

**Unidad didáctica:
PAULINE OLIVEROS
Retrospectiva**

1. DIDÁCTICA3
2. Guía práctica para educadores
3. Contextualización
4. Itinerarios didácticos
5. Actividades
6. Vocabulario
7. Links

C3A Centro de Creación Contemporánea de Andalucía

C/ Carmen Olmedo s/n 14009 Córdoba
697104171 educ.c3a@juntadeandalucia.es
c3a.es

Unidad didáctica:

PAULINE OLIVEROS. RETROSPECTIVA

1. DIDÁCTI-CA3

DIDÁCTI-CA3 es un programa de didáctica activa y abierta dirigido a centros educativos de todos los niveles que incide en los contenidos del C3A a través de visitas guiadas y talleres creativos. Tanto a nivel expositivo como arquitectónico y patrimonial, incidiendo en la relevancia que posee nuestro edificio como ejemplo de arquitectura contemporánea que enlaza con la tradición cordobesa. En el interior de nuestro recinto también puede visitarse el yacimiento arqueológico de Saqunda, el arrabal más antiguo de Córdoba.

Desde DIDACTI-CA3 ofertamos varias posibilidades para que puedan planificar su visita al C3A:

1. VISITA-TALLER: recorrido dinamizado sobre una selección de obras o exposiciones del C3A, relacionada con los contenidos previamente planificados por el docente. En la visita guiada el mediador se encargará de revelar el contenido conceptual que se esconde tras el proyecto expositivo interpelando a los estudiantes a través de preguntas que prevalecen sobre la respuesta. Esta actividad se complementa con un taller creativo (plástico, performativo o de pensamiento) que pretende hacer partícipe al grupo de los procesos de creación de una obra o un artista. Duración 90-120 minutos.

2. VISITAS COMENTADAS: actividad en la que se podrán visitar las exposiciones adaptadas al nivel del grupo y a las preferencias e intereses del docente. Se evita el discurso académico y se opta por métodos de didáctica interactivos que provocan la participación y conversación horizontal entre estudiantes, educador y docente. La participación en la actividad podrá ser utilizada por el docente para realizar trabajos previos y posteriores a la propia visita, adecuada a los currículos escolares. Duración: 60-90 minutos

3. C3A EN TU AULA: visita online o presencial* de nuestro mediador a vuestro centro educativo, destinada a docentes y alumnos de un mismo grupo de convivencia que no puedan desplazarse al C3A. Esta iniciativa plantea acciones y herramientas interactivas con los estudiantes adaptándose el formato de visita-taller o visita comentada.

Según sus necesidades y programas pedagógicos, pueden acogerse a una u otra modalidad o plantear una alternativa a las mismas en tiempo de duración y contenidos.

Para concertar la visita pueden ponerse en contacto con el servicio educativo del C3A a través del correo electrónico educ.c3a@juntadeandalucia.es o en el teléfono 697 104 171.

*El carácter presencial sólo estará disponible para los centros educativos de Córdoba capital.

2. GUÍA PRÁCTICA PARA EDUCADORES

2.1 Descripción

Esta unidad didáctica está diseñada para que pueda ser utilizada por profesores y educadores como una herramienta de orientación, participación y formación activa con su alumnado. Tiene por finalidad aproximar a los estudiantes a los lenguajes artísticos y discursivos actuales, fomentando un modo de participación y comprensión directa y asequible sobre los asuntos centrales de las piezas, pudiendo obtener así una visión educativa más amplia acerca de los distintos aspectos abordados.

Al profesorado se le proporcionan recursos de conocimiento específico sobre el concepto general y los hechos concretos de las obras que componen la exposición 'Pauline Oliveros. Retrospectiva', para que puedan adentrarse en el universo creativo de la compositora y sus derivaciones y contextos sociales, culturales, históricos...

La unidad didáctica contiene una CONTEXTUALIZACIÓN sobre la vida y método de trabajo de la artista, una selección de varias OBRAS que componen el recorrido de la exposición, más varias ACTIVIDADES en las que se sugieren algunas dinámicas que pueden activarse antes, durante y después de la visita. Los contenidos están diseñados específicamente por el equipo educativo del C3A para llevar al alumnado, a través del debate, la acción y el juego, hacia una reflexión consciente sobre los asuntos que la artista aborda en este proyecto. Estas actividades se acompañan de un glosario y enlaces (*links*) con los que optimizar la comprensión sobre el sector de las artes visuales y aumentar la experiencia de aprendizaje activo.

Esta unidad didáctica se adaptará a cada contexto y nivel educativo. El profesorado podrá elegir utilizarla en el aula como introducción a la vista y/o reflexión posterior*. Esto permitirá que los estudiantes desarrollen unos significados previos que le permitan profundizar más en el discurso expositivo que sugieren las piezas, desde un modelo pedagógico constructivista. Las actividades se enfocan hacia el conocimiento de la vida y obra de la compositora Pauline Oliveros a través de los conceptos de meditación sonora y escucha profunda.

Adaptando nuestros recursos educativos al nuevo escenario COVID19, además de la unidad didáctica os proporcionaremos otros enlaces y herramientas para desarrollar vuestra visita en el aula a través de un entorno virtual:

- 1) Fichas de actividad
- 2) Encuentros o visitas virtuales
- 3) Recursos online
- 4) Asesoramiento y seguimiento por parte del equipo educativo del C3A.

*Es totalmente opcional por parte del docente realizar las actividades de la unidad didáctica y la visita se puede realizar independientemente de que se lleven a cabo o no.

2.2 Contenidos

En nuestro recorrido aprenderemos:

- ✓ el concepto de meditación sonora y escucha profunda
- ✓ la descripción emocional de los sonidos
- ✓ el uso de la improvisación musical y la expresión corporal como recurso de atención y acción
- ✓ el uso de nuevas tecnologías para la experimentación sonora
- ✓ las desigualdades de género en la historia de la música del siglo XX

2.3 Materias relacionadas

Infantil:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
Conocimiento del entorno
Lenguajes: comunicación

Primaria:

Educación musical
Educación artística
Ciencias sociales
Educación física
Cultura y práctica digital
Valores sociales y cívicos

Secundaria y Bachillerato:

Música
Educación plástica, visual y audiovisual
Tecnología
Educación física
Geografía e historia
Historia del Arte

2.4 Competencias

Conciencia y expresiones culturales
Comunicación lingüística
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
Competencia digital
Aprender a aprender
Competencias sociales y cívicas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

2.5 Materias transversales

Educación para la salud

Educación para la utilización responsable del tiempo y del ocio

Educación para la igualdad de oportunidades entre sexos

Educación para el consumo y el respeto al medio ambiente

Formación para la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.



3. CONTEXTUALIZACIÓN

El C3A Centro de Creación Contemporánea presenta la exposición individual 'Pauline Oliveros. Retrospectiva'. Se trata de una exposición temporal que revisa por primera vez en un museo el gran legado de la acordeanista y compositora estadounidense dentro de la experimentación artística. La muestra puede visitarse en el C3A del 25 de junio 2020 hasta el 17 de enero 2021.



Pauline Oliveros (Houston, 1932-2016) es una pionera de la música electrónica y creadora del concepto de la Escucha Profunda. Desde comienzos de los años 50 su vida transcurre en California. En los años 60 inicia la exploración en torno al Sistema de Instrumento Expandido (EIS). Participa en la fundación del San Francisco Tape Music Center, centro dedicado a la práctica multidisciplinar y del que será su primera directora tras su integración en Mills College. Su trabajo en el ámbito de la improvisación, la meditación, la performance, la música electrónica y su labor como académica, editora y activista, desborda cualquier intento de clasificación. Su investigación en torno a la escucha y el sonido, culmina con la creación de la *Deep Listening Band* y la fundación del *Deep Listening Institute*.

En este contexto Oliveros revoluciona la notación musical desde la poesía visual, expresada en mandalas. Realiza nuevas composiciones modificando con ellas tonos y ritmos en la cinta de una grabadora. Propone a los jóvenes talleres de una semana con meditaciones sónicas de 24 horas. En clave activista feminista publica en el New York Times el artículo "Y no las llamen mujeres compositoras". Organiza el festival de performance, teatro, música, poesía y danza *What's Cooking*. Luego llegaría la escucha profunda y los primeros conciertos telemáticos.

Para ello la propia Oliveros colabora con mucho/as de lo/as grandes músicos, coreógrafos y artistas de su época, como el colectivo Fluxus, que perseguían ideas muy parecidas. Entre los que están Steve Reich, John Cage, David Tudor, Merce Cunningham, Elaine Summers, Alison Knowles, Allan Kaprow, Paula Josa-Jones, Deborah Hay, Sonic Youth, Susan Marshall e IONE. En

medio de todo ello, publica en el ámbito académico tres ensayos *Software for People*, *The Roots of the Moment* y *Sounding the Margins*, además de una guía didáctica sobre la escucha profunda: *Deep Listening. Una práctica para la composición sonora*.

La muestra incluye una selección de más de 100 documentos, en su mayoría inéditos, fotografías, grabaciones y audiovisuales que recogen la trayectoria creativa de esta compositora. En la Caja Negra del C3A se puede escuchar la instalación de la primera grabación de la *Deep Listening Band* en la Cisterna Fort Worden (Washington), un depósito de agua que puede alcanzar los 45 segundos de reverberación.



4. ITINERARIOS DIDÁCTICOS

Presentamos una serie de itinerarios didácticos sobre la vida y obra de Pauline Oliveros, a seleccionar por el profesorado en la visita a la exposición. Los recorridos se dividen por varias temáticas referenciales que engloban el trabajo conceptual de la compositora. Todas ellas pueden combinarse y se adaptarán al nivel curricular de cada grupo.

4. 1. Escuchar la vida

Iniciamos nuestro recorrido conociendo a Pauline Oliveros a partir de su experiencia con el mundo sonoro a través de su interés por los sonidos naturales durante su infancia. A la entrada de la muestra nos encontramos una vídeo-entrevista a Pauline Oliveros (1983) realizada por Vivian Perlis. En ella la propia compositora narra que desde muy pequeña conserva recuerdos de los sonidos que la envolvían: el ruido del motor del coche cuando viajaba con sus padres, los pitidos y crujidos cuando su abuelo o su padre sintonizaban la radio, los sonidos de los pájaros y las cigarras, el crujir del suelo en la madera o el roce de la tela de la ropa... Todo lo convertía en un ejercicio de escucha de sus rincones sonoros, acompañada de un acordeón familiar.

A los 16 años, Oliveros tenía claro que había sonido hasta en el silencio más profundo. Afirma que en su cabeza escuchaba sonidos imaginarios que la impulsaron a querer convertirse en compositora. Comienza a estudiar composición y acordeón en la Universidad de Houston. En sus clases se dio cuenta que los modelos clásicos que le ofrecían sus profesores no le interesaban. Cuando empezó a crear sus primeras composiciones asociando el tono de los instrumentos a su propia manera de escuchar la vida, logró conseguir los sonidos que había estado oyendo. Esa fue su primera lucha. Dejar de hacer lo que otros músicos habían hecho antes y crear lo que le dictaba su propia imaginación.

Para introducir al **alumnado de todos los niveles** en el mundo sonoro de Oliveros, nos sentamos en círculo y el monitor lanza las siguientes preguntas:

¿Estás seguro de que oyes todo lo que hay que oír?

¿Qué es el sonido?

¿Qué es escuchar?

¿Qué es la atención?

¿Cuál es el sonido más antiguo que recuerdas? ¿Qué sientes ahora al recordarlo?

¿Qué sonidos hacen que recuerdes tu casa?

¿Qué sonido es el que más te fascina?

¿Escuchas los sonidos en tus sueños? ¿Qué oyes? ¿En qué medida te afectan?

Compartimos con el grupo todas las respuestas.

Actividad cuento ilustrado:

Específicamente para los grupos de **infantil y primaria** les narramos el cuento de Pauline Oliveros que podéis descargar en el apartado [links>recursos](#) de esta unidad didáctica o solicitándolo al correo educ.c3a@juntadeandalucia.es. Después de escucharlo proponemos a cada estudiante un reto: dibujar una parte del cuento que le haya gustado haciendo visible los sonidos de la escena. Recomendamos terminar la actividad construyendo un mural biográfico con las ilustraciones obtenidas.

4. 2. Música, sonidos y nuevas tecnologías

Ante nuestra escucha, todo lo que identificamos como música, a lo largo de los siglos se ha construido separándose los sonidos entre el caos y el orden. Su ideal ha sido la limpieza de los ruidos, golpes y estridencias, acompañándose de la tecnología (instrumentos) y la técnica. Como resultado de este proceso nos hemos alejado cada vez más de los sonidos naturales, cotidianos y espontáneos, restringiendo nuestra capacidad de escuchar música.

En los años 50 y 60, en Estados Unidos se gestó una escena cultural de vanguardia experimental que incluyó a muchos artistas e intelectuales europeos que se vieron desplazados del continente tras la Segunda Guerra Mundial. En la escena sonora se vivió el desarrollo de la música contemporánea académica, del *jazz*, el *rock*, la música electrónica y la industria discográfica. Y en ese ambiente, artistas como John Cage, Morton Feldman y Murray Schafer comenzaron a reflexionar sobre la música, el ruido, el sonido y el silencio. Es decir, la reconsideración histórica del lenguaje musical occidental.

En ese contexto, y alentada por su madre, Pauline Oliveros se muda en 1952 desde Texas a San Francisco para completar su licenciatura de composición en el San Francisco State College. Allí consigue su primera grabadora de alambre, empieza a conocer a otras leyendas de la música contemporánea y asiste a los primeros balbuceos de la música electrónica en el legendario San Francisco Tape Music Center. Todo ello le lleva a crear sus primeras piezas electrónicas a partir del registro de sonidos, modificando tonos y ritmos en las cintas de casete; y en los años 60, sus primeras colaboraciones con David Tudor, célebre pianista y compositor de música experimental.

De esta época, puede verse en la muestra la partitura de *Bye Bye Butterfly* (1965), así como el audio y el vídeo de la composición visual realizada por Tony Martin en 1966. Podéis escucharla en el apartado [links>recursos](#) o haciendo click en el siguiente enlace: <https://soundcloud.com/user-986886172-563546545/bye-bye-butterfly/s-5PAyiMUujHA>

Aunque Oliveros se declara “nativa analógica”, su trabajo musical y filosófico evoluciona en los 80 y 90 con construcciones como el Sistema de Instrumento Expandida (*EIS Expanded Instrument System*), procesamiento digital de audio que permite a los músicos expandir el sonido ralentizado de sus instrumentos; o el uso de lenguajes de programación informática.

En la primera década del siglo XXI, Oliveros se sitúa como pionera de los conciertos telemáticos. La orquesta para ordenadores portátiles de la Universidad de Princeton [The Princeton Laptop Orchestra] (PLORK) se funda en 2006. Parte del modelo tradicional de orquesta, con la variante de que cada músico interpreta con un ordenador portátil y un altavoz hemisférico, que simula el modo tradicional en el que los instrumentos transmiten el sonido en el espacio.

Actividad:

Os proponemos desarrollar en el aula una primera aproximación a la improvisación musical usando un software digital. Para ello necesitaréis descargar la aplicación gratuita AUMI (versión IOS) para iPad o iPhone, disponible en App Store. Más información en el apartado [links>recursos](#).

La interfaz AUMI (*Adaptive Use Musical Instrument*) nos permite reproducir sonidos y frases musicales mediante movimiento y gestos. Es una entrada a la improvisación musical que permite la exploración de sonidos que van desde tonos hasta ruidos. El software utiliza un enfoque abierto de la música que permite a los participantes explorar y expresar una variedad de efectos, tanto por sí mismos, como en respuesta a otros o en una conversación con ellos.

4. 3. Resonancias feministas

A principios de los 70 el movimiento de liberación de las mujeres se introduce dentro del debate social y político. Mientras las artistas visuales Judy Chicago y Miriam Schapiro creaban el primer Programa de Arte Feminista en California Institute of The Arts, la compositora Pauline Oliveros, una de las pocas mujeres que se dedicaba a la experimentación sonora, fue una más de las principales activistas por los derechos de las mujeres.

En 1970 publica en el New York Times el artículo “Y no las llamen mujeres compositoras”, el cual intentaba dar respuesta a la pregunta de por qué no había habido históricamente grandes compositoras. Oliveros diagnostica que se debe a la educación desigual, la orientación vocacional y los roles estereotipados. También cuenta las dificultades y hostilidad del mundo de la música hacia las mujeres, a las que se les exigía un nivel de excelencia mayor que la exigida a los hombres. En la muestra se recoge parte del manifiesto de Pauline en el vídeo-performance coral (2019, Daniel Weintraub), el cual es interpretado por varias artistas, compositoras, músicas, vocalistas: Ione, Linda Montano, Maria Chavez, Phyllis Chen, Susie Ibarra, Sarah Weaver, Laurie Anderson, Miya Masaoka, Lisa Barnard Kelley, Heloise Gold, Claire Chase, Shelley Burgon, Laurie Spiegel.

En 1971, la compositora forma el grupo de meditación sónica *Female Ensemble* (ensamble de mujeres), el cual estaba formado exclusivamente por mujeres músicas y no músicas. El colectivo se reunía una vez por semana en la casa de Pauline con la intención de explorar la sonoridad desde la improvisación y compartir también experiencias personales. Estas sesiones incluían una mezcla de partituras de texto, charlas de actualidad, discusión y ejercicios de conciencia cinética. Para Oliveros, provocar encuentros para meditar y crear junto a otras mujeres, era necesario para desvestir el sonido de su carga histórica y cultural, pero también para encontrarse a sí misma y hacer de la escucha un arte. Lo femenino como un gesto inclusivo, abierto, lúcido y liberador.

Dentro de la corriente de arte feminista de esta época, también encontramos un conjunto de postales realizadas en colaboración con Alison Knowles, artista conceptual y miembro de Fluxus, con la que Oliveros tuvo una estrecha relación de amistad. En las tarjetas encontramos en inglés los siguientes mensajes: “Beethoven era lesbiana”, “Mozart era lavandera irlandesa y negra”, “Chopin tenía manos de fregona” o “Bach era madre”.

Dinámica:

¿Conocéis los nombres que aparecen en las tarjetas postales? ¿Puedes nombrar tres artistas mujeres? ¿deportistas? ¿científicas? ¿inventoras?... Es importante que conozcamos los nombres silenciados de grandes mujeres por la historia. Así como dar voz a los relatos de valientes pioneras, los obstáculos que afrontan a lo largo de su vida por la igualdad de oportunidades y otras formas de sobreponerse a ellos.

Específicamente para secundaria y bachillerato, os proponemos realizar una breve investigación individual sobre alguna de las músicas, coreógrafas y artistas que hemos visto en la exposición. Un punto importante será prestar atención a los nombres masculinos con que se la relaciona en su trayectoria profesional. Cada estudiante expone al resto de sus compañeros sus resultados. Podéis elaborar un mural colectivo y reflexionar en el aula a partir de estas cuestiones: ¿Encontráis nombres que se repiten? ¿A qué género pertenecen? ¿Por qué pensáis que sucede? ¿Existe actualmente desigualdad entre hombres y mujeres? ¿Cuáles creéis que son las dificultades a los que se enfrenta cada parte? ¿Y privilegios?

4. 4. Cuerpo, meditación y Escucha Profunda

Durante sus años de docencia en la Universidad de California San Diego (UCSD), Oliveros desarrolla prácticas de improvisación colectivas. Se da cuenta que muchos músicos no escuchan lo que tocan, que existe una especie de desconexión con el entorno que incluye también al público. Observar este fenómeno despertó su interés por transformar la conciencia corporal en una herramienta de conciencia sonora. Es decir, el interés por los procesos y estrategias de atención.

En 1969 comienza a estudiar conciencia cinética junto a la coreógrafa Elaine Summers. Este método se enfoca en educar la sensibilidad de las personas hacia las señales que vienen del propio cuerpo, tanto de las formas conscientes como inconscientes en sus movimientos. Parte de la idea que las inhibiciones sociales dejan huellas físicas duraderas en el cuerpo, y por tanto, que nuestros gestos cotidianos son adquiridos culturalmente. En sus sesiones Summers guiaba a las personas a ampliar la conciencia de su cuerpo a través de movimientos lentos y cotidianos como sentarse, pararse y caminar.

Pauline Oliveros comienza por escucharse a sí misma. Cantaba y tocaba notas largas, se concentraba en escuchar y observar como le afectaban los sonidos tanto mental como físicamente. De este modo el cuerpo responde a esa nota con relajación o tensión, desarrollándose un intenso estado de autoconciencia que a su vez proporciona una profunda sensación de bienestar.

En 1971 escribe *Meditaciones Sónicas*, un conjunto de obras que se basa en patrones de atención, es decir, modos de escuchar y reaccionar, que pueden ser interpretadas por personas sin formación musical, tanto en grupo como solitariamente. En la muestra podemos ver algunas de sus meditaciones sónicas. ¿Probamos una?

Escucha la resonancia en los espacios que visitas.
 Encuentra un ambiente sonoro que te siente bien.
 Usando tonos largos de voz, prueba la resonancia de ese espacio.
 Después de estar sonando la resonancia de ese espacio por un tiempo, recuerda otra resonancia, y escucha a una resonancia imaginaria.
 Finalmente, vuelve a la resonancia del espacio donde estás y continúa.
 (PARA PHIL WILSON, 1979)

Estas piezas sentaron las bases de la Escucha Profunda [*Deep Listening*]. El 8 de octubre Pauline Oliveros decide grabar un concierto en la cisterna Dan Harpole en la Fort Worden State Park (Washington), un espacio que puede alcanzar 45 segundos de reverberación. A la compositora se unen los músicos David Gamper, Panaiotis y Stuart Dempster. A la pieza se le da el título de *Deep Listening* y se bautiza al grupo como *The Deep Listening Band*. En la muestra podemos escucharlo en la Caja Negra.

Estas prácticas llevaron a Oliveros a generar sus primeros retiros de Escucha Profunda. El primero tuvo lugar en 1991 en el Rose Mountain Retreat Center (Las Vegas, Nuevo Méjico), un espacio inserto en el marco de un bello paisaje montañoso a 2.500 metros de altura sobre el nivel del mar. Esto significa que no había intrusión de sonidos tecnológicos. El lugar estimula la escucha. Cada retiro duraba una semana con el propósito de realizar una escucha de veinticuatro horas al día. Los ejercicios incluyen trabajar con la energía que fluye en el propio cuerpo (electricidad, calor y magnetismo), con la respiración, con la vocalización, con la escucha y con los sueños. Para ello, en estos cursos a Oliveros le acompañaba Heloise Gold, instructora de movimiento creativo, taichí y chikung, y la artista Ione como instructora de escucha en el sueño.

En la muestra se pueden ver fotografías de sesiones de Deep Listening. Estos talleres se imparten hoy día en todo el mundo con una duración y unos objetivos más limitados. Pueden durar desde una hora a dos días o unas vacaciones de verano.

¿Podrían los sonidos nacer de la imaginación? ¿Se puede crear música sin ser músicos? ¿Cómo podemos unir nuestras voces?

¡Os proponemos realizar el taller de escucha profunda para averiguarlo!

5. ACTIVIDADES

5.1 . Taller de Escucha Profunda

Dirigido a alumnado de **todos los niveles**: infantil, primaria, secundaria, bachillerato y estudios superiores.

La práctica de la Escucha Profunda consiste en el desarrollo de una amplia variedad de ejercicios de entrenamiento con el propio cuerpo (energía, respiración, vocalización, escucha, juego y sueños) y con obras compuestas especialmente por Pauline Oliveros. Cada ejercicio está ideado para dar lugar a un proceso de escucha. La repetición de los ejercicios proporciona la oportunidad de comparar las experiencias vividas en cada sesión, una nueva comprensión beneficiosa para nuestra vida, nuestro aprendizaje y nuestra actividad creativa.

Vamos a expandir la escucha, a invitar a nuestros sentidos a través del canto, la relajación, el juego y la imaginación:

1) La clase se dispone en círculo en un espacio lo suficientemente amplio para que el grupo se sienta cómodo, incluido el monitor. Para Oliveros las personas que se sientan juntas en círculo son un símbolo vivo de unidad y una realidad unificada. Todas están en el mismo plano. Todas están relacionadas con el mismo centro.

2) Para que el grupo se sienta integrado en la sesión se plantea una ronda de respuestas o comentarios a la pregunta: “¿Qué sonido estimula más tu creatividad?”

3) Calentamiento de nuestros oídos con el movimiento del cuerpo.

Adopta una postura natural. Dirige tu atención a las plantas de los pies. Imagina que estás echando raíces en la tierra. Deja que las raíces arraiguen. Siente las suelas de los pies y deja que la energía de tu cuerpo baje hasta ellas, hasta las raíces. Imagina que un hilo dorado sale disparado desde la coronilla de tu cabeza hacia una estrella lejana. Imagina que la parte superior de tu cuerpo flota suspendida de esa estrella.

Dentro lo bueno, fuera lo malo (chikung). De pie con los pies separados a la anchura de los hombros. Estirar hacia delante las palmas de las manos con los dorsos enfrentados. Recoge buena energía mientras llevas las palmas hasta los riñones poniéndote de puntillas. Después expulsa la mala energía acompañando el gesto con un grito en dirección al suelo.

Mueve los brazos hacia delante y hacia atrás. Con pequeñas sacudidas muévete como si fueras un muñeco de trapo, un saco de huesos o gelatina. Acompaña el gesto con sonidos de tu voz (hablando, cantando...).

Círculo de la energía. De pie con los pies separados frota rápido tus manos. Extiende las manos en paralelo como si estuvieras sosteniendo una pelota. Siente un campo de energía entre ellas. Quizá llegues a sentir cierta sensación de hormigueo o un campo magnético. Juega con esta energía acercando o separando las palmas. Después, dobla poco a poco las palmas sobre el inferior de tu abdomen para guardar esta energía.

4) Período de escucha. Siéntate en el suelo o en una silla. Si lo haces en una silla, procura que los pies estén apoyados firmemente en el suelo. Si lo haces en el suelo las piernas deben estar cruzadas o bien de rodillas sentado sobre los talones. La parte superior del cuerpo permanece relajada. Los ojos están con los párpados cerrados parcial o totalmente. Escucha de manera

que captes cómo interactúan los sonidos que forman la totalidad del continuo espacio-tiempo. Incluye el sonido de tus pensamientos. Si cierto sonido llama tu atención, síguelo hasta donde termine.

5) Caminar con exagerada lentitud [*Slow Walk*]. Hay que moverse tan lentamente como sea posible, dar un paso adelante apoyando primero el talón, dejando que el peso del cuerpo se desplace desde el borde del pie hasta el dedo inferior y luego hasta el dedo gordo del mismo. Entonces debe comenzar el cambio al otro pie. Se recomienda dar pasos pequeños, y se puede jugar con el equilibrio. Usa convenientemente la respiración. Variaciones: Andar con música. Andar con los ojos cerrados. Andar emitiendo sonidos largos, uno por cada respiración. Andar hacia atrás.

6) Interpretación de una o varias piezas de Meditaciones Sónicas o Deep Listenings*:

Un sonido antiguo - uno que recuerdes, uno de hace tiempo.

Un sonido nuevo - uno que no hayas emitido nunca.

Un sonido prestado - uno que tomes o copies de alguien.

Un sonido triste - uno que te resulte triste.

Primero escucha en tu interior para encontrar el sonido que expresarás oralmente. Emite cada tipo (antiguo, nuevo, prestado, triste) de una a tres veces en un espacio de tiempo de unos cinco minutos. Relájate escuchando a todo, todas y todos. Busca un tiempo para cada uno de tus sonidos. Lánzate justo antes o al mismo tiempo que lo haga otra persona. La obra se acaba cuando todos han utilizado sus sonidos no más de tres veces cada uno.

(SONIDO ANTIGUO, SONIDO NUEVO, SONIDO PRESTADO AZUL, PARA VOCES, 1994)

Haz cualquier sonido vocal, pero siempre baja el tono desde el ataque inicial. El ataque inicial puede comenzar en cualquier nivel de tono. Vaya hacia abajo en deslizamiento. Se puede cantar el deslizamiento en cualquier velocidad, dinámica o calidad, pero la respiración determina la duración máxima de cualquier gesto hacia abajo.

(CANCIÓN DE LA VOLTERETA, 1971)

En pie juntos formando un círculo con los pies separados más o menos a la anchura de los hombros y con las rodillas ligeramente relajadas.

Calienta tus manos frotando las palmas hasta que sientas el calor.

Sitúa tu mano derecha sobre el corazón. Sitúa tu mano izquierda en la espalda de tu compañera: justo detrás de su corazón.

Tras unos segundos de respiración natural entona/canta "AH" en cualquier nota que resuene en tu corazón. Mediante tu respiración siente la energía de tu propio corazón y la de tu compañero mediante la suya.

Imagina que las energías de los corazones se unen para mejorarte y mejorar a los demás.

Imagina que esas energías del corazón viajan por el universo como si fuera una medicina que sanara a todos los que padecen e hiciera cesar toda forma de violencia.

Cuando *El canto del corazón* termine, relaja poco a poco las palmas de tus manos y llévalas hacia delante, frente a ti en paralelo. Siente la energía existente entre ellas como si fuera una esfera o pelota a la que pudieras dar vueltas. Después lleva las palmas a tu centro, dóblalas y guarda para ti toda esa energía.

(EL CANTO DEL CORAZÓN, 2011)

*Repetimos cada ejercicio varias veces durante 5 minutos aproximadamente. Al final de cada meditación se realiza una ronda de respuestas o comentarios a la siguiente cuestión: ¿Qué has sentido y con qué te quedas?

7) Círculo de ritmo. Cada persona deberá identificar y luego expresar su propio ritmo cardíaco, primero dando golpes en el pie. Cuando todos estén reproduciendo su latido con los golpes en el suelo, entonces se darán palmas. Cada persona mantendrá su ritmo y prestará atención a los de quienes forman el grupo. Teniendo en cuenta el ritmo cardíaco, el círculo llega a los sesenta pulsos por minuto como modo de expresar un ritmo común, dando palmas o andando.

5.2. Taller de composición electrónica

Para el **alumnado de secundaria y bachillerato** proponemos una actividad de grabaciones de campo y creación sonora.

Para la composición de la pieza *Bye Bye Butterfly* (1965) Pauline Oliveros utiliza los recursos de registro de sonidos y la mezcla electrónica. El arte de la grabación y mezcla de sonidos ha ido evolucionando durante más de cien años. Desde los cilindros de Edison en el siglo XIX a las cintas magnetofónicas en el XX y a los ordenadores o dispositivos electrónicos en el XXI. Ahora es posible llevar a cualquier lado consigo todo tipo de instrumentos portátiles de grabación.

Los siguientes ejercicios pueden realizarse usando un dispositivo móvil con micrófono, y a ser posible, un ordenador portátil o aplicación con un software adecuado para la edición de material sonoro:

1) Realizar una grabación de diez minutos. Intenta registrar los sonidos más interesantes que puedas encontrar en tu contexto cotidiano: el entorno de tu propia casa o los entornos naturales y urbanos. ¡Todos ellos están llenos de ritmos y patrones sonoros! Editar lo registrado hasta obtener los mejores minutos.

2) Creación de un banco de sonidos. Para ello podéis descargar vuestros archivos en un padlet, plataforma digital que permite crear murales colaborativos y en el que se pueden compartir variedad de archivos (<http://padlet.com>).

3) Tras escuchar las grabaciones del resto de compañeros, elige una o más para mezclarlas con tu propio archivo y luego componer una nueva pieza de tres minutos.

4) Ponle un título a tu obra. Escucha el resultado en un recital sonoro en el aula donde se presenten los distintos materiales, anunciando el compositor y el título de cada pieza. Después se realiza una puesta en común estableciendo las similitudes y diferencias.

5) Otra versión del ejercicio es realizar una orquesta de ordenadores portátiles en el aula, emulando el concierto telemático en la Universidad de Princeton (2006). Cada estudiante interpreta con un ordenador los sonidos recogidos en el padlet, utilizando los recursos de improvisación, atención y reacción a los sonidos. También se puede usar la aplicación AUMI.

5.3. Taller de improvisación coral

Para el **alumnado de todos los niveles**, proponemos una actividad de composición utilizando el recurso de la escucha profunda (atención y reacción a los sonidos).

En la vitrina 6 de la muestra podemos ver la partitura *Wind Horse* (1989), en diferentes versiones de su metodología: la composición, las instrucciones textuales y dos mandalas compositivos preliminares. La propia Pauline Oliveros define esta obra como: “Un coro basado en la escucha y la respuesta inmediata de maneras diferentes, empleando el mandala *Wind Horse* como una especie de mapa para organizar y crear la actuación”. La pieza fue un encargo del coro feminista estadounidense Anacrusis. Podéis descargar la partitura *Wind Horse* en el apartado [link>recursos](#).

La pieza hace referencia al viento. El viento, por sí solo, no tiene sonido. Pero cuando un objeto se interpone en su camino es cuando empezamos a escucharlo. Por ejemplo, el viento al encontrarse con un árbol provoca una perturbación que acaba provocando un cambio de presión y una vibración del aire. Esta vibración es el sonido que llega a nuestros oídos. Y dependiendo del objeto se emite una frecuencia u otra. Gracias a este efecto los instrumentos de viento emiten notas musicales.

Os proponemos interpretar una variante de la partitura creada por Pauline Oliveros a través de los sonidos del viento que podemos interpretar con nuestra voz y cuerpo.

1) Primero pensamos distintos objetos y vibraciones que nos permiten escuchar el viento. Os puede ayudar pensar ¿Cómo haríais sonar el viento en cada situación? Cada estudiante elige un modo de representar el viento en función al listado creado.

2) Creación de la partitura en el suelo. Un estudiante se coloca en un punto central. Con distancia suficiente cuatro compañeros se sitúan a su alrededor formando los cuatro vértices de un rombo imaginario. Formando un círculo se distribuyen cuatro alumnos más. Con cinta de pintor cada uno dibuja un círculo a su alrededor. A continuación, por un lado se unen los vértices del rombo, por otro se unen los puntos del círculo. Para terminar, se hacen conexiones entre cada punto tomándose como ejemplo la partitura visual de Oliveros.

3) Con folios señalamos el elemento a desarrollar en cada punto (las acordadas en el primer paso). El círculo central siempre se marca con la palabra ESCUCHA. Para el resto de círculos proponemos algunos conceptos: HOJAS, RAMAS, ARENA, MADERA, BRISA, HURACÁN, FRÍO, CALOR, VENTANA, CASA, AGUJERO, PAPEL, BANDERA, RESPIRACIÓN... ¡imaginación al poder!

4) Interpretación de la pieza. Cada artista va entrando en escena progresivamente y elige sus propios caminos opcionales, ya sea solo o con otros, y regresa al círculo central (escuchar) en cualquier momento. El tiempo que se pasa en cada círculo puede ser tan pequeño como una respiración profunda o muchas respiraciones. Recuerda que los demás te escuchan y te responden. El tiempo total de actuación es aproximado y puede estar predeterminado o no.

¡Consejo! Grabad el proceso en audio o vídeo para escuchar el resultado de vuestra pieza coral.

5.4. Taller de paisajes sonoros

Para el **alumnado de primaria** proponemos una actividad de registro visual de lo sonoro. Es decir, la descripción emocional de los sonidos que percibimos en un cuaderno, que Pauline Oliveros llamaba diario de la escucha. Trabajaremos desde la experiencia individual, el dibujo y la notación gráfica de nuestro entorno, también llamado paisaje sonoro.

El oído es un receptor fiel de todos los sonidos que se encuentran dentro de sus límites de frecuencia y amplitud. La compositora decía que la mayor parte del tiempo nos limitamos a centrarnos en nuestros objetivos y fines. Esta focalización tan limitada puede hacer que descartemos o desconectemos de sonidos que no transmiten una información que consideremos relevante. Sin embargo, existen varios modos de escuchar aquello que el ojo no ve.

Os proponemos el reto de pasear por vuestro entorno. Tenéis que interesaros sobre cómo suena el tráfico de la calle, el jaleo de una cafetería, el caos de una conversación multitudinaria, el repiqueteo del agua de la lluvia, el alzar el vuelo de las palomas, o la caída de un alfiler en un lugar silencioso.

1) Damos un paseo por nuestro entorno cotidiano. Registramos con nuestra escucha atenta el sonido de la vida que nos rodea. Dependerá de lo despiertos que estén nuestros sentidos y emociones para escuchar aquello que la vista no puede ver.

2) En el aula elaboramos un mapa sonoro que nos permita revivir la experiencia del paseo. Organiza geográficamente los recuerdos y emociones a través de un mapa sonoro, como si fuera el de un tesoro. Elaborando un tramo de recorrido dibuja y enumera sonidos concretos de tu paseo donde experimentaste una emoción.

3) En el aula se elabora un mural colectivo con todos vuestros mapas sonoros. Cada creador pone un título a su pieza y lo presenta al resto de sus compañeros. Después se realiza una puesta en común estableciendo las similitudes y diferencias.

5.5. Taller de danza experimental

Para el **alumnado de infantil y primaria** os proponemos una actividad de expresión corporal usando el recurso de la atención y reacción a los sonidos.

En la muestra puede verse un vídeo de la performance *Ghostdance* (1996) estrenada en el Lincoln Center de Nueva York. Se trata de un proyecto de colaboración entre Pauline Oliveros y la coreógrafa Paula Josa-Jones. El trabajo preparatorio de la obra tuvo lugar en Monterrey (México), el Día de los Muertos, junto a su anfitrión el etnomusicólogo Arturo Salinas. La belleza y profundidad de las ceremonias, la danza ritual y la música en honor de los muertos, las emocionó profundamente.

1) Nos sentamos en círculo en un espacio amplio. Empezamos con unas respiraciones profundas para conectar con nuestro cuerpo y mente. Para ello será necesario que al coger aire la barriga se hinche y al soltarlo se deshinche. Cuando lo hayamos practicado varias veces, cerramos los ojos y nos concentramos en sentir el sonido de nuestra propia respiración y la del resto del grupo. ¡Felicidades! Habéis creado y asistido a vuestro primer concierto de respiración improvisada.

2) Conectamos el altavoz con una de las piezas que podemos escuchar en los audios de la exposición: *Lion's Tale For Sampler* (1989). Se trata de un *sampleado* de una primera versión para gamelan (música tradicional de Indonesia) y una segunda para sintetizador.

3) Suena la música. Calentamos bailando primero con los pies pegados al suelo. Hacemos un baile solo con las manos. Poco a poco ese movimiento se traslada a los brazos, sube hasta los hombros y se extiende por la espalda. Experimenta con tus gestos más cotidianos y exagéralos. O aquellos que haces en educación física. Prueba a tumbarte en el suelo. Utiliza todo lo que encuentres a tu alrededor o seas capaz de imaginar para que sea tu compañero de baile. Sigue moviéndote hasta que se acabe la música.

6. VOCABULARIO

Conciencia cinética: es un método de la coreógrafa estadounidense Elaine Summers, enfocado a educar la sensibilidad de las personas hacia las señales que vienen del propio cuerpo, tanto de las formas conscientes como inconscientes en sus movimientos.

Escucha profunda: es una forma de meditación sonora a través de la atención y reacción a los sonidos, dirigida a aumentar y expandir la conciencia de la experiencia auditiva en tantas dimensiones de conciencia y dinámicas de atención humanamente posibles.

Fluxus: desarrollado en torno a la figura central de George Maciunas, el movimiento fluxus era una actitud, un estilo subversivo que desafiaba las interpretaciones institucionales del arte. Los artistas del movimiento experimentaron con la relación entre las artes visuales, la poesía, la música, la danza, el teatro y con formas de expresión más radicales como acciones o happenings. Los elementos de azar y de humor jugaban un papel fundamental.

Improvisación musical: es el arte de crear y ejecutar música que fluye de manera espontánea sin haber sido escrita previamente. Las actuaciones de Pauline Oliveros como compositora están muy influidas por la improvisación. Cuando se sube al escenario, escucha y su instrumento y/o voz se expande en el conjunto del conjunto del espaciotemporal de sonidos perceptibles.

Meditaciones sónicas: son piezas musicales basadas en patrones de atención, es decir, modos de escuchar y reaccionar a los sonidos, que constituyen el fundamento de la Escucha Profunda. En estas piezas se realizan ejercicios centrados en el cuerpo, la mente y los sueños, y pueden ser interpretadas por personas sin formación musical.

Paisaje sonoro: término acuñado por R. Murray Schafer por su relación con el paisaje visual aplicado al ámbito de los sonidos. Es decir, lo que quien escucha puede oír en su entorno sonoro.

Performance: género artístico en el que con frecuencia el autor recurre a su voz y/o el movimiento corporal, a menudo en relación con objetos, para expresar un mensaje.

Reverberación: efecto acústico en el que las palabras y sonidos conviven en el espacio durante un tiempo determinado y se repiten y se mezclan hasta hacerse irreconocibles.

Sistema de Instrumentación Expandida (EIS): es un sistema electrónico de procesamiento digital de audio, desarrollado en 1983 por Pauline Oliveros en sus interpretaciones y grabaciones. Se trata de una red de tiempos de retardo, micrófonos y *routing* que permite a los músicos expandir el sonido de sus instrumentos.

Slow Walk: es una forma de meditación. En ella se invita a los participantes a ser conscientes de su respiración, a apoyar sus pies en el suelo de manera suave, a dar un paso tras otro de manera muy lenta y a valorar la existencia de lo que se encuentran por el camino.

7. LINKS

Sobre Pauline Oliveros

<https://paulineoliveros.us/>

<https://www.deeplisting.org/paulineoliveros/>

https://elpais.com/cultura/2016/11/08/babelia/1478603510_404028.html

<https://elcultural.com/pauline-oliveros-la-escucha-sonica>

Recursos didácticos

Google Drive con acceso a textos e imágenes descargables para las actividades:

<https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1JuzR84CzCbkJ-NIR824bxBYaIAFxnp96>

Bye Bye Butterfly: <https://soundcloud.com/user-986886172-563546545/bye-bye-butterfly/s-5PAyiMUujHA>

AUMI (App Store): <https://apps.apple.com/es/app/aumi/id647002265#?platform=iphone>

Meditaciones sónicas: <https://activities-index.github.io/artist/Pauline%20Oliveros.html>

Wind Horse: <https://www.deeplisting.org/site/sites/default/files/files/Wind%20Horse.pdf>

Sobre la muestra "Pauline Oliveros. Retrospectiva"

https://elpais.com/cultura/2020/08/18/babelia/1597766337_224336.html

<https://spmendoza.org/resonancia-feminista-pauline-oliveros/>