

# Savia

Mapas para jugar el Museo

4

equilibrio



## Guía para la activación

Algunas historias, cuentos y mensajes pensados para las adultas

El sentido del equilibrio hace parte de los denominados *sentidos corporales*, aquellos que, como su propio nombre indica, nos informan sobre nuestro cuerpo, sus límites, su forma de ser y estar. Se consideran la base sobre la que luego se desarrollan los sentidos cognitivos y sociales (más propios de la adolescencia) y, por tanto, es particularmente importante que se cultiven y atiendan en los primeros años de desarrollo hasta los 6 o 7 años.

### **En armonía trabajaremos el sentido del equilibrio, que nos habla sobre la situación de nuestro cuerpo en el espacio y nos permite percibir la relación entre la fuerza de la gravedad de la Tierra y nuestro propio cuerpo.**

La observación de esta relación con el mundo circundante nos puede proporcionar una sensación de quietud, firmeza y estabilidad, brindándonos bienestar corporal pero también emocional, psíquico o espiritual, relativo al equilibrio interior. Este sentido está íntimamente conectado con la audición ya que parte del mecanismo fisiológico que controla el equilibrio reside en la parte interna del oído. Además, el ejercicio de escucha activa, del otro y de uno mismo, es fundamental en la búsqueda del equilibrio emocional: la sensación de calma interior, tranquilidad y paz.

### **Una obra en la portada: Gego (Gertrud Goldschmidt), Proyecto Lausanne, 1974**

Gego está considerada una de las grandes exponentes de la abstracción latinoamericana de las décadas de 1960 y 1970. En su obra, la línea escapa de lo bidimensional para moldear el espacio y enmarcar el vacío a través de un complejo sistema de nudos, intersecciones y redes. Tanto la línea como el espacio son elementos que actúan de forma decisiva en sus composiciones en intrínseca relación con el cuerpo del espectador, que transita por la pieza y se relaciona con las formas dibujadas en retícula. Gego entiende sus obras como dibujos sin papel que le permiten jugar con la idea de lo estable y lo inestable, y que aquí nos permiten aproximarnos al

sentido del equilibrio como una fuerza que discurre entre lo estático y lo dinámico, y sobre la que incidimos a través de nuestro propio movimiento. ¿Dónde se encuentra el equilibrio en esta retícula que se suspende en medio del espacio?

### **LADO A. PÓSTER**

Este póster ilustrado va acompañado de una “receta para jugar”. Una propuesta para hacer en casa que puedes abordar como un primer paso para entrar en el sentido del equilibrio y conectar con estas sensaciones antes de lanzarte a la aventura, o bien como una manera de seguir jugando y darle continuidad al proceso y a las reflexiones iniciadas en la visita al Museo.

En este caso te proponemos realizar una botella de lava. Se trata de un proyecto pensado para centrar nuestra atención ya que la reacción entre el bicarbonato y el vinagre, sumado al comportamiento físico entre este último y el aceite, producen un efecto cautivador que puede dar pie a un estado meditativo en nuestra mente y la(s) de nuestra(s) peque(s). Esta propuesta equivale, aunque con materiales diferentes, a lo que la pedagogía Montessori denomina “el frasco de la calma”, que se utiliza como herramienta para canalizar el estrés, la ansiedad o la rabia, ayudando a despejar la mente por medio de la respiración y la concentración. A través de este juego físico-químico nos aproximamos a la idea de calma interior, conciencia emocional y estabilidad interna.

## LADO B. FANZINE

### p. 2 ¿Jugamos a ir al Museo?

*Pasos para preparar este viaje sensorial*

Aquí y ahora, es tiempo de jugar (con la seriedad que eso implica). Con esta propuesta buscamos ponernos en situación de juego y potenciar un estado de complicidad entre la adulta y la(s) peque(s), como un paso previo a desarrollar de camino al Museo.

Proponemos realizar una **pequeña práctica de yoga** en familia a través de cuatro sencillas asanas (posturas corporales). El yoga es una disciplina ancestral que enseña a buscar el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, a través de ejercicios de respiración, posturas físicas y prácticas de meditación. Es también un estilo de vida que, en este caso, nos permitirá trabajar con el sentido del equilibrio tanto desde el plano emocional como desde el corporal. Puedes presentar esta actividad a tu(s) peque(s) como un juego de transformaciones en el que las asanas adopten nombres de animales, plantas, lugares o cosas conocidas para que resulte más fácil relacionarse con ellas. Sugerimos comenzar desde una postura meditativa y terminar con otras más activas que las animen a emprender el camino al Museo. También puedes optar por hacer esta práctica en algún parque que te quede de camino, y así aprovechar la presencia de los árboles, el césped o el canto de los pájaros como beneficios añadidos a este ejercicio de autocuidado.

Comenzamos sentadas, con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas, las palmas hacia arriba, dejando que el índice y el pulgar se toquen. Asegúrate de tener la espalda recta, los hombros relajados y el mentón un poco bajo, para que tu cabeza apunte al cielo. Ponte cómoda, cierra los ojos, respira y escucha lo que pasa a tu alrededor. Puedes guiar este momento ayudando a tu(s) peque(s) en el proceso: contando las respiraciones juntas mientras imaginan que son una flor de loto, esa flor especial que vive sobre el agua y surge de las profundidades. ¿Cómo se mueve una flor flotante? Tal vez esta pregunta les lleve a mecer el cuerpo o desplegar los brazos hacia los lados como si fueran pétalos.

Es el momento de convertirse en pequeñas ardillas poniéndose en cuclillas. Es una postura fácil y natural para las más pequeñas: las rodillas flexionadas, la espalda recta, las plantas de los pies en contacto con el suelo, los codos sobre las rodillas y las palmas de las manos juntas hacia el centro del pecho. Juega luego con los brazos adoptando gestos que pudiera hacer una ardilla y variando la altura de la sentadilla. Puedes subir un poco la cadera y poner los brazos en los costados con los codos hacia atrás en una postura muy ardillesca; hacer como que recoges frutos del suelo y luego te los llevas a la boca, mover la cola de la ardilla y ver si esto afecta a tu equilibrio...

Ahora nos transformaremos en árboles. Nos ponemos de pie, erguidas, con la espalda recta, las piernas ligeramente separadas, los hombros relajados, los pies colocados firmemente sobre la tierra sintiendo todo el peso del cuerpo, como si fuesen profundas raíces que sostienen un árbol. Observa cómo te encuentras, cómo respiras, date un momento para cerrar los ojos y tomar consciencia de la estabilidad de tu cuerpo. Llega el momento de desafiar la gravedad, una fuerza que actúa sobre nuestro cuerpo en movimiento, y que, según sea nuestro control, puede hacernos perder el equilibrio y caer. Así, puedes proponer a tu(s) peque(s) que apoyen uno de sus pies sobre la parte interna de la pierna contraria, por el tobillo o la pantorrilla y, según consigan la posición de equilibrio, subir hacia la rodilla o incluso por encima. La posición de los brazos será fundamental para conseguir estabilidad: juntar las palmas en el centro del pecho y luego estirar los brazos hacia arriba desplegando las grandes ramas del árbol que eres. Llévalos al cielo. Prueba con la otra pierna e intenta contar las respiraciones que consigues aguantar en esa postura. Mirar a un punto fijo en el horizonte puede servir de ayuda. Si intentas cerrar los ojos, verás que el ejercicio se vuelve más complicado (y tal vez más divertido). Y sí, también vale dejarse llevar por la gravedad.

Finalmente, ¡es hora de volar! Vamos a adoptar una postura activa, divertida, que nos dé confianza y seguridad en nosotras mismas. Con ambos pies en el suelo, vuelve a la postura inicial, dobla ligeramente las





rodillas y lleva ambos brazos al frente. Lentamente levanta una de tus piernas y llévala hacia atrás lo más estirada posible (si necesitas dobla un poco la rodilla, haz siempre caso a tu cuerpo). Cuando te sientas preparada, es hora de que el avión abra las alas: lleva tus brazos hacia atrás y mira al frente. ¡Ya está! estás volando... Prueba a desequilibrar un poco la postura imitando a un avión: dobla un poco más la rodilla de la pierna que te sostiene haciendo que tu cuerpo baje, ladéate y deja que tus alas se abran más o menos y jueguen con el aire. Si has de caerte, unas buenas risas en este momento nunca vienen mal. Intenta siempre completar el ejercicio con ambas piernas para no desequilibrar los lados de tu cuerpo.

**Al Museo sobre ruedas...** montar en bicicleta permite a las peques experimentar y explorar el mundo por sí mismas, potencia su capacidad de movimiento autónomo, fortalece su autoestima y les da cierta sensación de libertad que alimenta su espíritu. ¡Rodar es, sin duda, una experiencia equilibrada! Por eso, queremos proponerles ir al Museo dando un paseo en bicicleta. Frente a la entrada principal está la plaza de Juan Goytisolo, un lugar donde la infancia encuentra un espacio de juego libre y placentero que puede entenderse como

parte del Museo, con el que de alguna manera te relacionas cuando estás junto a sus llamativos ascensores de cristal y cuando se juega bajo la escultura titulada **El pueblo español tiene un camino que conduce a una estrella**, un icono totémico de Alberto Sánchez. Esta enorme reproducción a escala real de la escultura original hecha para el Pabellón de la República de 1937 guarda un simbolismo especial y utópico que nos conecta con uno de los núcleos narrativos e históricos más importantes de la Colección: el que gira en torno al arte y el compromiso político, que incluye importantes obras como *La fuente de Mercurio* de Alexander Calder, o *La dama oferente* y *Guernica*, ambas de Pablo Picasso.

## ¿Cómo jugamos hoy?

Una vez en el Museo te invitamos a buscar un lugar tranquilo para observar los tres iconos que encuentras en esta página e identifica con tu(s) peque(s) qué le(s) apetece hacer: ¿cómo se encuentra(n) emocionalmente en ese momento? La propuesta está dividida en tres estados: reflexivo y en contención (supone un ánimo más calmado y proclive a visitar las salas), activo (busca movimiento y tiene mucha energía), y autónomo (curiosidad por un juego más creativo; necesidad de hacer/jugar).

Busca el icono correspondiente al ánimo de tu peque en la(s) página(s) siguientes, sin importar el orden, y anímate a empezar por allí. La intención es respetar la energía que trae cada peque; de esta forma puedes ir transitando por las diferentes propuestas en actitud de escucha o puedes realizar varias visitas y extenderte en cada una de ellas durante el tiempo que necesites.

### ICONOS



**Sintiendo la Colección:**  
brazos y diálogo. Escucha activa, miradas, ver salas, obras. Intimidad, complicidad, risas. Visitar el Museo en contemplación.



**Derivas lúdicas por el Museo:**  
recorrer el Museo y sus espacios. Saltar, correr, sentir el espacio, jugar con el cuerpo.



**Juego libre y creativo:**  
concentración, plástica, hacer con las manos.

## Sintiendo la Colección



Hemos visto que el equilibrio se presenta en movimiento o en estado estático. Esta dualidad a la que queda sometida muchos aspectos de nuestra vida es muy interesante; en Oriente es nombrado como “la armonía de los opuestos”. Dos fuerzas complementarias que se desarrollan simultáneamente: el yin y el yang; expresiones de la unidad, activa la una y pasiva la otra, expansivas y receptoras, que se interrelacionan y armonizan en una danza vital. El arte encarna también tal dicotomía. Lo formal y lo abstracto, el clarooscuro, lo recto o lo curvo, lo sólido o lo etéreo, instinto o razón... Así pues, la Colección del Museo nos invita a explorar nuestra propia capacidad para encontrar esos elementos opuestos, para identificar aquello que equilibra y organiza las sensaciones tanto externas como internas.

### ¡Vamos a buscar los opuestos!

Con **el juego del yin y el yang** nos proponemos buscar opuestos en nuestra visita a las salas. Una es yin, la otra, yang: si yin señala una obra grandota, yang deberá encontrar una pequeñita; si yin encuentra una obra rectilínea, yang deberá encontrar otra llena de curvas. Si yang observa una obra en blanco y negro, yin deberá mostrarle una explosión de colores. La Planta 4 del Edificio Sabatini puede ser un buen lugar para hacer este juego, pues en ella se hace un recorrido por épocas y tipos de arte muy variados.

**¡Atentos, detectives!** A partir de las vanguardias, allá por la segunda mitad del siglo XX, la experimentación artística hizo que la obra de arte escapara de sus formas habituales y generase propuestas que desafiaron las propias disciplinas, como la escultura, replanteando su materialidad y cuestionando el espacio. Las obras dispuestas de un modo menos convencional, como aquellas que se suspenden del techo y que transforman la relación entre el espectador

y el espacio, nos obligan a transitarlo y observarlo de manera diferente. Encuentra este “museo colgante” a lo largo y ancho de las salas de la Colección, sobre todo la obra de artistas como Chto Delat?, Ines Doujak, Ángel Ferrant, Gego, Richard Hamilton, Bruce Nauman, Hélio Oiticica... Te recomendamos, además, visitar las salas de las Plantas 0 y 1 del Edificio Nouvel y la Planta 0 del Edificio Sabatini. Debes ir con los ojos muy abiertos y en una seria actitud detectivesca. ¿Qué tal si le planteas a tu(s) peque(s) hacer una lista de las obras que encuentres o una bitácora de fotos/dibujos?

Si te sientes un poco perdida y no sabes a qué sala dirigirte, te invitamos a hablar con el personal de mediación y preguntar por salas en las que encontrar esculturas suspendidas y donde la variedad de formatos sea protagonista. Recuerda que no es necesario hacer todas estas propuestas sino solo aquellas con las que tú y tu(s) peque(s) conecten mejor.

## Derivas lúdicas por el Museo



Si tu(s) peque(s) se han identificado con este icono es hora de recorrer el Museo. Saltar, correr, sentir el espacio, jugar con el cuerpo.

Es lo que llamamos derivas lúdicas por el Museo: otra forma de crear afectos con el Museo, de experimentarlo y de vivirlo más allá de sus salas. En esta página puedes ver un mapa donde se encuentran destacados los lugares *savios*, es decir, los lugares más “jugables del Museo”. Para el sentido del equilibrio hemos subrayado dos espacios en los que te proponemos los siguientes juegos para conectar con tu creatividad y, a partir de ahí, realizar tus propias propuestas.

**Edificio Sabatini, Escaleras:** en una de las esquinas laterales se encuentran unas escaleras de piedra que recorren todas las plantas de este edificio y que son conocidas por la baja altura de sus escalones. Cuando en el edificio se emplazaba el antiguo Hospital General de Madrid, esta altura permitía subir más fácilmente las camillas, que eran empujadas por caballos. Estas escaleras están realizadas con materiales duros y resistentes, cuentan con un hueco central muy marcado y amplitud de espacio para transitar. Es un lugar ideal donde poder imaginar y movernos con libertad. Te invitamos a recorrer y explorar con tu(s) peque(s) este lugar menos transitado, pero cargado de historia.

Mantra para pasar del movimiento a lo estático:

¿Qué es un mantra? Es una frase cargada de significado que repetimos, y que, entonada de una forma rítmica, nos permite canalizar los pensamientos y conectar con las emociones. Sobre todo, es un juego y una forma de conectar también con el equilibrio interior, escuchándonos, sintiendo nuestra respiración, llenando nuestro cuerpo de sentimientos positivos: una forma de pasar del movimiento a lo estático. Lee y repite

estas cuatro frases con tu(s) peque(s) hasta que las memoricen y las puedan recitar sin mirar. Busca entonces una entonación, tal vez una melodía, un ritmo o un modo de marcar cada sílaba. Cuando sientas que lo tienen interiorizado, te invitamos a subir o bajar las escaleras repitiendo el mantra:

*Me quiero  
Me cuido  
Me muevo  
Me detengo*

En la última frase haz una pequeña parada; puedes sentarte, mirar y sentir el lugar donde te encuentras. También puedes hacerlo de una manera más lúdica si propones, por ejemplo, **Jugar a las estatuas:** cada vez que se diga “me detengo” congelamos el movimiento... Después de unos segundos, lo vuelves a repetir.

Con el juego **Ida y vuelta** también relacionamos el movimiento de nuestro cuerpo con la cadencia de nuestra voz. Consiste en recorrer unos pasos en una dirección y luego deshacemos lo caminado, andando en sentido contrario. Para ello les dejamos una canción que hemos recordado de nuestra infancia y que dice así:

Ferrocarril-carril-carril,  
Arica-La Paz, La Paz, La Paz,  
un paso p’atrás, p’atrás, p’atrás

Al ritmo de los dos primeros versos se suben los escalones, siguiendo el ritmo de la canción, y con el último verso, se retrocede.



**Edificio Sabatini, Pasillos:** en las plantas 1, 2 y 3 del Edificio Sabatini, conectando las diferentes salas, se encuentran los largos pasillos del claustro que cuentan, en su lateral, con grandes ventanales por los que entra la luz e, incluso, el sol. Aquí, los bancos, muros, suelos, cristales y la propia reverberación sonora del espacio, en contacto con nuestros cuerpos, se convierten en elementos de juego. Podemos jugar sin pisar las líneas, caminar haciendo funambulismo o hacer música con nuestro cuerpo.

**¿A qué suena el Museo? Juego en silencio, hablo con gestos** consiste en hacer un tránsito lúdico sin hablar, pero no en completo silencio; pensemos ¿cómo sonamos y cómo suena el Museo mientras andamos por él? Poco a poco, vamos encontrando ritmos y nos desplazamos por los pasillos dando pasos muy pequeñitos, dando pasos más grandes, golpeteando, arrastrando los pies, en cuclillas o tratando de avanzar en puntillas. Dejando que nuestros cuerpos se muevan en respuesta a los sonidos que vamos encontrando o generando en el espacio.

**Edificio Nouvel, Terraza:** es una zona diáfana al aire libre construida con materiales que contrastan con los del Edificio Sabatini y hablan de un equilibrio inusual, aquel que se da cuando conviven los opuestos. El yin y el yang son una forma perfecta de interpretar esta zona, que invita a unir dos opuestos formando un equilibrio armónico en un espacio lleno de reflejos, pasos de luz, pequeñas zonas protegidas por barandillas de cristal. Aquí, el cielo y la tierra se unen con una visión invertida de los edificios y las calles de Madrid o refleja al propio visitante, que también forma parte de este juego de contrastes y equilibrios. El juego **Uno sobre otro** consiste en llegar a la escultura *Wheat & Steak* [Trigo y bistec] de Antoni Miralda con los ojos cerrados y de la mano de una adulta, dando giros o atravesando el pequeño puente como si fuéramos equilibristas en una cuerda floja... Una vez cerca de la obra, podemos dialogar sobre lo que vemos: tres animales se superponen uno sobre otro en un perfecto pero tal vez impostado equilibrio. ¿Podrían tres animalitos mantenerse en pie de esta forma?, ¿has probado alguna vez a hacer una pirámide humana? Tal vez, cuando regreses a casa, puedes intentar formar una escultura piramidal con el cuerpo. Es una magnífica forma de desarrollar el sentido del equilibrio, retar a la gravedad y mejorar la coordinación óculo-manual. Seguro que se cultiva también más de una risa.

pp. 5, 6 y 7

## Juego libre y creativo



Si tu(s) peque(s) se ha(n) identificado con este icono es un buen momento para hacer con las manos y dar autonomía. Las siguientes páginas (5, 6 y 7) están realmente dedicadas al juego libre y autónomo.

La página 5 es su máxima representación: una página en blanco para que la(s) peque(s) pueda(n) hacer en ella lo que más quiera(n).

En la página 6 encontrarás **¡Oye!**, una composición rítmica a base de onomatopeyas que nos invita a hacer música con nuestra voz y nuestro cuerpo. Las onomatopeyas son palabras que imitan un sonido; son un recurso expresivo muy potente. Si tu(s) peque(s) es(son) muy peque(s) seguramente puede(n) disfrutar de verte a ti realizando los movimientos y escuchando los sonidos; si es(son) más grande(s) podrá(n) seguir por sí misma(s) el ritmo e incluso crear otros. Puedes también inventar tus propias onomatopeyas y juntarlas entre sí. El sonido de una sirena, del despertador, de la lluvia... Sigue la estructura de 4 tiempos y verás como tus creaciones cobran vida. ¿Imaginas componer una canción con el sonido de tus animales favoritos?

En la página 7, el juego **Reticulárea bordada** consiste en unir los puntos marcados en el papel utilizando aguja e hilo. Si no puedes llevar esos materiales, quizás puedas utilizar elementos vegetales o reutilizar objetos plásticos. En este juego hemos unido dos conceptos, por un lado, el acto de tejer como una práctica ancestral casi meditativa, que nos remite, además de a la idea de introspección a la de transmisión comunitaria de saberes. Una propuesta que busca despertar el poder de entrelazar hilos para activar el equilibrio interior. Por otro lado, queremos evocar **las reticuláreas** de Gego, obras con las que la artista intervenía

habitaciones completas y que se componían de nudos e intersecciones, ensamblando piezas modulares repetitivas cuya estructura gramatical básica era el triángulo. De la obra de Gego, así como de la de Mira Schendel o Lygia Clark, también presentes en la Colección del Museo, se ha dicho que su ejercicio se aproxima a la escritura espacial y a ciertas formas de terapia. Conforman, a través de las manos, estructuras y espacios, una idea que nos remite de nuevo a la meditación, en este caso mediante el tejido.

Quizás podemos permitir que nuestro tejido salga de la página y atraviese el fanzine entero; llevar estos bordados del papel a nuestras manos, a materiales u objetos que traigamos, permitiendo, al igual que Gego, que las líneas se expandan por el espacio.

## Recomendaciones prácticas y pautas para acompañar

Para disfrutar más de tu visita te recomendamos llevar lápices de colores o rotuladores acrílicos, ropa cómoda (o no... pero mejor si es tu ropa favorita), celo y tijeras.

Las mediadoras de sala pueden ser clave para la selección de obras.

Durante la visita a las salas, si tu(s) peque(s) quiere(n) tocar alguna obra, colócate entre la obra y ella(s), redirigiendo su juego hacia los materiales preparados. Es importante entender y respetar los límites propios del Museo pero no coaccionar ni castigar ningún comportamiento.

Savia y lo que representa para la relación infancia-museo lo construimos entre todas, no es un servicio, es un espacio común. Vamos caminando juntas y construimos entre todas. Te pedimos una actitud de cuidado colectivo, participativa y propositiva.

Por último, para vivir Savia con plenitud, te queremos decir que para nosotras la clave está en la aceptación de las emociones, dejar a las peques ser y sentir, tanto en la tristeza como en el enfado, entendiendo que no hay emociones buenas ni malas, acompañándolas desde el estar con ellos y ellas.

# Muchas gracias por ser Savia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

MUSEO NACIONAL  
CENTRO DE ARTE  
REINA SOFIA



MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE

educación:

Patrocina: Santander  
Fundación

Concepto y desarrollo del proyecto: La Parcería Infancia y Familia  
Camena Camacho y Carolina Bustamante  
Ilustración: Valentina Romero  
Diseño gráfico: Manolo García nz  
Maquetación: Miranda Pérez-Hita  
NIPPO: 828-22-004-9