y al exhalar suelten cualquier tensión física (pausa 2 seg), inhalen profundo y al exhalar suelten cualquier tensión mental (pausa 2 seg), inhalen y al exhalar suelten cualquier tensión emocional (pausa 2 seg). Suelten su cuerpo de cualquier tensión y entréguese a este momento presente. Realicen un scan de todo su cuerpo y donde haya tensión simplemente lleven la respiración a esa área sintiendo como con la inhalación ese lugar se recarga de energía, se abre espacio y con la exhalación se libera cualquier tensión. Continúen haciendo esto por un momento. (pausa de 15 seg).

Ahora enfoquen su atención en los sonidos que los rodean. Lleven su atención al sonido más lejano, (pausa 10 seg), si la mente se distrae vuelve y la traen a la respiración, continúen escuchando los sonidos más lejanos (pausa 15 seg.) Traten de encontrar el sonido más lejano (pausa 20 seg). Ahora empiecen a escuchar sonidos más cercanos (pausa 20 seg). Escuchen ahora un sonido a la vez, primero uno y después cambie a otro (pausa 18 seg). Si la mente se distrae vuelvan a tomar consciencia de los sonidos (15 seg). Ahora lleven su consciencia a su respiración y escuchen cada inhalación y cada exhalación (40 seg).

Realicen una respiración profunda, tomen consciencia de su cuerpo. Realicen otra respiración profunda abran sus ojos y escuchen diferentes audios de la plataforma. Cuando escuchen los audios cierren los ojos y simplemente empiecen su viaje sonoro al ecosistema.