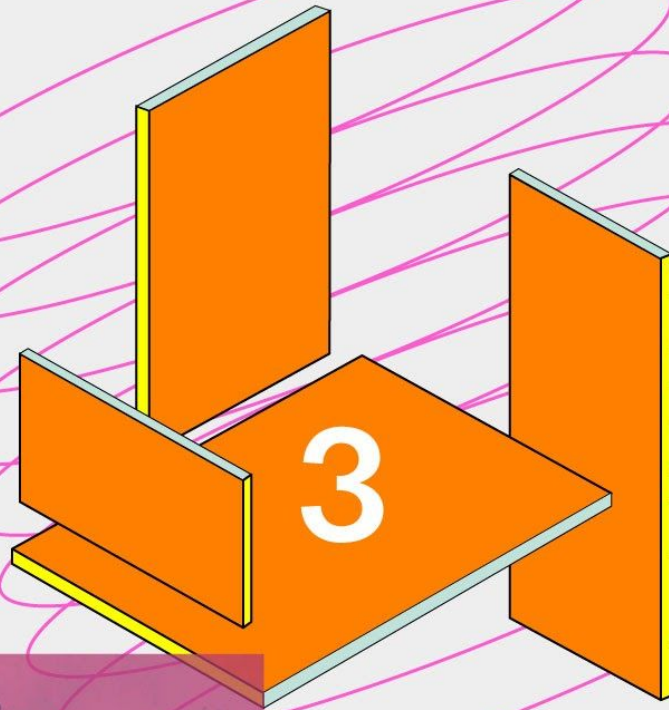


SALA LIBRE



EJERCICIOS PARA DESPERTAR LA CURIOSIDAD

Sala libre –actividades descargables para conectar con la creatividad y la naturaleza–, es un proyecto que surge en tiempos de confinamiento por la crisis sanitaria del 2020, como una invitación a conectar con nuestra percepción corporal, nuestro entorno y emociones, fomentando el asombro y la curiosidad por las cosas pequeñas y cotidianas. Compartimos con ustedes ejercicios sensoriales, de escucha, dibujo y audiovisual, a través de distintos contenidos pedagógicos descargables, para reflexionar sobre el territorio y nuestra relación con la naturaleza desde una experiencia estética. Los invitamos a explorar y vivir el aprendizaje dentro de la intimidad del hogar.

A continuación, te compartimos las instrucciones para el tercer set de actividades: ejercicios 1, 2 y 3 en los que ahondaremos en la imaginación, el movimiento corporal y la creación de lenguajes simbólicos que provienen de nuestro mundo interior y nuestros territorios, los cuales nos develan la manera en que interpretamos y nos relacionamos con los elementos de la naturaleza.





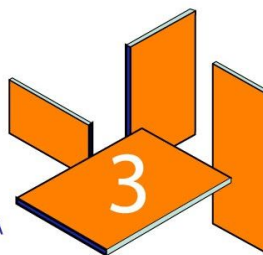
Playlist 3

Una lista musical en Spotify, creada por Katarzyna Zarzycka, practicante hasta agosto en FMA, quien cursa su pregrado en Comparative Literature and Theater, Dance and Media en la Universidad de Harvard. Una selección hecha para activar nuestros cuerpos, inspirarnos a bailar en nuestros hogares, despertar la creatividad o simplemente para disfrutar y descubrir nueva música.



[Haz click para escuchar](#)

EJERCICIOS
SALA LIBRE
ACTIVIDADES PARA CONECTAR CON
LA CREATIVIDAD Y LA NATURALEZA



Ejercicio 1:

Viaje hacia tu paisaje interior

A

- Ana Mae Barbosa

Educadora brasileña, pionera en educación artística

La imaginación puede ser un espacio de libertad para construir otros mundos y descubrir elementos en tu paisaje interior que no conocías. Nuestra percepción está vinculada directamente con nuestra memoria, esta actividad es una invitación a recordar sensaciones y construir paisajes para conectarnos con la naturaleza desde nuestra imaginación.

Para esto realizaremos una imaginería. ¿Qué es una imaginería? Es un viaje imaginario, una narración simbólica compuesta por imágenes mentales construidas por nuestro cerebro que representan nuestra propia interpretación del mundo. Las imágenes simbolizan significados y emociones que se despiertan en nosotros a través de la narración, de manera consciente o inconsciente. Si te dejas llevar descubrirás sorpresas en el camino.

Materiales:

Relato de imaginación (disponible aquí en [audio](#) o [texto](#)).

Materiales sugeridos: piedras, hojas secas, ramas, tijera, pegamento, cordel, cinta adhesiva, entre otras. Te sugerimos escoger estos materiales una vez que termines de escuchar o leer el relato de la imaginación.

Instrucciones:

1.- Siéntate en un lugar cómodo, idealmente frente una ventana y en un lugar libre de distracciones.

2.- Luego, escucha el audio y déjate guiar por la voz. Si no cuentas con un reproductor de audio pide a alguien que te lea el relato mientras permaneces sentada(o) con los ojos cerrados.

3.- Para finalizar este ejercicio, te invitamos a recrear físicamente el objeto que encontraste dentro de la cabaña. No tiene por qué ser idéntico a lo que viste, puede ser una representación de él. Recrea o transforma un objeto volumétrico utilizando algunos de los elementos que escogiste y/o materiales que encuentres en tu propio hogar, puedes ir uniendo varios para darle la forma o significado deseado.

Te sugerimos algunas preguntas que te pueden ayudar a descubrir el mensaje que trae este objeto para ti:

- ¿Qué me llamó la atención de este objeto? ¿Para qué sirve?
- ¿Qué me dice sobre mí mismo/a?
- De acuerdo al viaje que tuviste, a través de este objeto ¿qué mensaje me envía la naturaleza?
- Para terminar ¿Cómo me siento al experimentar con mi imaginación y el crear con otras materialidades?



Ejercicio 2:

La danza de los elementos

En esta actividad vamos a conectarnos a través del cuerpo con los cuatro elementos de la naturaleza: tierra, fuego, aire y agua. Podemos hacerlo gracias a diversas experiencias que hemos vivido a lo largo de nuestra vida en relación a nuestras sensaciones: todo lo que hemos observado, tocado y/o saboreado.

Te invitamos a explorar sobre los efectos que producen los movimientos inspirados en estos elementos a través de una serie de ejercicios corporales que se basan en Gaga, un método de danza que se enfoca en la libertad expresada en el movimiento de nuestro cuerpo y la alegría absoluta que proviene de él. En lugar de aprender coreografías específicas, la invitación es a dejarse llevar por experiencias sensoriales propias; lo que uno se imagina al interactuar con estos elementos, para de esta manera, conectar con nuestras emociones desde el relax y la fluidez corporal. No es necesario saber bailar, simplemente aprenderás a sintonizar tu cuerpo al ritmo de la música, los relatos y emociones de los elementos. Lo más importante es que lo puedas disfrutar.

Materiales e indicaciones:

Tu cuerpo, ropa cómoda, pies descalzos o calcetines.

Vídeo de calentamiento corporal (link en instrucciones).

Audios para realizar el ejercicio (disponibles en instrucciones).

Elegir un lugar con espacio para poder desplazarse (no tiene que ser muy grande) donde te puedas sentir cómodo/a para explorar.

Instrucciones:

1.- Partamos por un simple calentamiento guiado para soltar las distintas partes del cuerpo. En el siguiente link podrás acceder a un video con indicaciones: <https://youtu.be/t46VT--3NIU>



2.- ¡Ahora sí estamos listos(as) para comenzar! Para acompañarte en este viaje exploratorio hemos creado un audio para cada elemento, lo que te ayudará a introducirte en cada uno de ellos. Esto te servirá de guía para que luego puedas continuar explorando por tus propios medios. Te sugerimos descargar todos los audios antes de comenzar. Siente y toma conciencia de cómo responde tu cuerpo cuando escuchas la música.

*Si no tienes cómo reproducir los audios que incluimos a continuación, puedes [descargar aquí](#) la narrativa que los acompaña e intentarlo con las listas de reproducción de música que incluimos más abajo.

1. Comencemos por **Aire**, parte reproduciendo el audio correspondiente para empezar a moverte, en el siguiente [link](#).
2. Una vez finalizado el primer audio, continúa con el siguiente: **Agua**, en este [link](#).
3. Seguimos luego con la lista de música de **Tierra**, en este [link](#).
4. Por último, finalizamos con **Fuego**, en este [link](#).

3.- Una vez que hayas repasado todas las listas de música en relación a los 4 elementos puedes explorar unir los distintos movimientos de cada uno en un solo baile donde se fundan todos los elementos. De esta manera, logramos desde nuestro interior, conectar con todos los elementos de la naturaleza y que son parte intrínseca de nosotros.

Te invitamos a seguir explorando los movimientos relacionados a los 4 elementos. Busca música que para ti tenga relación con éstos y continúa experimentando.

Si prefieres, puedes también utilizar la música que dejamos a continuación como sugerencia:

- Lista musical Aire:
[Á- y ÿ -Á ÿ ú-š °](#)
- Lista musical Agua:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjhxJi9X3dLM2hln5IDKDXrtleQGMzDmq>
- Lista musical Tierra:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjhxJi9X3dLOITMYRs6Cqi8LTJ0YWPZmy>
- Lista musical Fuego:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjhxJi9X3dLMnjTJXQdCNC4xyIbidXMr8>

Referencias e inspiraciones:

- Sobre Gaga Dance: <https://youtu.be/OGPGIOLIVJc>
- Sugerimos ver Mr. Gaga: A True Story of Love and Dance. Documental del coreógrafo Ohad Naharin, creador de Gaga. (Trailer: <https://youtu.be/4X-qYWfMxh4>)
- <https://www.instagram.com/tv/CDO6btnheuv/?igshid=ic2dotkd3lm3>
- <https://danzando5ritmos.com/los-5-ritmos/>

Ejercicio 3:

Oráculo natural: microrrelatos sobre mi territorio

Este ejercicio busca indagar en la creación de un lenguaje simbólico desde un lugar lúdico para crear microrrelatos¹ inspirados en el paisaje y el lugar donde habitamos: nuestro territorio.

Construiremos un juego en base a 13 piedras, las cuales se transformarán en algo parecido a un “oráculo” que nos guiará para la creación de nuestras historias: el azar, los elementos, y los signos serán nuestros guías para conectarnos con nuestra identidad territorial.

Existe una estrecha relación entre la riqueza de idiomas y la biodiversidad de la naturaleza. Muchos de los lenguajes han sido creados a partir de observaciones del entorno, cada sonido fonético: un eco de los sonidos naturales. De esta manera, de donde provienes incide en tu identidad, en tu cultura. Muchos pueblos originarios utilizan palabras de los elementos naturales para identificarse. Por ejemplo, los antiguos nombres y apellidos mapuche:

- Aillaleufü: Compuesto por Ailla: nueve + Leufü: río / Interpretación: Nueve ríos.
- Antülafken: Compuesto por Antü: sol/día + Lafken: lago/mar / Interpretación: Mar del sol.

¹ El microrrelato también es llamado microcuento, estos deben contar una historia.

Esperamos que este ejercicio despierte en ti la magia e imaginación, para mirar con otros ojos lo que nos rodea, y así valorar y cuidar la naturaleza y nuestro territorio.

Materiales:

13 piedras pequeñas, de unos 3 cm aprox. (puedes reemplazarlas por otro objeto de tamaño similar que te permita realizar la actividad, por ejemplo tapas de bebidas, papelitos, hojas de un árbol o lo que se te ocurra!).

Lápiz, plumón, pintura (acrílico o témpera con cola fría) o algún material que te permita escribir sobre las piedras (u objetos escogidos).

Lápiz y papel para hacer tus bocetos y escribir tu microrrelato.

Instrucciones:

A

1.- Partamos creando nuestras piedras del oráculo. Un símbolo es una imagen que nos ayuda a representar un concepto. Para este ejercicio crearemos nuestros propios símbolos territoriales que nos ayudarán a crear nuestro microrrelato. Elige 13 palabras que sean características del territorio en que habitas, que quieras traspasar a símbolos en base a las 4 siguientes categorías:

1. Elementos: 4 símbolos para los elementos naturales del ejercicio anterior: aire, agua, tierra, y fuego.
2. Sujetos: 3 símbolos para sujetos de tu territorio (ej. persona, animal, niño, pelota, etc) deben responder a la pregunta: ¿quién?
3. Lugares: 3 símbolos para lugares idealmente naturales de tu territorio (ej. bosque, valle, montaña, casa, ciudad etc) deben responder a la pregunta: ¿dónde?
4. Tiempos: 3 símbolos para tiempos (ej. día, ayer, noche, de mañana, etc) deben responder a la pregunta: ¿cuándo?

3.- Comencemos a asignarle un símbolo para cada palabra. Piensa detenidamente en la palabra que buscas representar. Ten presente que la representación no debe ser necesariamente literal, pero si debiese tener alguna conexión con la palabra escogida. Intenta mantener líneas muy simples, no incluyas muchos detalles en tu dibujo. Puedes hacer un boceto de tus símbolos antes de dibujarlos sobre las piedras. Recuerda lavar y secar tus piedras antes de hacer los símbolos definitivos sobre ellas.

Ejemplos de símbolos:



Viento



Agua



Fuego



Tierra

4.- A continuación escogeremos al azar las palabras que serán protagonistas de nuestro microrrelato:

- Busca una superficie donde puedas lanzar tus piedras.
- Pon una de las categorías completa sobre tu mano (ej. los 4 elementos)
- ¿Has jugado a la payaya? Esto es similar, lanza las piedras hacia arriba, con cuidado de que no salgan todas disparadas, y atrapa una de estas antes de que caigan en

