

ARTE

CONECTAMOS CON LA ESPIRITUALIDAD A TRAVÉS DE LA MÚSICA

1. ENTRADA (3')

Mientras la gente va entrando en silencio, escuchamos Senzeni Na, canto a la libertad de Suráfrica.

Al cabo de un rato, todavía mientras la escuchamos, una persona lee poco a poco y en voz cada vez más fuerte la letra en castellano.

2. SALUTACIÓN Y PRESENTACIÓN (7')

Salutación al grupo. Explicamos la canción que hemos escuchado.

Hacemos ronda rápida de nombres.

Hacemos otra ronda rápida, diciendo una palabra que relacionamos con la música.

Volvemos a hacer la ronda, pero cantando la palabra libremente. (Empieza la persona que dinamiza en un tono que todo el mundo pueda aguantar.)

Repetimos la ronda, pero esta vez cantando nuestra palabra con una sola nota, que pasamos gestualmente a la persona de la derecha y ésta empalma cantando su palabra en la misma nota, y así hasta la última persona, manteniendo la nota hasta el final.

3. APRENDEMOS UNA FRASE MUSICAL (10') **OPCIONAL**

Aprendemos unos coros sencillos de la canción You Raise Me Up (es importante no escucharla antes del paso 5).

4. RECORDAMOS A UNA PERSONA (3')

Apagamos luces, dejamos todo en oscuridad aparte de algunos puntos de luz.

Ponemos la canción You Raise Me Up instrumental de fondo.

Pedimos que cada persona cierre los ojos y piense en alguien a quien quiere recordar por algo: porque ya no está, porque se pelearon, porque hace años que no se ven, porque hay algo no dicho... Que imagine la persona, cómo la miraría, qué le diría si la tuviera delante.

5. LA MÚSICA NOS CONECTA A NUESTRO ESPÍRITU (5')

Pedimos que cada cual mantenga a la persona en la que ha pensado en su mente, mientras con los ojos cerrados se mueven libremente mientras suena la canción. Si sienten que quieren cantar los coros, adelante! La música estará tan alta que no nos escucharemos. Es importante sacar lo que llevemos dentro...

Escuchamos You Raise Me Up (versión inglés).

6. DAMOS GRACIAS (2')

Ronda de agradecimiento

SENZENI NA

¿Qué hemos hecho?

¿Nuestro pecado es que somos negros?

Nuestro pecado es la verdad.

Nos están matando

Dejad que África regrese.

¿Qué hemos hecho, qué hemos hecho?

¿Qué hemos hecho en este país/mundo?

Los Boers son perros,

es pecado ser negro.

Es un pecado en este mundo.



Senzeni Na

Explicación:

'Senzeni Na' es una canción de protesta de los negros sudafricanos en la época de la discriminación racial. 'Senzeni Na' es una expresión de la lengua zulú que se puede traducir como: '¿Qué hemos hecho nosotros?' (y habría que añadir: '...para merecer esto'). Acostumbraba a ser cantada en manifestaciones y funerales de activistas anti-apartheid. Con los años, se convirtió en un himno contra la opresión racial del gobierno sudafricano. Diferentes películas han incluido esta canción en sus bandas sonoras, aprovechando su intensidad contenida que nos acerca a una época de lucha con mayor fidelidad que muchos libros de historia. 'Senzeni Na' ha sido cantada con diferentes letras y versiones, algunas de las cuales, dirigidas a un público internacional, combinan el zulú y el inglés.

YOU RAISE ME UP (me levantas)

When I am down and, oh my soul, so weary
When troubles come and my heart burdened be
Then, I am still and wait here in the silence
Until You come and sit a while with me.

You raise me up, so I can stand on mountains
You raise me up, to walk on stormy seas
I am strong, when I am on your shoulders
You raise me up to more than I can be

You raise me up, so I can stand on mountains
You raise me up, to walk on stormy seas
I am strong, when I am on your shoulders
You raise me up to more than I can be.

You raise me up, so I can stand on mountains
You raise me up, to walk on stormy seas
I am strong, when I am on your shoulders
You raise me up to more than I can be.

You raise me up, so I can stand on mountains
You raise me up, to walk on stormy seas
I am strong, when I am on your shoulders
You raise me up to more than I can be.

You raise me up to more than I can be.



You raise me up
(instrumental)



You raise me up (youtube)



You raise me up (Spotify)

*Quando estoy deprimido y, oh alma mía, tan cansado
Quando vienen los problemas y mi corazón se agobia
Entonces me quedo quieto y espero aquí en el silencio.
Hasta que vengas y te sientes un rato conmigo.
Me levantas para que pueda aguantar sobre las montañas
Me levantas para caminar sobre mares tormentosos
Soy fuerte, cuando estoy sobre tus hombros.
Me elevas a más de lo que puedo ser.*