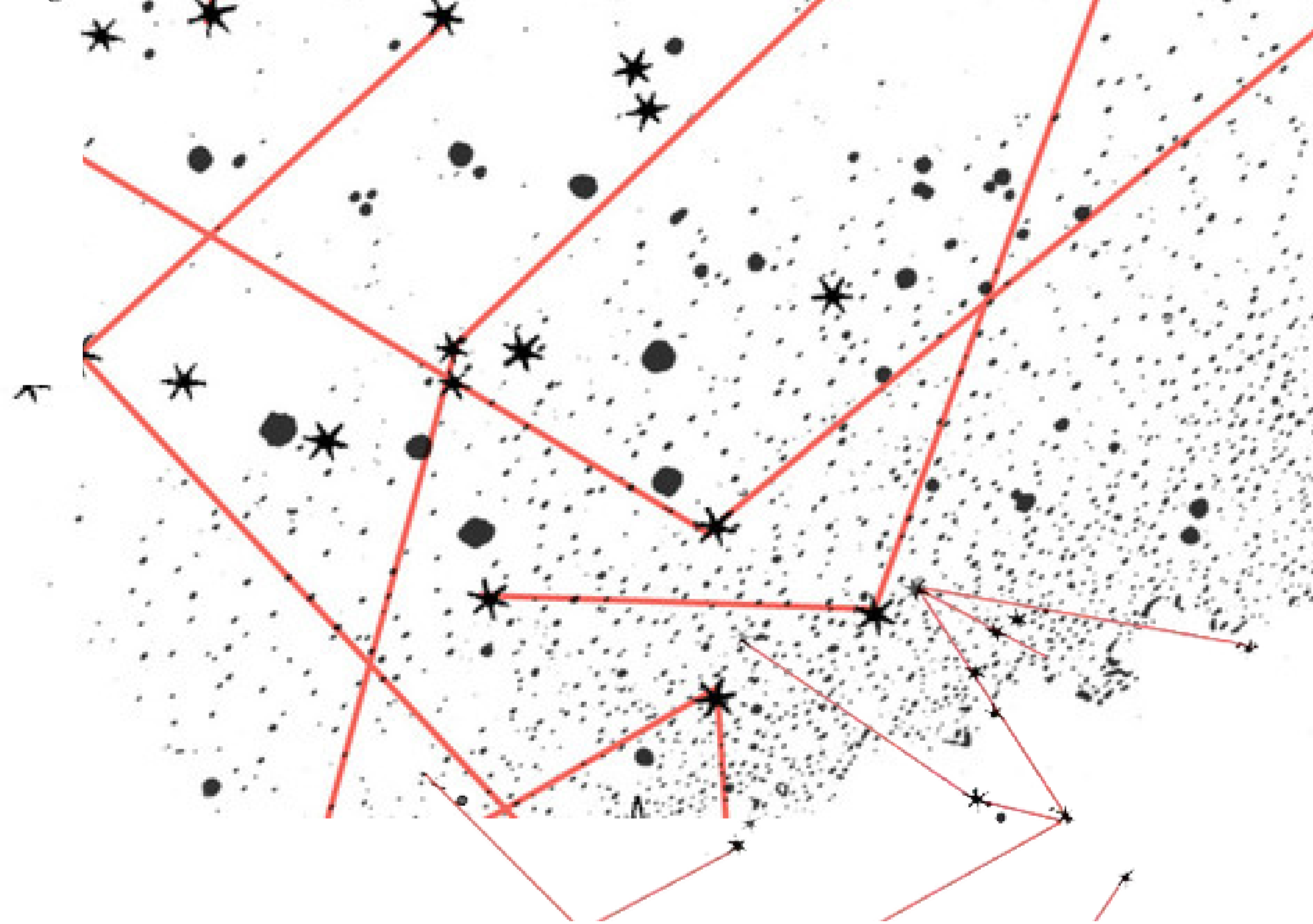


L'AUDITORI

FORMACIÓ - EN ÒRBITA

APROPA CULTURA



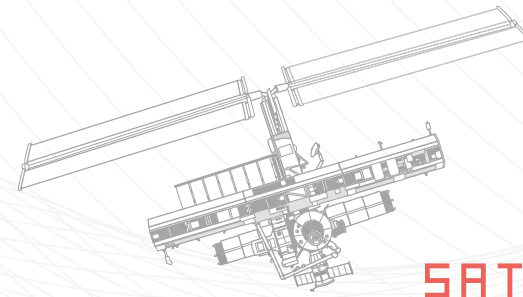
PEP GOL - NÚRIA PALAU

CosmoSonor

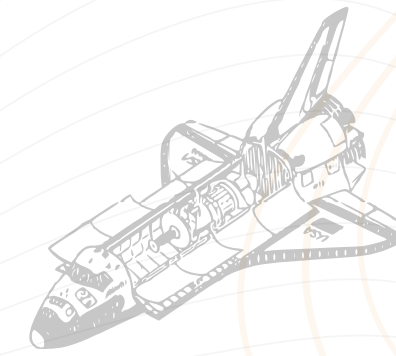
Propostes de Creació - Pep Gol i Núria Palau // Il·lustració portada - Erola Boix



BIG BANG



SATÈL·LIT

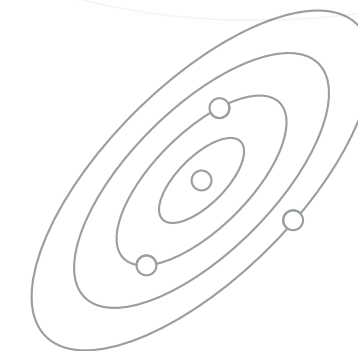


ESTACIÓ ESPACIAL

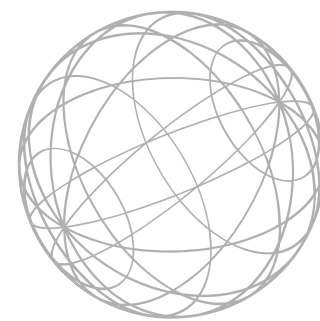
VIBRACIÓ I
RESONÀNCIA



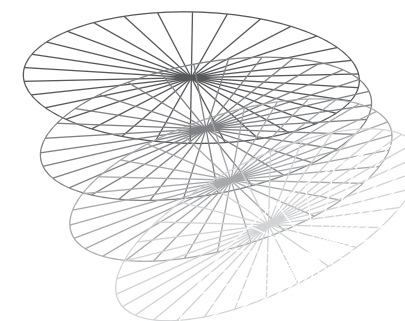
Organitza i Explora els elements
del **CosmoSonor** com millor
s'adaptin al teu Univers



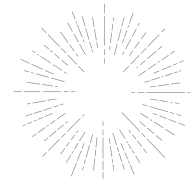
ÒRBITA



PLANETA



GRAVETAT



BIG BANG

DEL CAOS A L'ORDRE 1

JOC ON-OFF 2



VIBRACIÓ I RESSONÀNCIA

VIBREM 3

VISUALITZAR LA VIBRACIÓ I RESSONÀNCIA

VIBREM: AIRE 4

UN MOMENT PER RESPIRAR

CONVERSES MARCIANES

CUES SONORS

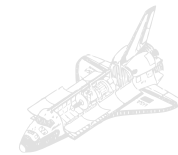
VIBREM: CORDA 6

VIBRACIÓ AMB GOMES I BAMBÚ

JOC DEL TELÈFON

VIBREM: AIGUA 7

AMPOLLES AFINADES



ESTACIÓ ESPACIAL

TALLER DE CONSTRUCCIÓ
INSTRUMENTS 8

FLAUTA DE PAN

SONALL AMPOLLA

MARACA / SHAKER

TAMBOR

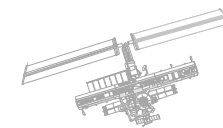
TAMBOR-TIMBALA

CAIXA SONORA

AMPOLLES AFINADES

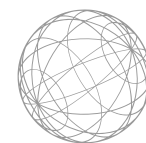
CAIXA VIBRANT

BAQUETES



SATÈL·LIT

SOM SATÈL·LITS 11



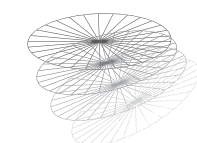
PLANETA

PLANETES SONORS 12



ÒRBITA

ORBITEM 14



GRAVETAT

CONNEXIONS GRAVITATÒRIES 15

VIATGE INGRÀVID 16



BIG BANG

Perfil: ACTIVACIÓ I COHESIÓ

Es diu que l'Univers es va originar a partir d'un punt que en esclatar va expandir-se i transformar-se fins al que som avui dia. Aquest punt d'inici el tenim les persones des que naixem, però el fenomen sonor també amaga un principi sobre el qual a poc a poc es va construint un espai de dinàmica de relació i cohesió. On l'un és tot i el tot és un.

DEL CAOS A L'ORDRE

En el nostre dia a dia, estem acostumats a rebre contínuament molta informació sonora, de fet no podríem viure sense una certa quantitat de soroll. Si alteréssim el caos sonor donant-li una mínima organització, canviant-ne la intensitat o donant-li intenció rítmica, percebríem algun tipus de llenguatge. Quan això passa en un grup, tothom se sent participant d'una comunicació col·lectiva i pren consciència del gran poder del treball en equip.

Tipus agrupament Gran grup.

Materials sonors

- Pals de bambú

Descripció de l'activitat

Imaginem que som petites partícules que a poc a poc, van cada vegada trobant-se i generant un espai comú d'acció. Aquesta activitat implica escoltar, però també observar, connectar-nos amb el so, amb el moviment i amb la mirada establint una sintonia amb el col·lectiu. Intentem trobar matisos, ritmes, que a poc a poc ens organitzin com a cossos a l'espai escènic, però també a l'espai-temps l'organització i la percepció rítmica d'aquest.

a) Partícules en moviment: utilitzem només el cos i l'espai per desplaçar-nos. Una persona es comença a moure i fa que la resta també iniciï el moviment, sense dir res, esperarem que aquesta activitat corporal pari i tothom quedi quiet.

b) moviment incorporant so: afegirem a l'activitat anterior un punt d'estimulació sonora amb un pal de bambú per participant. Ens tornem a moure i trobem en el nostre recorregut algú amb qui podem produir un so percutint amb el pal. De mica en mica veurem com es construeix un entramat de moviment però també un resultat sonor col·lectiu. Això ens pot deixar la porta oberta a observar què passa si piquem amb més energia, piquem amb menys energia, sorgeixen ritmes... Quan vulguem podem deixar de percutir i continuar desplaçant-nos per l'espai per tal d'anar creant disposicions i resultats sonors diferents.



BIG BANG

JOC ON-OFF

Quan ja s'hagi establert una connexió inicial i un contacte amb les persones del grup es pot realitzar un joc ON-OFF que encara estructuri i comenci a crear una unitat i sincronia d'equip a l'hora de fer sonar els instruments que tinguem a l'abast o si volem treballar amb moviment a l'hora de moure'ns o desplaçar-nos.

Podem jugar amb elements que generin contrast:

- FORT-FLUIX
- RÀPID-LENT
- SO-SILENCI

L'interessant d'aquesta proposta és que la resposta sonora sigui el resultat de la suma de tot el grup i que puguem aconseguir un so més cohesionat. Per poder gestionar al grup podeu tenir alguna persona de referent que faci de guia.

"La bellesa de la vida no fa referència als àtoms que la componen, sinó a la forma en què aquests àtoms s'ajunten"

Carl Sagan.

VIBRACIÓ I RESONÀNCIA



Perfil: EXPLORACIÓ, ACTIVACIÓ I ESCOLTA

Curiositats del món de la vibració i la ressonància: Coneixeu les figures de Chladni? Ens deixen visualitzar les freqüències sonores creant dibuixos geomètrics per a cada una d'elles. Us deixem alguns enllaços per saber-ne més o per si li voleu donar un cop d'ull:

- [Vídeo figures CHLADNI](#)
- Vídeo explicatiu sobre la ressonància i com [construir un visualitzador d'ones de Chladni](#) (anglès)

VIBREM?

Així com hi ha cossos conductors d'electricitat, hi ha cossos que faciliten la transmissió de les ones sonores.

Visualitzar la vibració i ressonància

Una manera de poder fer visible l'impacte de la vibració en els cossos ho podeu aconseguir utilitzant un instrument que tingui membrana (tambor, timbala, etc.) on pugueu posar a sobre una mica de llavors de soja o d'arròs, veureu que al percutir i vibrar la membrana es mou i, per tant, les llavors també. Per altra banda, podem construir una petita caixa vibrant (consulteu apartat Estació espacial) tipus els visualitzadors de les figures de Chladni, per poder fer ballar petits elements com sucre o sal i veure com es mouen o fan petits dibuixos amb la vibració

VIBREM: AIRE

Un moment per respirar

És evident la necessitat de respirar de tots els éssers vius. És un acte mecànic i la major part de les vegades ho fem de manera inconscient. La respiració conscient ens permet conèixer parts del cos i desenvolupar tècniques molt beneficioses per la salut física i mental, en el nostre cas ens centrarem en la relaxació. Abans de començar a treballar amb instruments que impliquen l'ús de l'aire us recomanem:

a) Relaxar el cos i inspirar (sentint com s'omple la panxa i s'expandeix el diafragma). Podem posar les mans a la panxa o també a l'alçada dels ronyons per notar l'entrada de l'aire. Aguantem retenint uns segons l'aire i el deixem anar fins a tenir la sensació que ja no ens queda dins. Llavors, deixar que de manera natural l'aire torni a entrar. Aquest exercici es pot realitzar varies vegades amb compte de no marejar-nos si no es fa normalment.

VIBRACIÓ I RESONÀNCIA



CONVERSES MARCIANES

Tipus agrupament exploració individual o col·lectiva.

Materials sonors

- globus (intentarem que el làtex sigui de qualitat)

Descripció de l'activitat

Explorem diferents maneres d'emissió i producció sonora en el món físic utilitzant des d'instruments que ja tenim incorporats, com és la veu, o com podem fer vibrar objectes o altres elements per generar so. En aquest cas influem un globus d'aire. Una vegada el tinguem inflat posem els dits a la boca del globus i anem flexibilitzant-la fent que passi una mica d'aire i generi una vibració que produeixi un so, podem explorar una primera vegada l'efecte del pas de l'aire, la vibració de la boca del globus i el so que produeix.

Quan ja hàgim explorat els sons que podem aconseguir amb el globus, podem acostar el globus a la nostra boca i fer-la servir com a caixa de ressonància i per crear efectes sonors amb la qual podem modular el so gesticulant, intenteu fer el moviment de la boca com si estiguéssiu rient, més oberta, més tancada.. Etc. També per obtenir sons amb força intensitat podem deixar sortir aire del globus quan a la vegada i tirem aire dins, aconseguirem sons estridents i amb energia.

Partirem d'això per fer servir aquests tipus de sons per crear converses entre un mateix, parelles, o creant una cadena on es va traspasant la conversa de l'un a l'altre.



VIBRACIÓ I RESSONÀNCIA



CUCS SONORS / ressonància

Tipus **agrupament** exploració individual o col·lectiva.

Materials sonors

- tubs de rentadora o similars (d'entrada d'aire condicionat, etc.)

Descripció de l'activitat

Aconseguiu alguns tubs de rentadora. Podeu jugar amb el tub de manera individual o creant una instal·lació sonora tipus joc:

a) individual: exploreu quin és el resultat sonor de la vostra mateixa veu, posant una part del tub a una de les vostres oïdes i amb l'altre feu sons amb la veu i com es deformen, amplifiquen, etc.

b) Joc instal·lació sonora: necessitareu uns quants tubs com més llargs millor. Disposeu-los per l'espai, creant com un entramat de tubs on quedin barrejats, on, però, quedin clares les parts per on entrarà el so (veu, música, etc.). Escoltant pels diferents tubs, s'ha d'intentar trobar d'on surt el so i, per tant, identificar quin és el seu cap. Al final podeu desfer l'entramat de tubs i veure si realment heu trobat la font d'entrada sonora correcta. El mateix podeu fer amb persones, si tenim cinc entrades de so, poden parlar o fer sons amb la veu i una altra, ha d'intentar identifica qui és.

VIBRACIÓ I RESONÀNCIA



VIBREM: CORDA

Tipus agrupament exploració individual o col·lectiva.

Materials sonors

- Caixetes de cartró (pot servir el cos o la tapa), gomes elàstiques.

Descripció de l'activitat

Construïrem un instrument similar al que seria una petita cítara (vegeu com construir-la a L'Estació Espacial) on es poden pinçar les cordes o percutir amb un pal de bambú per produir so. És interessant veure com segons la tensió que apliquem a la goma al lligar-la a la caixa podem arribar a afinar aproximadament o si més no, trobar tres sons diferents. Recordem que com més tensa més agut serà el so i com més destensada més greu.

Jugueu a escoltar els diferents sons, a aplicar-hi ritmes, a jugar amb les combinacions que podeu arribar a fer amb els tres sons. Si voleu escoltar i amplificar el so només cal que us apropieu la caixeta a l'orella mentre accioneu les gomes i podreu sentir l'amplificació del so.

Una vegada hàgiu explorat individualment les possibilitats d'aquest instrument i el seu so característic, us convidem a compartir un moment d'improvisació col·lectiva amb el grup si treballeu amb més persones, veureu que es genera una atmosfera sonora molt interessant amb un so ben particular.

A l'hora d'improvisar recomanem posar èmfasi en el valor de l'escolta. Per tant, pot iniciar un petit motiu rítmic una persona de mica en mica les altres es van afegint



VIBRACIÓ I RESONÀNCIA



VIBREM: AIGUA

Tipus agrupament exploració individual o col·lectiva.

Materials sonors

- Ampolles de vidre, un o dos pals de bambú per utilitzar de baqueta

Descripció de l'activitat

Amb objectes que tingueu per casa podeu crear un instrument on el so es produeixi per la vibració de l'objecte però condicionada en aquest cas pel volum d'aigua dins del recipient.

Agafeu algunes ampolles de vidre que tingueu per casa (és millor si totes són iguals ja que, a l'hora d'afinar-les pot variar el so depenent de la forma, la grandària i fins i tot de la qualitat del vidre. Ompliu amb diferents quantitats d'aigua cada una de les ampolles. Si les voleu afinar amb notes concretes, podeu buscar a les xarxes un afinador en línia que us ajudarà. Una vegada ja plenes les podeu organitzar per alçades sonores (de més agut a més greu, o per les notes musicals concretes creant escales que ens permetin fer melodies.

Podeu percutir les ampolles en un lateral amb la baqueta o entre elles, també podeu fer lliscar la baqueta d'un costat a un altre aconseguint un efecte de *glissando*.



*Les ampolles afinades ens permeten també poder treballar amb l'aire utilitzant la seva boca com a bisell per on podem bufar i així obtenir diferents sons. En aquest cas, però, veureu que la densitat que agafa és la de l'aire dins de l'ampolla i, per tant, com menys aigua i més aire serà més greu el so. Al contrari del que passa en percutir-les.

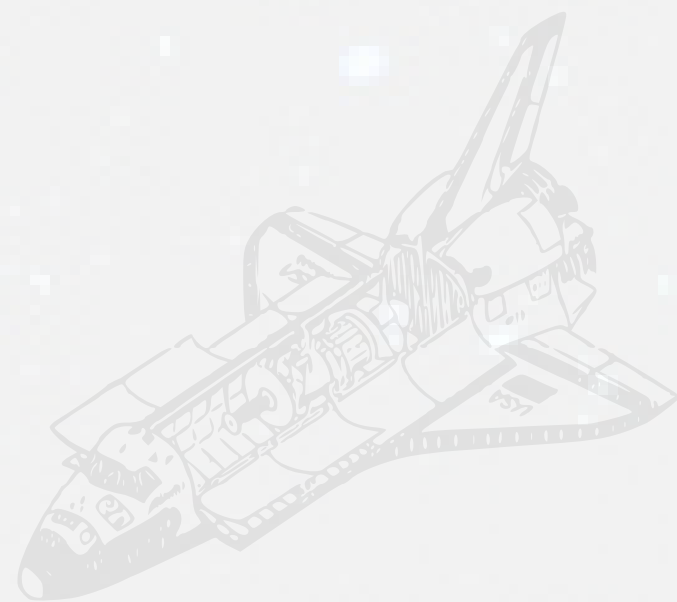


ESTACIÓ ESPACIAL

Perfil: CONSTRUCCIÓ I CREACIÓ

Equipat i construeix el teu material sonor en 4, 3, 2, 1 ...

- FLAUTA DE PAN
- SONALL AMPOLLA
- MARACA / SHAKER
- TAMBOR
- TAMBOR-TIMBALA
- CAIXA SONORA
- CAIXA VIBRANT
- AMPOLLES AFINADES
- BAQUETES



CONSTRUEIX EL TEU PROPI MATERIAL/INSTRUMENT SONOR

Tipus agrupament: Individual o es poden construir en grup



FLAUTA DE PAN / [Veure vídeo](#)

Instrument de vent. El podem construir amb tubs de cartó o utilitzant tubs de reg. Per a poder afinar-los utilitzarem un tap de suro que introduïrem a la part interior del tub a diferents alçades així aconseguint diverses afinacions. Ens permet construir melodies.



SONALL AMPOLLA / [Veure vídeo](#)

Instrument de percussió que ens permet sacsejar-lo per crear ritmes i explorar l'impacte sonor individual i en grup. Si els poseu a la llum, veureu com genera petites pampalugues. Necessitem ampolles d'aigua de plàstic que anirem tallant a petites tires. Podeu incloure un mànec (en aquest cas de cartó agafat amb cinta americana o cinta aïllant) perquè sigui més ergonòmic o agafar-ho per la mateixa obertura del tap.

MARACA / SHAKER

Instrument de percussió que ens permet sacsejar-lo amb la mà o amb la versió adhesiva amb altres parts del cos. Per construir el shaker bàsic, ens anirà bé utilitzar un potet tipus iogurt bevable o similar, pot ser més gran o més petit, amb tap o sense, on posarem llavors o elements a dins segons el so que vulguem aconseguir: cigrons, soja, botons (so més intens i textura sonora més gruixuda); arròs (textura sonora intermèdia); pasta meravella (so més suau i unificat). Per altra banda, podem fer la versió adhesiva utilitzant algun tipus de recipient que sigui més pla que una ampolla (caixetes metàl·liques o de cartó tipus grapes, etc.) on posarem les llavors o elements dins: Tancarem amb cinta americana i hi posarem velcro adhesiu que el cobreixi. Agafarem una tira amb el costat contrari de velcro que sigui llarga per crear una nansa adaptable a diferents parts del cos: peu, canell, tipus cinturó, on podrem adherir la peça sonora.



ESTACIÓ ESPACIAL

Perfil: CONSTRUCCIÓ I CREACIÓ

- FLAUTA DE PAN
- SONALL AMPOLLA
- MARACA / SHAKER
- **TAMBOR**
- **TAMBOR-TIMBALA**
- **CAIXA SONORA**
- **AMPOLLES AFINADES**
- CAIXA VIBRANT
- BAQUETES



TAMBOR / [Veure vídeo](#)

Instrument de percussió de petit format pel qual necessitem un tub de cartó, un globus, cinta adhesiva per fixar la membrana i una baqueta (podeu emprar un pal de bambú) per percutir-lo. És important que el làtex sigui de qualitat perquè en estirar-lo no es trenqui.



TAMBOR-TIMBALA / [Veure vídeo](#)

Instrument de percussió amb un so semblant al del Djembe o tambors més grans amb els que podem aconseguir un so més potent i greu. Segons el diàmetre del test veureu que el tambor sona més agut (diàmetre més petit) o més greu (diàmetre més gran). Important que la cinta de precinte per crear la membrana sigui de qualitat i quedi ben tensada. El podreu tocar amb les mans o amb diferents baquetes. Al no pesar li podeu posar un tipus de tinta per penjar. Ideal per fer petits grups de batucada.



CAIXA SONORA

Aconseguir sons més exòtics o que ens transportin a ambients més dinàmics i particulars o podeu aconseguir amb aquest instrument tipus cítara fet amb una petita capsula de cartó a la que fem tres o més incisions en els laterals i enrosquem una goma de pollastre al voltant utilitzant les marques que hem fet de suport on podem variar el so si les tensem més o menys. Pincem amb els dits o podem tocar amb una baqueta.



AMPOLLES AFINADES

Podem crear un petit instrument afinat de so determinat amb objectes quotidians com poden ser ampolles. Ajustarem el seu so depenent de l'aigua (si les volem picar) o l'aire que deixem a dins (si les volem bufar). Si volem sons molt concrets, necessitarem un afinador. És important que les ampolles siguin aproximadament de la mateixa mida. Les podem tapar amb un tap de suro (no interfereix en el seu so) per seguretat i les podem penjar si teniu algun tipus de suport perquè el vidre ressoni millor.

ESTACIÓ ESPACIAL

Perfil: **CONSTRUCCIÓ I CREACIÓ**

- FLAUTA DE PAN
- SONALL AMPOLLA
- MARACA / SHAKER
- TAMBOR
- TAMBOR-TIMBALA
- CAIXA SONORA
- AMPOLLES AFINADES
- **CAIXA VIBRANT**
- **BAQUETES**



CAIXA VIBRANT

Basada en l'experiment de les imatges/freqüències de Chladni aquesta eina (no fa funció d'instrument) ens permet visualitzar l'efecte de la vibració en els cossos de manera senzilla. Necessitareu una caixa tipus galetes daneses o similar (cub de pintura que faci la funció de ressonador, etc.) un globus de làtex de mida mitjana/gran, cinta americana per fixar el làtex a la caixa i tensar-ho, un altaveu petit (recomanem que tingui certa potència per fer vibrar bé la membrana de làtex i si és possible que funcioni per Bluetooth). L'introduïrem dins de la caixa amb la sortida de so mirant cap a dalt. Taparem/tancant la caixa amb la part del làtex i sobre de la membrana hi posarem una mica de sal o sucre. Accionarem l'altaveu amb alguna música o freqüència i podrem veure què passa.



BAQUETES

Per poder percutir els diferents instruments podem utilitzar baquetes de diferents mides i materials. Per les activitats de moviment els pals de bambú funcionen bé i són força resistents, també ens poden ser útils amb les ampolles sonores o el tambor més petit. Fins i tot per percutir les gomes de la caixa sonora. En el cas del tambor podeu incloure una petita bola de porexpan a l'extrem del pal.

Quan treballem amb instruments amb una membrana més gran i busquem més potència és indispensable que la baqueta sigui més robusta, per una banda, i tingui més pes que ens ajudi a fer que agafi més inèrcia i, per tant, més força. Així podem buscar una vara més ample de fusta i com a cap de la baqueta, podem fer servir: taps de suro d'ampolla amples, algun element de goma o cautxú que tingui forma arrodonida o una bola de fusta a la qual podem adherir una banda de feltre per suavitzar el so.

En el cas del tambor-timbala també podeu utilitzar les mans a manera de Djembe.



SATÈL·LIT

Perfil: PRÀCTICA INSTRUMENTAL I IMPROVISACIÓ SONORA

Europa, Calisto, Himalia, Elara, Carpo, Kore... A més a més de la Lluna, al sistema solar hi ha molts satèl·lits que orbiten al voltant de planetes. Si fem aquest traspàs al món sonor i musical, podríem dir doncs que en una orquestra els músics també podrien ser satèl·lits? Ja que malgrat seguir la partitura com a òrbita, acaben seguint les indicacions del director.

SOM SATÈL·LITS

Tipus agrupament petit grup, gran grup.

Materials sonors

- instruments de creació pròpia: Flautes de pan
- instruments didàctics que es puguin afinar en sons concrets (campanes afinades, boomwhackers, etc.)

Descripció de l'activitat

Tot bon satèl·lit té un centre d'atracció o referent. Us proposem que amb unes consignes donades pugueu seguir tot el grup les indicacions d'una persona a manera de director/a. Aquesta persona ha de ser el centre de la mirada i qui farà de guia a la resta del grup.

Podem jugar amb molts aspectes sonors, fer ritmes, activar-nos i desactivar-nos amb el joc ON-OFF per seccions, etc. En aquest cas us recomanem poder fer ús de les flautes de Pan per tal de crear petites melodies. L'únic que necessiteu és l'instrument afinat en 5 o més sons si voleu (amb 5 sons es poden fer moltes melodies). Distribuïu el grup segons la quantitat de sons diferents que tingueu creant petits grups per a cada un dels sons en concret. Quan la persona referent doni el senyal aquell grup toca amb la seva flauta de Pan bufant el seu so, d'aquesta manera podreu crear una petita orquestra de tubs o improvisar per trobar noves melodies o sonoritats. Recordeu que podem tocar per separat però també de manera simultània.

El mateix sistema el podreu aplicar a qualsevol consigna o a altres instruments amb els quals vulgueu explorar les seves possibilitats.

Altres recursos de suport: [Aquí podreu veure i escoltar una mostra d'orquestra de tubs](#). Si voleu que sempre soni bé el que toqueu feu servir l'afinació C-D-E-G-A (que és l'escala pentatònica, de cinc sons, major) on veureu que per improvisar sempre sona bé.



PLANETA

Perfil: PRÀCTICA INSTRUMENTAL I ESCÈNICA, EXPLORACIÓ I CREACIÓ SONORA

Sabríeu diferenciar per les seves característiques els planetes del nostre sistema solar? Els planetes tot i ser cossos celestes sense llum pròpia com poden ser els estels, mostren particularitats que els fan únics. El mateix passa amb les músiques, amb les obres d'art i amb les persones, les seves característiques les fan úniques i especials... Envers aquest concepte identitari proposem crear un planeta sonor amb unes característiques pròpies que el puguin definir.

PLANETES SONORS

Tipus agrupament petit grup, gran grup.

Materials sonors

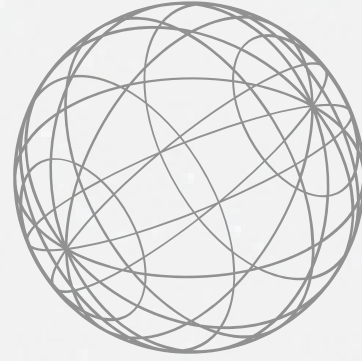
- instruments de creació pròpia
- objectes sonors
- instruments convencionals

Descripció de l'activitat

Proposem posar-nos per grups d'unes cinc persones. Ens reunirem i imaginarem com pot ser aquest nou planeta. Com és un treball en equip podeu utilitzar petits pòsits per deixar adjectius que us vinguin al cap sobre el planeta, podeu parlar i arribar a acords, podeu crear si ho creieu convenients targetes que es puguin seleccionar amb unes característiques ja donades, etc. Ho podeu acotar i adaptar segons el perfil de persones amb les quals treballeu.

Una vegada hàgiu pogut compartir les propostes intenteu trobar elements sonors que us ajudin a transmetre aquestes característiques: sons aguts, sons metàl·lics, sons més càlids, elements o instruments que ens permetin jugar amb la velocitat sonora, sons més orgànics... Etc. Quan ho tingueu tot a punt, entre tot el grup intenteu buscar una banda sonora, un so particular que pugui transportar a l'oient a aquest planeta. Podeu utilitzar el moviment i el cos a l'espai escènic per acompanyar-vos. Veureu que els resultats són molt rics i molt diversos.

Altres recursos de suport: Sabeu que el compositor anglès Gustav Holst, va escriure a principis del s. XX una suite de 7 peces representant als diferents planetes del sistema solar que va anomenar Els Planetes op. 32? Podreu escoltar com a cada un d'ells aporta una essència diferent mitjançant la selecció que en fa tant dels instruments com de les característiques pròpies de les qualitats del so.



Proposta per abans de l'activitat // PLANETES SONORS

Per tal de poder fer un treball previ per a la selecció sonora, proposem poder experimentar amb el cos les sensacions que ens pot arribar a transmetre una música o un so en concret: més o menys energia, com ens fa moure? Què ens fa imaginar? Una vegada s'hagi experimentat amb el cos intentem posar paraules a aquestes sensacions: és suau, és tranquil·la, em recorda a..., el seu so és càlid, màgic, metàl·lic, etc. Això ens ajudarà al fet que després, quan hàgim de crear els planetes tinguem més present quin tipus de sensació o element volem expressar i quins són els elements sonors o les qualitats corporals per a poder-ho representar.

Materials sonors

Podeu utilitzar els mateixos instruments de pròpia construcció o d'altres que tingueu a l'abast i que vulgueu fer servir:

- Com ens movem quan sentim el so de l'ampolla, el shaker, la timbala test, etc.
- Podem fer el mateix amb sons que hàgim enregistrat amb els botons sonors, amb altres sons amb els quals vulguem treballar
- Amb instruments que tingueu a l'aula.

Podeu triar músiques que siguin contrastades: lentes, ràpides, més enèrgiques, més reposades, per veure quin impacte tenen en el nostre cos i com les rebem i traslladem de manera expressiva.

Després de l'activitat // PLANETES SONORS

si ho feu amb grups és bonic veure com han rebut la música i el resultat sonor les persones que han estat escoltant. Podeu demanar que escriguin les sensacions que els ha aportat el so i la posada en escena del planeta i veure si coincideix amb les paraules inicials identificadores del planeta inicials.



ÒRBITA

Perfil: PRÀCTICA INSTRUMENTAL I CREATIÓ SONORA

En física les òrbites es descriuen com a trajectòries que s'estableixen sobre un cos físic al voltant d'un altre que sol exercir un centre de gravetat. Per tant, és tot allò que gira amb una organització o una trajectòria definida. Tot i que els planetes del sistema solar giren en un mateix pla orbital al voltant del sol, la seva velocitat de gir no és per a cada un d'aquests la mateixa.

ORBITEM

Tipus agrupament petit grup, gran grup.

Materials sonors

- Instruments de creació pròpia, instruments convencionals o objectes sonors
- Cinta de fuster si es vol construir o fer visible la línia orbital.

Descripció de l'activitat

Agafem el concepte d'òrbita i de pla orbital per a poder treballar per seccions o grups d'instruments que els podeu definir vosaltres mateixos (pel seu timbre: maraques, timbales, sonalls, caixes sonores, etc.). Podeu definir un director/a com estrella del vostre sistema si ho considereu. Definiu un espai, una manera dins de cada grup de fer sonar el vostre instrument, més ràpid, més fort, etc. Una vegada que ho tingueu és important que la persona que fa de Sol marqui una pulsació amb base a la qual la resta del grup ha de seguir però cadascú mantenint la seva velocitat, la seva intensitat o la manera de fer sonar l'instrument. Veureu que es crea un gran engranatge sonor.

Abans de l'activitat

Per a poder preparar l'activitat us proposem fer un treball amb moviment, on podem delimitar amb cinta de fuster un recorregut o trajectòria al voltant d'un element que faci de centre. Cada una de les línies si us va millor pot ser d'un color. Trobeu una manera de desplaçar-vos amb una qualitat de moviment concreta: més ràpid, més lent; saltant, caminant; més a prop del terra/nivell més baix, o amb un nivell corporal més alt. Seguiu primer sense cap referent sonor la trajectòria mantenint la manera característica del vostre moviment per sobre de la línia marcada a terra. Una vegada que hàgiu explorat el què passa és moment de sintonitzar totes les òrbites que hàgiu creat. La persona que fa d'estrella és qui marca una pulsació donada i, per tant, tothom ha d'adaptar-se i mantenir la qualitat de moviment, però també la velocitat o el ritme que vulgui mentre es desplaça seguint la trajectòria de la línia al voltant del sol. Rítmicament, si voleu és una activitat ideal per treballar concretament velocitats (doble ràpid, doble lent, etc.) tant amb el cos, com a l'hora de treballar amb instruments.



GRAVETAT

Perfil: CONSCIÈNCIA CORPORAL, IMAGINACIÓ, RELAXACIÓ.

La Gravetat, aquella atracció cap al centre, cap algun espai o element concret que ens atrapa. Juguem amb dos perfils: l'efecte gravitatori i la Gravetat zero.

CONNEXIONS GRAVITATÒRIES

Tipus agrupament petit grup, gran grup o si es vol hi ha variant individual.

Materials sonors:

- Porz Goret - Yann Tiersen ([àudio aquí](#)).

Descripció de l'activitat

Aquesta proposta pot estar pensada per a prendre consciència d'aspectes del propi cos: sensació de pes, control corporal i de la relació que en podem establir amb l'impuls i els accents a la música. Escoltem la música de Yann Tiersen i sentim els seus accents en el nostre cos intentant connectar a través del punt de gravetat i de pes corporal:

- *treball individual*

Cada un dels accents/impulsos de la música tindrà un impacte en el nostre cos. Pensem quina part del cos ens fa moure, però sempre prenent consciència d'aquest. Una variant d'aquesta activitat es pot realitzar per baixar d'un nivell corporal alt (dret) i poc a poc a cada impuls, la música ens fa anar relaxant el cos fins a arribar al nivell més baix al terra.

- *treball col·lectiu o en grup*

a) Ens passem la sensació de gravetat amb la música, a cada impuls passem aquest pes a algú amb el contacte corporal, buscant aquesta sensació d'atracció cap a l'altre cos on s'estableix un contacte. Si preferim que no hi hagi contacte corporal aquesta energia es pot transformar en un gest que passem a l'altre persona.

b) Una variant pot ser posar-nos en rotllana i una persona té el rol de centre gravitatori que estira imaginàriament d'algú amb el gest i aquesta persona avança amb la música.



GRAVETAT

VIATGE INGRÀVID

Tipus agrupament es pot fer amb grup però és una activitat de vivència individual

Materials sonors

- Ingravity - Núria Palau ([àudio aquí](#)).

Descripció de l'activitat

Vivim en un món que no para de moure's, però al mateix temps ens atrau cap al seu centre de gravetat. Una sensació un pèl contradictòria entre atracció i dinamisme. Quan parem el cos i deixem que la gravetat de la terra l'atrapi podem tancar els ulls i obrir el món de la no gravetat que tenim a la ment, és el món de la imaginació que ens porta allà on vulguem i amb el que podem viatjar sense necessitat d'arrossegar el nostre cos físic.

Aquest és el moment i la proposta que us fem, fer un petit viatge estirats a terra, sentint el contacte amb la gravetat del món real per iniciar un viatge a través de l'escolta i de la ment, un espai per relaxar-se, deixar fluir i construir a través de la música un petit viatge a l'univers de cadascú.

Bon viatge!

PER SABER-NE MÉS

Pep Gol - www.pepgol.com

Núria Palau - [@palaunuria](https://twitter.com/palaunuria) / www.nuriapalau.com

