



# CONVERSANDO CON LOS BOSQUES DE MI CIUDAD

---

## TALLER DE ESCUCHA Y SENSIBILIZACIÓN

### Introducción para el profesor o guía

En el mundo en que vivimos debido a la contaminación auditiva, a la sobre estimulación de todos los sentidos en todo momento, muy pocos de nosotros sabemos escuchar. Escuchar es estar en el momento presente. Nos guiamos casi siempre por el sentido de la vista, dejando a un lado el sentido de la escucha.

En esta actividad se pretende guiar al grupo hacia una escucha consciente.

### Actividad:

1. Introducir al grupo sobre la importancia del sonido y de la escucha consciente.
2. Realizar una introducción sobre la plataforma de Mapa Sonoro. Para esto el guía debe leer el Acerca de Voz Terra de la plataforma del Mapa Sonoro.
3. Realizar una serie de ejercicios para conectarse con el cuerpo físico, soltar tensiones y prepararse para una experiencia sensorial.

#### Ejercicios Físicos:

Todos los ejercicios se realizarán conscientes de la respiración.

Círculos con la cadera hacia lado derecho, hacia el lado izquierdo. Inhalando hacia el frente, exhalando hacia atrás. (5 veces a cada lado)

Con los brazos sueltos a los lados hacer la rotación de hombros primero hacia adelante y luego hacia atrás. Inhalando cuando empieza la rotación medio círculo y exhalando el otro medio. (5 rotaciones a cada lado)

4. Guiar al grupo hacia una interiorización.

**Formato de Interiorización:**

Con los ojos cerrados y en silencio realicen 3 respiraciones profundas y suelten cualquier tensión que tengan a nivel físico, mental o emocional. (20 seg )

Enfoquen su atención en los sonidos que nos rodean (35 seg.), luego lleven su atención a los sonidos externos buscando el sonido más lejanos, y luego los sonidos más cercanos. Tomen conciencia de su respiración y escuchen cada inhalación y cada exhalación.

5. El grupo escucha los diferentes audios de la plataforma.
6. Al finalizar los participantes contestan por escrito las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sintió? ¿Sintió alguna emoción?
  - ¿Cómo se imagina el lugar de dónde provienen estos sonidos?
  - ¿Qué tipo de sonidos escucho?
  - ¿Tuvo alguna reacción física? ¿Cuál?
7. El grupo socializa sus respuestas.
8. Los participantes dejan un mensaje en la plataforma sobre su experiencia.