

Re

Mi

Sol

La

Fa

Pasa tiempos

Pasatiempos

Ingresa en el siguiente link: <https://mandalas.dibujos.net/> y pinta un mandala en compañía de la música que está en el video, después descubre el significado de los colores que utilizaste en tu mandala.



Conoce el significado de los colores

Conoce el significado de los colores

El color es una de las partes fundamentales de los mandalas y cada uno tiene un significado diferente.



- **Blanco:** simboliza la pureza, la inocencia, la simplicidad. El color blanco es limpio y claro. También significa longevidad y optimismo.
- **Negro:** El negro transmite misterio, profundidad, receptividad, independencia, silencio, poder e independencia.
- **Amarillo:** el color de la alegría y el optimismo. Transmite energía, felicidad, diversión, así como también inteligencia e innovación.
- **Rojo:** el color de la vida y la energía pura. El rojo significa pasión, fuerza, valor, impulsividad, deseo, sexualidad.
- **Naranja:** el color de la creatividad, el optimismo, la calidez y el entusiasmo. Además transmite salud, movimiento, fraternidad, vitalidad y éxito.
- **Azul:** este es el color de la paz y la tranquilidad. El azul transmite serenidad, armonía, libertad, verdad, fidelidad, progreso y contemplación.
- **Verde:** simboliza la esperanza, el equilibrio, la naturaleza, el crecimiento, rejuvenecimiento, fertilidad y estabilidad.
- **Rosa:** el color de la delicadeza y la dulzura. Refleja calma, exquisitez, amistad, gratitud, sensibilidad y buen humor.
- **Violeta:** es el color de lo espiritual. Simboliza misticismo, poder, transformación, inspiración, romanticismo y sensualidad.
- **Marrón:** un color que refleja estabilidad y firmeza.
- **Gris:** este color simboliza lo formal, la seriedad, la elegancia y el orden.

Al dibujar y colorear mandalas, estamos dejando que nuestro inconsciente se exprese: se activan mecanismos físicos (la acción de dibujar y pintar), mentales (creatividad, elección y organización de colores) y psicológicos (todo sucede bajo la supervisión de nuestras emociones). Al decorar con mandalas, el color también brinda beneficios según sus tonalidades, formas y ubicaciones.

Actividad de musicoterapia de sanación del yo interior

Ubica un lugar, espacio en tu casa u oficina donde puedas acudir cuando te desbordes por tus emociones.

Este espacio debe tener un compendio de músicas favoritas, unas relajantes, otras motivadoras y otras energéticas; igualmente este espacio debe tener fragancias de tu agrado y algunos elementos que te puedan ayudar a recuperar la serenidad, la tranquilidad o tu estado de ánimo.

Es importante hacer conciencia que según nuestro estado de ánimo es el tipo de música que elegimos, es por ello que debes escuchar música a la inversa de tus emociones, por ejemplo si estás triste, debes escuchar músicas alegres o si estás estresado debes escuchar músicas relajantes.



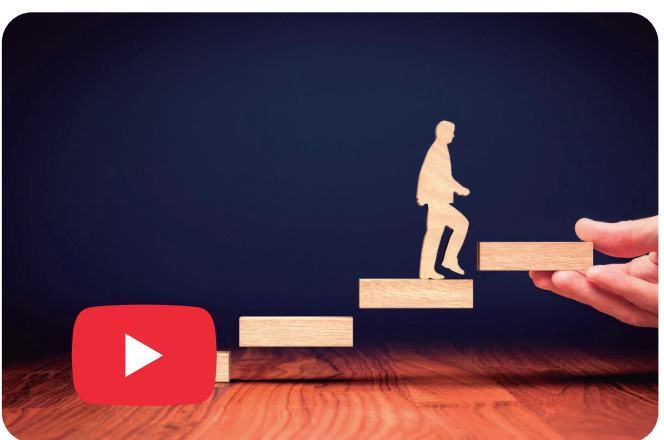
Hacer esta terapia acompañándola con una respiración profunda y recordando con los ojos cerrados algún momento especial o sintiendo las emociones que te produce, la música te ayudará a oxigenar el cerebro y cambiar la información negativa que está generando y por ende los órganos como el hígado y el corazón que son afectados por nuestro sistema nervioso entrarán nuevamente en armonía y mejorarán su funcionamiento.



Música de sanación y relajación



Música para solucionar problemas y tener claridad mental



Música de motivación



Música para la autoestima



Música para serenar la mente



[www.es.uwmusic.net/
programa-arte-terapia](http://www.es.uwmusic.net/programa-arte-terapia)

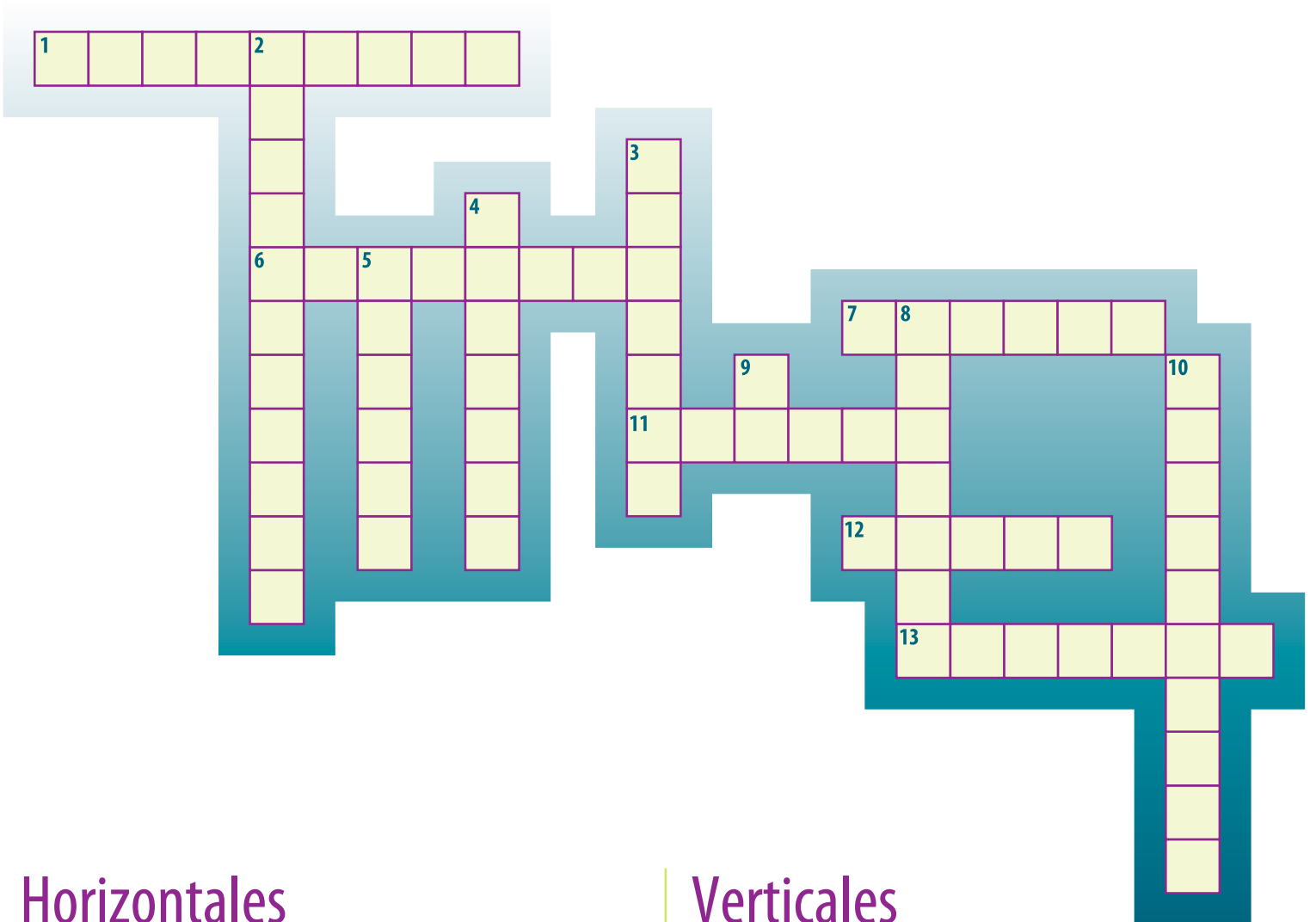
Si deseas encontrar mas programas relacionados con este tema ingresa al link

Sudoku musical

En cada línea tanto vertical como horizontal tiene que haber el nombre de las 7 notas musicales, sin que se repitan y en cada cuadro marcado con color más oscuro también.

| | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|----|
| | | | | Re | Do | La |
| | | | Si | Mi | Fa | |
| Mi | | | | Fa | Re | |
| | | Si | Re | Do | Mi | |
| Sol | | Re | Fa | La | | |
| | | Fa | | | | Mi |
| Fa | | Mi | | | | Re |

Crucigrama



Horizontales

1. Voz femenina
5. Compositor de la obra que suena en el audio incorporado más abajo
7. Instrumento de viento-madera
11. Indicación de tempo
12. Personaje femenino de una famosa ópera
13. Compositor francés

Verticales

2. Autor de El caballero ávaro
3. Ciudad natal de Robert Schumann
4. Director de orquesta
6. Forma musical
8. Familiar de Mozart
9. Nota musical
10. Canto litúrgico

Quiz pictórico- musical



El maravilloso cuadro que ilustra este artículo fue pintado por su autor en el mismo año en que se estrenó la obra musical de la cual incorporo un audio con uno de los momentos de la misma.

Dos artistas: un pintor y un compositor afanados en su labor e intentando conmovier a sus contemporáneos y a las generaciones futuras con su Arte.
Dos biografías apasionantes. Y una coincidencia temporal.

Quiz

¿Sabrías decirme cómo se llaman ambos artistas?,
¿Cuál es el título del cuadro y de la obra musical?, y
¿En qué año se pintó uno y se estrenó la otra?

Pistas

- El cuadro se pintó en el verano del año que buscamos, mientras que la obra se estrenó en febrero de ese mismo año.
- El cuadro está hoy en un museo norteamericano.
- La obra musical es tan querida por el público que se programa todos los años en varias ciudades del mundo.
- El pintor nació en marzo y su padre y su abuelo fueron pastores de una iglesia reformada europea.
- El músico nació en octubre y su padre era tabernero.
- El pintor, que era más joven que el compositor, murió antes que él.
- Son ambos europeos pero de diferente nacionalidad

Quiz de instrumentos musicales medievales



Audición de música clásica

Escucha en el video a estos instrumentos en compañía de otros en la parte instrumental de una de las Cantigas de Santa María.

En la ilustración de este artículo vemos dos músicos. El de la derecha de cuerda pulsada y el de la izquierda frotada por un arco.

¿Sabrías decirme como se llaman ambos instrumentos?

Pistas

- El de la izquierda consta de un resonador y mango independiente.
- La caja acústica está formada por dos tapas finas de perfiles iguales y suele tener forma de pala, de pera, oval, y en algunos casos en forma de 8; construida en nogal o arce.
- La tabla armónica solía ser de madera de pino.
- Los oídos de esta son dos en forma de C.
- El mástil es corto con un diapasón normalmente fabricado con maderas duras del tipo del ébano.
- Las cuerdas solían ser tres o cuatro hasta el siglo XIII, cuando se ampliaron a cuatro o cinco. Y que se tensaban con clavijas frontales.
- Estos clavijeros adoptaban diferentes formas entre las que cabe destacar la circular, de cono truncado, pentagonal y trilobulado.

Pistas

- El de la derecha es de cuerpo almendrado de una sola pieza.
- El mástil finaliza en un clavijero inclinado en escorzo hacia atrás, como una hoz, y culminado con una tallada.
- Este clavijero, lateral, tensaba tres, cuatro o cinco cuerdas.
- Las púas para la pulsación solían ser de marfil o pluma.
- La espalda era muy abombada y la tabla armónica presentaba un solo oído en forma de roseta.
- La caja suele ser de arce y la tabla armónica de pino.

Solución pasatiempos

SUDOKU MUSICAL

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Si | Fa | Sol | Mi | Re | Do | La |
| Do | Re | La | Si | Mi | Fa | Sol |
| Mi | La | Do | Sol | Fa | Re | Si |
| La | Sol | Si | Re | Do | Mi | Fa |
| Sol | Mi | Re | Fa | La | Si | Do |
| Re | Si | Fa | Do | Sol | La | Mi |
| Fa | Do | Mi | La | Si | Sol | Re |

CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Contralto.
5. Mascagni
7. Flauta
11. Adagio
12. Norma
13. Debussy

Verticales

2. Rachmaninov
3. Zwickau
4. Karajan
6. Sonata
8. Leopold
9. Fa
10. Ambrosiano



QUIZ PICTÓRICO- MUSICAL

Solución

El compositor es **Giuseppe Verdi**.

La página musical es el bailable del ballet de su ópera Otelo.

El cuadro es de Vincent Van Gogh, titulado: Fábricas en Asnières, vistas desde el Muelle de Clichy.



QUIZ INSTRUMENTOS MUSICALES MEDIEVALES

Solución

Tocando sendos **cordófonos**.



Primera edición 2022 ©

Editor General

United World Music
E-mail: info@uwcenter.com.br

Personal de redacción

Yesica Mileidy Gómez Quintero
Daniela Montoya
Eliana Gómez Quintero
María E. Velásquez

Diseño

Carlos Mario Piedrahita M.
Email: neomensaje@gmail.com

Copyright 2022 by UWMUSIC
United World Musica Brasil - Colombia
info@uwcenter.com.br
www.uwmusic.net