

# SESIÓN DE INTERIORIDAD

## “MÚSICA DE COLOR”

Hoy te proponemos una sesión orientada a trabajar con la percepción del sentido del oído y la pintura.

La música puede transmitir diferentes sensaciones a las personas. Te invitamos a experimentar las percepciones que te trasmite la música e intentar traducirlas en un papel a través de la pintura y colores.

### **MATERIAL NECESARIO:**

Papel blanco

Pinturas de cera, témperas, acuarelas....

Música alegre. Por ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=SDO8jAlk6SE>

Música melancólica o triste. Por ejemplo:

[https://www.youtube.com/watch?v=R0\\_35w32Tko](https://www.youtube.com/watch?v=R0_35w32Tko)

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

En primer lugar deja frente a ti, todo el material que vas a necesitar.

Ponte en una postura cómoda que te permita relajarte. Puede ser tumbado o sentado. Realiza varias respiraciones profundas. Cierra los ojos y permanece en silencio.

Pon el primer tipo de música que hayas elegido o el primero que te sugerimos como música triste. Escucha tranquilamente y permanece atento a las sensaciones que este tipo de música te transmite. Te puede ayudar el poner nombre a lo que sientes, concretar una situación que te recuerda, un paisaje, un objeto, unos colores determinados...

Una vez que hayas identificado qué te transmite el primer fragmento musical, es el momento de plasmar en papel y utilizar las pinturas que hayas elegido para expresarte libremente con los colores, dibujos y formas que representen las sensaciones experimentadas. Para ello puedes sentarte y comenzar mientras la música sigue sonando.

Cuando hayas plasmado en el papel, después de unos minutos, puedes poner título a tu obra.

A continuación, te invito a escuchar otro fragmento musical, esta vez puede ser música más alegre. Seguirás los mismos pasos, escuchando la música unos momentos, con tranquilidad, percibiendo las sensaciones que te provoca. Y luego lo plasmarás en el papel y terminarás poniendo título a esta obra.

### **POSIBLES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**

Si realizas esta actividad junto a otras personas podéis dedicar un momento a contemplar las obras realizadas y a intercambiar lo que habéis sentido al escuchar las diferentes piezas musicales, qué os ha evocado cada pieza, qué habéis querido plasmar.