

Proyecto: Deep Listening: Rituales de Escucha para el post-conflicto colombiano

Becas de Circulación Internacional para Músicos, Agrupaciones e Investigadores Musicales, Ministerio de Cultura

Artista: Ximena Alarcón

Artistas invitados: David Agudelo, Miguel Isaza

Actividad: Improvisación sonora co-locada y telemática, en tres tiempos y dos lugares*: Bogotá y Medellín

Lugares: Festival En Tiempo Real (Bogotá), Museo de Arte Moderno Medellín

Fechas: Bogotá (Julio 14), Medellín (Julio 18)

TRISKELE: Escuchar en Espiral

1. Escucharme en espiral (enfocarme en mi cuerpo, memoria, sueños)

Respiro

Conecto

Expreso de manera libre

Lo que brilla expande el corazón

Lo que pesa se va a la tierra

[la escucha se repite tantas veces como se necesite]

2. Escucharte en espiral (al que está cerca)

Enfocarse en el otro, e incluir en nuestra atención en cualquier sonido del espacio que nos rodea

Respiramos

Conversamos con sonidos

Conectamos

Lo que florece expande el corazón

Lo que sobra se va a la tierra

[se repite tantas veces como se necesite]

3. Escucharle(s) (al que está lejos)

Le(s) escuchamos respirar, sentir, expresar

Reconocemos

Silenciamos

Abrimos espacio sonoro

Recibimos y sostenemos

Enviamos un sonido prolongado de sanación

Lo que conmueve expande el corazón

Lo que duele se va a la tierra

[se repite tantas veces como se necesite]

Los tres modos de Escucha en espiral, se empezarán a mezclar. Lo importante es que cada uno de nosotros sepa en qué momento de la escucha está

1. Escucharme en espiral (enfocarme en mi cuerpo, memoria, sueños)

Respiro

Conecto

Expreso de manera libre

Lo que brilla expande el corazón

Lo que pesa se va a la tierra

2. Escucharte en espiral (al que está cerca)

Enfocarse en el otro, e incluir en nuestra atención en cualquier sonido del espacio que nos rodea

Respiramos

Conversamos con sonidos

Conectamos

Lo que florece expande el corazón

Lo que sobra se va a la tierra

3. Escucharle(s) (al que está lejos)

Le(s) escuchamos respirar, sentir, expresar

Reconocemos

Silenciamos

Abrimos espacio sonoro

Recibimos y sostenemos

Enviamos un sonido prolongado de sanación

Lo que conmueve expande el corazón

Lo que duele se va a la tierra

Respiro

Respiramos

Expreso de manera libre

Lo que brilla expande el corazón

Lo que florece expande el corazón

Conecto

Conversamos con sonidos

Conectamos

Lo que sobra se va a la tierra
Lo que pesa se va a la tierra

Le(s) escuchamos respirar, sentir, expresar

Reconocemos

Silenciamos

Abrimos espacio sonoro

Recibimos y sostenemos

Enviamos un sonido prolongado de sanación

Lo que conmueve expande el corazón

Escucharme en espiral

Escucharte en espiral

Escucharle(s) en espiral