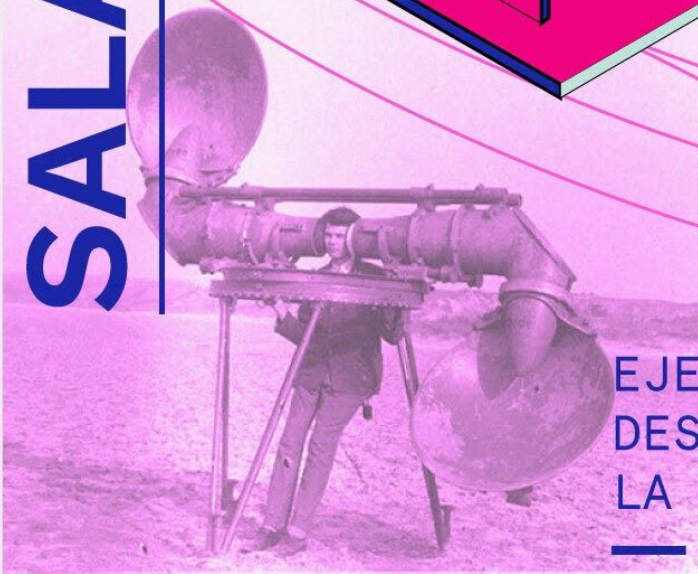


# SALA LIBRE



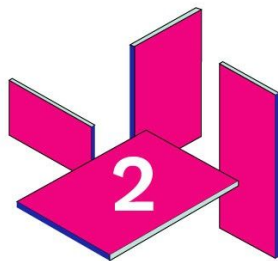
2

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, encuentras las instrucciones para el segundo set de actividades: ejercicios 1, 2 y 3, en los que ahondaremos sobre la conexión entre movimientos y sonidos de nuestro entorno mediante el cuerpo e individuo.





# SALA LIBRE PLAYLIST

LISTAS MUSICALES DESCARGABLES

## Playlist 2

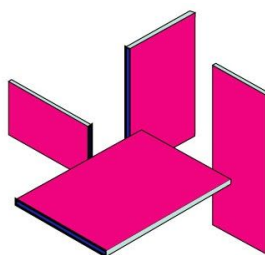
Una lista musical en Spotify, creada por Tatiana Pavez, Encargada de comunicaciones de Fundación Mar Adentro. Una selección hecha para acompañar procesos formativos, inspirar la reflexión y creatividad en casa, o simplemente para descubrir nueva música.



[DESCARGAR](#)

## EJERCICIOS SALA LIBRE

ACTIVIDADES PARA CONECTAR CON  
LA CREATIVIDAD Y NATURALEZA.



### Ejercicio 1:

#### ¿Cómo suena mi territorio?: Escucha activa

Una invitación a tomar conciencia de los sonidos presentes en nuestro cotidiano. La *escucha activa* es una gran puerta de entrada para situarnos desde qué lugar conocemos y nos conectamos con el mundo. Los sonidos dan cuenta de la particularidad de un territorio, un paisaje, espacios, objetos, cuerpos y el oído de quien escucha.

#### **Materiales:**

- Hoja en blanco
- Un lápiz

#### **Instrucciones:**

1.- Para que sea efectivo este viaje sonoro, debiese durar el día completo. Desde el momento que despiertas hasta que te vayas a acostar, comenzarás a sintonizar con lo que te rodea, prestando atención a todo lo que ocurre alrededor tuyo (desde lo cotidiano a lo inusual)\*.

Estas preguntas te pueden ayudar a sintonizar más profundamente y conectar a lo largo del día con lo sonoro:

- ¿Qué historia cuentan estos sonidos?
- ¿Qué me dicen esos sonidos del lugar donde estoy?
- ¿Qué imágenes se vienen a mi mente?
- ¿Qué emociones aparecen?

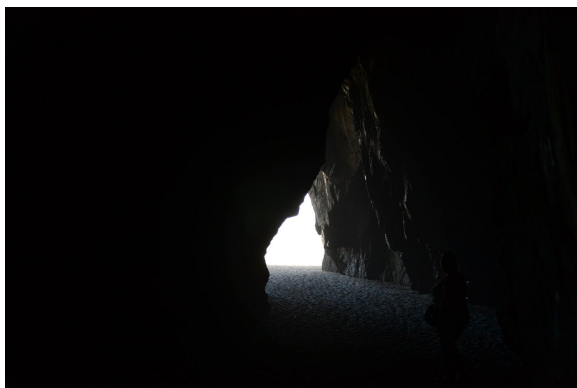
*\*Los sonidos pueden ser cualquier cosa que llame tu atención o también pueden ser escogidos de forma aleatoria. Sonidos sutiles, reconocibles o abstractos, la elección es libre.*

2.- Al final del día, antes de ir a acostarte, escribe en una hoja 5 palabras o frases para describir los distintos sonidos que escuchaste a lo largo del día.

3.- Para finalizar, escribe un pequeño cuento o relato a partir de esa secuencia de 5 palabras/descripciones de sonidos. ¿Qué te dice tu relato sonoro sobre el territorio que habitas?

\*Algunas recomendaciones adicionales para esta actividad:

Puede ser aún más fructífero este ejercicio si lo realizas paralelamente con un grupo de amigos o conocidos, o también en duplas, para luego, posterior a la escucha activa, poder conversar y discutir sobre algunas de las reflexiones, palabras levantadas u otros pensamientos que tuviste al realizar la actividad.



Crédito foto: Amparo Irarrázaval

Más información sobre escuchas activas:

- *La escucha como forma de arte* de Manuel Rocha Iturbide. Revista de arte sonoro y cultura "Aural", N°2: Geografías audibles: [https://www.academia.edu/15205523/La\\_escucha\\_como\\_forma\\_de\\_arte](https://www.academia.edu/15205523/La_escucha_como_forma_de_arte)

---

## **Ejercicio 2:**

### **Microecosistema: Miradas desde lo audiovisual**

En este ejercicio podrás construir una narrativa audiovisual utilizando todos tus sentidos. El lente de nuestras cámaras de celular, u otra cámara para grabar, nos llevará a observar la morfología de una planta como si fuera la primera vez, observando texturas, detalles, pequeñas formas u organismos que vivan en su microecosistema. Observar lo micro versus nosotros, lo macro, permite reflexionar sobre nuestro lugar dentro de la interacción humano-naturaleza; cómo interactúan y viven paralelamente los ciclos naturales y los ciclos humanos.

#### **Materiales:**

- Celular que tenga una cámara para grabar video o cámara de video para quienes la tengan
- Opcional: programa edición de video (para los que ocupen cámara de video y sepan utilizar programas de edición)

### Instrucciones:

- 1.- Escoge una planta al interior de tu hogar. Si no tienes, puede ser un alimento o algún otro microecosistema que encuentres en un sector de tu hogar.
- 2.- Comienza a recorrer desde distintos ángulos, lentamente aproximándote a los pequeños detalles del microecosistema elegido. Intenta que el video tenga una narrativa, cuente una historia o un recorrido, pero solo a través la imagen (como lo hace la imagen de referencia que incluimos al final de estas instrucciones).
- 3.- Una vez realizado el video, grábalo y guárdalo. Luego, de manera individual, reflexiona sobre lo siguiente (si quieres puedes anotar estas respuestas en un papel): ¿Qué sensaciones surgieron en este viaje? ¿Cómo describirías la planta que escogiste, sus texturas y movimientos? ¿Qué cosas descubriste en el recorrido? ¿Dentro de la planta habitaba algún otro ser vivo? ¿Habías tomado conciencia de la cantidad de microecosistemas que conviven contigo día a día? ¿Cómo fue tu experiencia sensorial?
- 4.- Ahora, inventale un título a tu video. Una vez finalizado, sube tu video a Instagram y etiquétanos (@fundacionmaradentro y #salalibreFMA), o envíanos tu archivo en .mp4 a [info@fundacionmaradentro.cl](mailto:info@fundacionmaradentro.cl) para compartirlo en nuestras redes con un breve texto describiendo lo que fue para ti este recorrido audiovisual u otras reflexiones que te gustaría compartir. Construyamos juntos una serie de microecosistemas caseros.



*Crédito foto: Amparo Irarrázaval*

### **Ejercicio 3:**

## **La naturaleza en mi cuerpo**

Nuestro cuerpo, su estructura y movimientos resuenan también con las de la naturaleza y sus movimientos. En este ejercicio te invitamos a explorar a través del movimiento de las manos y el espacio vacío que existe entre ellas. La idea es inspirarnos en los diversos movimientos presentes en la naturaleza –como el crecimiento de una planta o el lento caer de la hoja de un árbol en otoño– para comprender esos procesos naturales mediante ritmos y movimientos de nuestro propio cuerpo.

#### **Materiales:**

- Video referencia movimientos de mano ([aquí](#))
- Video movimientos de naturaleza ([aquí](#))

#### **Instrucciones:**

- 1.- Calentamiento: mira con detención el video “referencia movimientos mano”. Este te guiará para ir tomando conciencia de nuestras manos, la diversidad de movimientos y el espacio existente entre ellas.
- 2.- Observa uno de los videos que escogiste de movimientos en la naturaleza o el que incluimos en la sección “materiales” (video movimientos de naturaleza). Comienza a jugar y a traducirlos con tus manos.
- 3.- Escoge 3 movimientos que te hayan llamado la atención y explóralos con tus manos lo más lento posible, intentando captar el movimiento orgánico de tus articulaciones y dedos, así como también intentando percibir el espacio entre ellas. Es muy importante que vayas acompañando los movimientos con tu respiración.
- 4.- Comienza la secuencia juntando la palma de tus manos en el centro de tu pecho a cierta distancia para observarlas con atención.
- 5.- Utiliza música que te acompañe en los movimientos, para eso puedes acceder a nuestra playlist de spotify Sala libre #2.
- 6.- Una vez que hayas integrado tu secuencia articulando un movimiento con otro hasta encontrar la fluidez, te invitamos a compartir con nosotros un pequeño video de tu secuencia, sube tu video a Instagram y etiquétanos (@fundacionmaradentro y #salalibreFMA), o envíalo en formato .mp4 a [info@fundacionmaradentro.cl](mailto:info@fundacionmaradentro.cl)

