

Savia

Mapas para jugar el Museo

3

movimiento propio



Guía para la activación

Algunas historias, cuentos y mensajes pensados para las adultas

El sentido del movimiento hace parte de los denominados *sentidos corporales*, aquellos que, como su propio nombre indica, nos informan sobre nuestro propio 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.

El sentido del movimiento propio o cinestésico nos informa sobre el estado de tensión o relajación de nuestros músculos, los movimientos de las diferentes partes de nuestro cuerpo, y los cambios que se producen en el mismo como consecuencia del entorno.

Nos da una conciencia interna, natural y automática, de nuestro propio ser. La consciencia del movimiento propio nos aporta libertad, nos permite crecer siendo más consecuentes con nuestro cuerpo, conectando con nosotros mismos, y nos posibilita atender a otros aspectos más complejos del desarrollo.

Con ello en mente, *palpita* gira en torno a dos ideas: de un lado, la alegría que produce el movimiento en sí mismo (saltar, bailar, estirarse, relajarse, rodar...) y, de otro, la importancia que tiene la toma de conciencia sobre el propio cuerpo y cómo nos movemos por el mundo. El palpito, ese retumbar profundo y constante, es una metáfora que nos invita a vibrar y a conectarnos con el movimiento vital que marca el ritmo de nuestros pasos. El arte es aquí un elemento detonador que nos permite explorar nuestro movimiento no solo como mera sensación física, sino como forma de vivir en conexión con el cuerpo y con su entorno emocional y físico.

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 movimiento propio 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 un tinte natural: preparar tu propia y *savía* pintura para luego trazar con ella el movimiento corporal. Aunque hoy compramos las pinturas en botes, listas para usar, desde el comienzo de la historia del arte, en las cavernas, hemos sabido observar nuestro entorno y los materiales que tenemos a mano para extraer de ellos los pigmentos con los que colorear nuestra vida. Muchas creadoras elaboran sus propias pinturas como parte importante de su proceso creativo e incluso hay artistas, como el francés Yves Klein, que creó su propio tono de azul. Klein usaba su azul para pintar sobre todo tipo de superficies. Alguna vez quiso pintar el vacío y manchó paredes y estanterías de una galería de arte con el polvo que había creado. También untó con su pintura a una mujer desnuda, y usó su cuerpo como una brocha para pintar sobre un lienzo dando como resultado una serie de obras que llamó *Antropometrías*. Una de estas pinturas se encuentra en la colección del Museo y verla nos ha hecho pensar en lo importante que es crear y jugar desde la autodeterminación del cuerpo y el movimiento propio, en oposición crítica a la objetualización del cuerpo femenino. Por ello te invitamos a crear con tu(s) peque(s) una pintura con lo que tengas en casa. Con el color resultante, sea seco o líquido, extiende en una zona amplia una superficie para pintar y deja que la pintura visibilice la huella de los movimientos de tu cuerpo y los de tu(s) peque(s). Si pones música el ejercicio puede ser aún más divertido. Deja que explore(n) el material con libertad, que se manche(n), que pinte(n) sobre su piel y descubra(n) cómo la pintura dibuja sus movimientos: un experimento de autoconocimiento y toma de conciencia corporal.

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.

Nuestra invitación es sencilla: ¡pongamos música y a bailar! Comencemos esta jornada soltando nuestro cuerpo y llenándolo de ritmo y alegría. ¿Qué música te gusta bailar? ¿Cuál es la canción favorita de tu(s) peque(s)? ¿Qué tal un recorrido por diferentes géneros? Jugar a ser bailarinas de ballet, a saltar en un concierto de rock, a mecerse lentamente al ritmo de un bolero, a contonearse con una cumbia o zapatear con una bulería. Déjate inundar por la alegría de bailar y llévatela a la calle. Intenta hacer un recorrido inusual, donde tus movimientos escapen a los pasos habituales. Invita a tu(s) peque(s) a cantar, a mover los brazos, a hacer el *moonwalk*. ¿Qué propuestas salen de tu(s) peque(s)?, ¿puedes bailar como ella(s)? Conviértelo en un juego: baila en otras frecuencias, danza los sonidos de la ciudad: ¿cómo bailar el sonido de un coche, el ladrido de un perro o los pasos de otra persona? ¿Qué tal si bailamos una danza a tiempo pausado hacia el Museo, como una peonza en cámara lenta?

En el fanzine encontrarás un enlace a nuestra **lista personal de reproducción** para iniciar el recorrido y una adivinanza que encierra una imagen poderosa y llena de movimiento. ¿Ya adivinaste? **LA PEONZA**: juguete que hipnotiza con su movimiento. ¿Quién no ha reído al dar vueltas de alegría? Girar sobre un eje nos recuerda esa búsqueda por conectar con el propio cuerpo y, a partir de allí, encontrar un equilibrio entre este y nuestros movimientos.

Deja que tu imaginación y la de tu(s) peque(s) guíen los pasos hacia el Museo buscando siempre responder a la pregunta: ¿cómo jugar a bailar los sonidos de un paseo por la ciudad?

¿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



Si llegaste a esta página te has decantado por un juego más contenido y contemplativo. Es la hora de visitar algunas salas del Museo y ver sus obras.

El cuerpo, y su movimiento, es un territorio bastante explorado por artistas desde muy diversas disciplinas y formas artísticas. El cuerpo en movimiento en su performatividad es, en la historia del arte, tanto objeto de representación como medio de expresión; es decir, muchos artistas han encontrado en el estudio del movimiento propio y el ajeno una fuente inagotable de experimentación artística. En la Colección podrás encontrar diversos ejemplos que te permitirán seguir investigando este sentido con tu(s) peque(s). En la Planta 2 del Edificio Sabatini podrás ver, por ejemplo, cómo durante las primeras décadas del siglo XX la representación del flamenco y la música en el arte de las vanguardias históricas son elementos recurrentes dentro de la construcción del imaginario de lo español. El teatro, la guitarra, la bailaora, la fiesta y la verbena son elementos presentes en la obra de artistas como María Blanchard, Salvador Dalí, Juan Gris, Maruja Mallo, Joan Miró, Francis Picabia o Man Ray. En la Planta 4 del Edificio Sabatini y en las salas del Edificio Nouvel encontrarás propuestas diversas donde el cuerpo irrumpe en el espacio del arte desde una dimensión política, ocupando las calles, creando ambientes y situaciones que interrogan los diferentes contextos sociales en los que aparecen: José Luis Alexanco, Charles Atlas, VALIE EXPORT, Ángela García Codoñer, Ana Livia Cordero, Hélio Oiticica o Cindy Sherman usan el cuerpo y la expresividad de su movimiento como forma de resistencia, y para visibilizar opresiones o afirmar nuevos modelos y realidades.

Dirígete a alguna de estas salas y **Juguemos al ritmo de...** Esta es una propuesta para interactuar con las obras desde el cuerpo. Te invitamos a observar e **imitar el movimiento** de aquello que ves. No solo la postura de lo representado sino a imaginar cómo evoluciona ese movimiento, como si tu cuerpo diera vida a aquello que ha sido congelado por la pintura o la fotografía. Si estás frente a un video, prueba a hacer lo opuesto y trata de congelar las posturas que observas. Intenta también imitar los objetos, formas y sombras: ¿qué posición adoptarías si quieres parecer una mancha, una mesa o una botella? Busca expresar gestos estáticos con tu(s) peque(s), permitiendo que cada quien observe, identifique y conecte con aquellas formas que a su propio cuerpo le gustaría adoptar. Si tu(s) peque(s) es/son mayor(es) puedes convertir en un **juego de adivinar** la obra que estás imitando: cada quien tiene un turno, observa la sala, escoge sin decir qué obra va a imitar e intenta representarla con su cuerpo. ¿Podrán adivinarlo?

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 donde haya obras en las que el cuerpo, la danza y el movimiento sean protagonistas. 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 *savíos*, es decir, los lugares más “jugables del Museo”. Para el sentido del movimiento 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.

Jardín de Sabatini: es un lugar al aire libre, de libre acceso y con múltiples posibilidades de exploración, juego y vida. Aquí te proponemos acercarte a **Carmen, el viento y el equilibrio**. La obra de Alexander Calder, protagonista del Jardín, es perfecta para pensar en el movimiento del cuerpo. Como gran parte de los trabajos cinéticos de este artista, este monumental móvil encierra en sí un componente lúdico y optimista que nace del movimiento mismo, de su juego con el viento, de su poética musical. Carmen baila con la misma música que hace bailar a las hojas de los árboles, atrapa movimientos y los convierte en formas. En este espacio te invitamos a que des rienda suelta al movimiento y explores con tu(s) peque(s) movimientos amplios y lentos. Deja que tus brazos se estiren y giren; aprovechen para desperezarse, agacharse, corretear, dar pasos grandes y pequeños, relajarse. Luego, vamos al otro extremo del Jardín para jugar a un juego que aterriza en lo estático, la quietud, la concentración y el equilibrio. Busca un par de palitos o algunas piedras (puedes prepararlo antes de venir al Museo o, si tienes suerte, quizás podrás encontrarlos en el mismo Jardín). Coloca un palito sobre otro o sobre tus dedos y los de tu(s) peque(s) y haz juegos de equilibrio con ella(s); evita que se te caigan e intenta caminar. ¿Qué otras posibilidades de juego encuentras en este lugar?

Ascensores de cristal: la estructura acristalada de los ascensores de la fachada principal del Edificio Sabatini te permiten tener una perspectiva única sobre la plaza de Juan Goytisolo, la Estación de Atocha y los alrededores. **¿Qué veo desde arriba, qué veo desde abajo?** es un juego sencillo, pero entretenido, sobre todo en el sentido de perseguir la alegría del movimiento. Te invitamos a subir a alguno de los ascensores e ir hasta la cuarta planta. Observa la plaza y la ciudad mientras subes y disfruta con el cambio de perspectiva. Tómate tu tiempo para quedarte un poco en el ascensor y comentar con tu(s) peque(s) cómo se siente(n), qué y cómo ven las cosas desde arriba, qué cambia. Al bajar, repite el ejercicio. Si te animas, repite la subida alguna vez más, por el simple placer de elevarte hacia el cielo.

Patio Nouvel: ocupando el corazón del Edificio Nouvel se encuentra este espacio al aire libre que convive con esculturas de Roy Lichtenstein y Rogelio López Cuenca. Un entorno vibrante y cargado del movimiento que le dan los reflejos, luces, sombras, cambios insólitos de perspectiva y de escala humana, sonidos de ida y vuelta, que nos invita a descubrir **El poder del juego**. Configura la fisonomía de este espacio la gran cristalera que da vistas a la sala de lectura de la Biblioteca, la inmensa marquesina que sobrevuela 36 metros de calle y se eleva 6 metros por encima de las terrazas y que devuelve la imagen de las casas próximas gracias a la fibra de vidrio y el poliéster con tono rojizo con que está recubierta. Todas las características arquitectónicas del Patio Nouvel lo convierten en un ambiente potencial para jugar con la(s) peque(s) y disfrutar con ellas con los juegos tradicionales que guardan los secretos de la alegría. Volar dando volteretas agarradas por las manos de una adulta, trotar a caballito aferrada a su espalda, la carretilla, saltar a pata coja, la gallinita ciega, buscar los movimientos en los reflejos, saltar como una ranita... y otros muchos juegos que la(s) propia(s) peque(s) pueda(n) proponer.

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 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 proponemos una pregunta. Las líneas son formas esenciales en el arte. El movimiento, sin la línea, difícilmente puede ser representado. Hay líneas que dan lugar a composiciones más estáticas o más dinámicas, y son tan flexibles y maleables que pueden adoptar diversas formas, ritmos, grosores, estilos. Giros, curvas, rectas, espirales, diagonales... **¿Cómo se mueve esta línea?** Te proponemos usar esta página y algunos folios en blanco que lleves desde casa para dibujar, con la ayuda de tu(s) peque(s), el movimiento de una línea.

Pueden hacerlo conjuntamente al ritmo de una canción que pongas en tu móvil o, si son un poco más mayores, puedes proponerle(s) que trace(n) su propio movimiento mientras se mueve(n) por el Museo, como si hiciera(n) un mapa de su recorrido. También puedes dejar que sus manos respondan libremente a la pregunta. Otros materiales como la lana o las cuerdas pueden ser un elemento adicional de juego para pensar esta propuesta fuera del papel, buscando un espacio abierto como un jardín o una plaza donde generar dibujos amplios sobre los que luego poder transitar.

En la página 7 podemos encontrar el plano de un **Molinillo de viento**. Colorea, recorta y pliega esta página según el esquema. Utiliza una chincheta y un palito (puede ser un lápiz, un palo de pincho o un palito chino) para sujetar y formar el molinillo.

**“Todo el universo tiene ritmo.
Todo danza.”**

Maya Angelou

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
NIPD: 828-22-004-9