

Dentro de la colección de PEDAGOGÍA TEATRAL, se da cabida a este manual que se convertirá en imprescindible, editado por ÑAQUE en la Serie Práctica.

TOMÁS MOTOS Y LEOPOLDO G. ARANDA, cumplen magníficamente los requisitos del 'partenariado'. Un pedagogo especialista en temas de expresión, fundamentalmente de Expresión Corporal y Didáctica de la Lengua, junto a un profesor de Arte Dramático en su vertiente corporal. Ambos, con un amplio y reconocido bagaje tanto teórico como práctico y educativo.

PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL se desglosa en tres partes muy bien diferenciadas

Las dos primeras, firmadas por Tomás Motos, nos sitúan de manera precisa y estructurada en la Didáctica de la Expresión Corporal y en los Componentes del Movimiento Expresivo respectivamente, con profusión de esquemas y explicaciones muy ilustrativas.

La tercera parte, desarrollada por ambos autores, se estructura en una sucesión de sesiones de trabajo en Expresión Corporal, magníficamente escalonadas y referenciadas según el objeto o el objetivo de trabajo.

En definitiva, un manual con bases didácticas imprescindibles y presentadas, e forma clarificadora, acompañado de propuestas enfocadas al desarrollo de la práctica de la Expresión Corporal

Tomás Motos Teruel
Leopoldo G. Aranda

UNIVERSIDAD DE CHILE



3 5601 15934 4906

T. Motos - L. G. Aranda

PRÁCTICA

DE LA
EXPRESIÓN
CORPORAL

CORPORAL

792.028
M919p
2001
C. 1

PRÁCTICA

ISBN 84-89987-34-3



ña
que
EDITORIAL

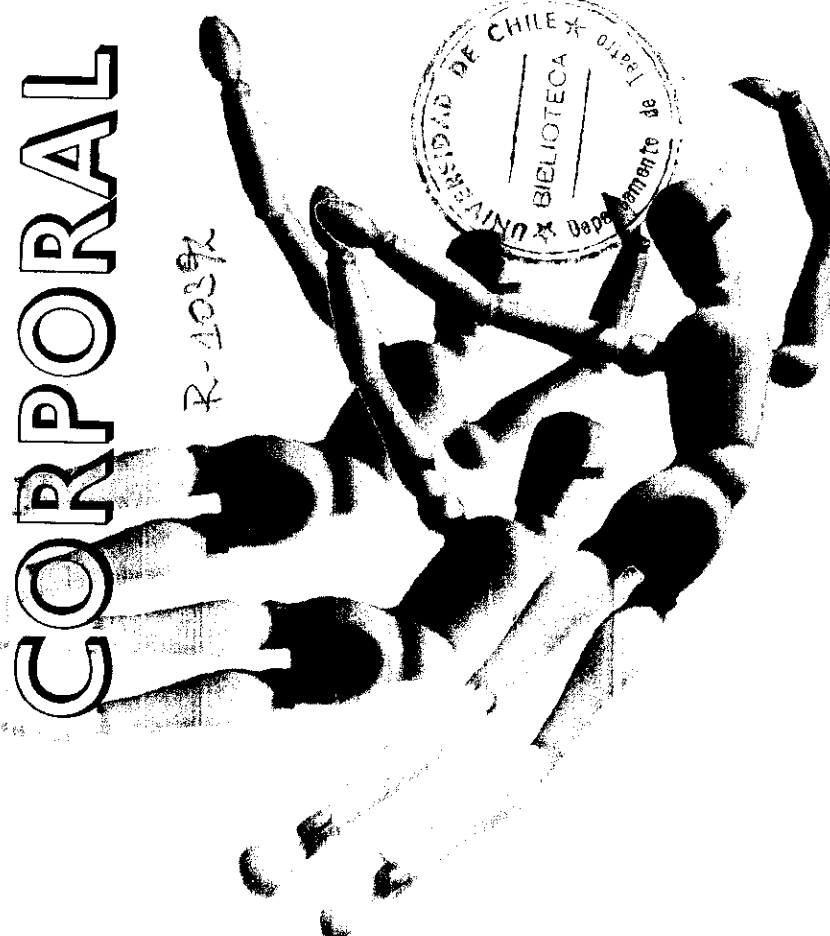




PEDAGOGÍA TEATRAL

SERIE PRÁCTICA

PRÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL



R-40392



Recibido de la Biblioteca de la Universidad de Chile el 10/03/01

© Tomás Motos y Leopoldo García

© Diseño editorial, de colección y portada
Cristina M^a Ruiz Pérez

© NAQUE Editora
Pasaje Gutiérrez Ortega, 1
13001 - Ciudad Real - ESPAÑA

1^a edición, 2001

Depósito legal: GU-426/2001
ISBN: 84-89987-34-3

Impreso en:
GRÁFICAS MINAYA
Polígono Ind. El Balconcillo
C/ Méjico, 45 - 19004
Guadalajara - ESPAÑA

Queda prohibida, sin la previa autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción parcial o total de esta obra, incluido el diseño de cubierta, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

CONTENIDOS

Primera Parte: Didáctica de la Expresión Corporal	9
¿Qué es expresión?	11
Proceso de representación expresiva: impresión-expresión-comunicación-reflexión	17
Expresión Corporal	21
Contenidos de la E.C.	26
Orientaciones metodológicas para las sesiones de trabajo de E.C.	29
Evaluación creativa de la E.C.	32
Segunda Parte: Los componentes del movimiento expresivo	41
Componentes	43
Componente cuerpo	46
Componente espacio	55
Componente tiempo	59
Componente energía	63
Componente interrelación	67
Tercera Parte: Sesiones prácticas de Expresión Corporal	73
Cabeza y rostro	75
Las manos	92
El torso	104
Piernas y pies	118
El espacio	132
El ritmo	151
El equilibrio	171
Iconografías	182
Relación y comunicación interpersonal	199
Los objetos	215
Bibliografía de Expresión Corporal	229

PRIMERA PARTE

DIDÁCTICA DE LA

EXPRESIÓN CORPORAL

Tomás Motos

Quien mueve el cuerpo mueve el corazón; quien mueve el corazón, mueve las emociones; quien es capaz de emocionarse y quien es capaz de emocionar ha encontrado la llave del misterio-milagro de la educación.

El músculo que no se ejercita se atrofia, por eso sabemos de gente que no se acuerda de reír. Y lo mismo pasa con el cerebro: quien no repasa, renueva, despiftarra y juega con sus pensamientos, costumbres y conocimientos, fácilmente pierde la agilidad necesaria para entender un mundo en cambio permanente. Además, y esto sí que es una gran pena, pierde el placer de crear, el gozo de vivir y el privilegio de compartirlo. Así que, ¡danzad, danzad, benditos!

(Carlos Pons, maestro y actor).

¿QUÉ ES EXPRESIÓN?

Expresión es un término de moda -las ofertas de cursos de formación en expresión oral, corporal, escrita, plástica, etc. son muy frecuentes y más de 200.000 páginas web en Internet recogen los términos "expresión y formación". Califica tal cantidad de cosas distintas que ha perdido su sentido y se ha convertido en una de esas muletillas de las que se echa mano en los discursos junto a libertad, interés general, cultura o desarrollo sostenible.

Etimológicamente expresión se deriva de *exprimere*, que significa *hacer salir presionando*. El sentido originario de expresión es el de movimiento del interior hacia el exterior, presión hacia fuera. Pero este término adquiere sentidos muy precisos en las distintas disciplinas. Así: en Estética: propiedad que posee una obra de arte para suscitar emociones, sentimientos; en Lingüística: palabra o grupo de palabras utilizadas para manifestar sentimientos, pensamientos, opiniones y también es el significante, lo que es dicho, esto es, el enunciado; en Álgebra: conjunto de términos que representan una cantidad; en Psicología: comportamiento exterior, espontáneo o intencional, que traduce emociones o sentimientos; por ejemplo: la expresión de alegría; la expresión de sorpresa. La manifestación de los estados afectivos puede ser revelada por los gestos, la palabra, por los signos que aparecen en el rostro.

Y, también, es un término que se atribuye a hechos vagos, así se utiliza la palabra expresión para referirnos ciertos gestos más o menos vehementes de comunicación interpersonal: mover los brazos al hablar, gesticular, subrayar las frases, etc.

Sentidos de la expresión

En el ámbito de la educación este término se utiliza con diferentes significaciones.

- **Expresión como eco de las primeras vibraciones del organismo.** El acto por el que abrimos nuestro cuerpo para dejar escapar la sustancia del ser interior, "la música de los cuerpos, los ritmos secretos del organismo".

Desde esta perspectiva, la función de la expresión es hacer que "la memoria de las sensaciones que la larga práctica intelectual ha soterrado resurja de cada ser, forme parte de él y tome posesión de sí mismo". (Stem, 1976, 28). Por lo tanto,

expresarse sería el resultado del retorno a la propia autenticidad y la traducción de nuestro ser en signos externos que manifiestan el yo interior. "La expresión, alimentándose de los sentimientos y de las experiencias del pasado, vuelve actual lo que tras nosotros hemos dejado y cuyo recuerdo no ha muerto en nosotros... Conservamos de igual manera la huella de las sensaciones que nuestro cuerpo ha percibido desde que somos un ser viviente. ... La expresión las trae desde la memoria inconsciente y las proyecta en el presente, creando imágenes para reencarnarlas, haciendo revivir un pasado jamás destruido, sino olvidado por nuestra conciencia. ... La expresión nos abre a nuestro ser secreto y lo revela, sin traicionarlo." (Stern, 1976, 55).

Esta concepción de la expresión rechaza la "expresión colectiva", pues la expresión es siempre "la topografía de la vida interior de cada individuo" (Stern, 1976, 34) y la "expresión libre" -pleonismo extendido en una sociedad ignorante de que no existe la expresión sin libertad-.

En esta acepción la expresión equivale al momento de ser uno mismo. Para expresarse hay que desaprender y romper esquemas: dejar de lado la razón, adiestrada para ejercer un poder despótico sobre las demás dimensiones de nuestro ser, y permitir que nuestro cerebro emocional actúe sin ningún tipo de censura. Y el primer esquema que hay que romper es el miedo. Ya sabemos que el abejorro vuela porque no sabe que puede no volar. En el plano de la práctica, hay que ejercitarse en actividades que no excluyan de golpe la razón, pero que permitan dictar las imágenes con las que aquella ha de satisfacerse.

● **Expresión como liberación.** Los productos expresivos son testimonio de lo que escapa a nuestra reflexión. Los lapsus, emergencia de preocupaciones inconfesadas o incontroladas y los garabatos automáticos son presentados frecuentemente como ejemplos de actos no asumidos por la razón. En esta perspectiva de la expresión se fundamenta la función catártica y terapéutica del arte. La expresión es liberación del hombre automático y robotizado y opone frente a la mente, reproductora (pensamiento reproductor, fijeza funcional y conceptual) la mente creadora inventiva; frente al cuerpo habituado (rutina, aburrimiento, alienación) el cuerpo desinhibido, desrobotizado; y frente a la expresión pautada (lenguaje codificado) la expresión total. La libertad de expresión es necesaria como la libertad de pensar (Stern, 1976, 46).

● **La expresión como enriquecimiento del yo.** La expresión pretende el retorno a la propia autenticidad. "Pero si la expresión se limitara a dar salida al ego sincero y verdadero que todos llevamos dentro, aún no habría alcanzado la extensión de su cometido. Antes que nada, la expresión ha de ayudar al enriquecimiento

de este ego. Sin un yo rico, completo y lleno, toda forma de expresión sería un mimetismo, una máscara". (Aymerich, 1971, 15).

La expresión se presenta como una vía de desarrollo y crecimiento en todas las dimensiones: íntimas y esenciales -haciendo al sujeto un ser apto para recibir y asumir- y externas, dirigidas hacia fuera -haciéndolo capaz de transmitir y de proyectarse-. (Aymerich, 1971, 19).

● **La expresión como creación.** La creatividad es básicamente expresión. En esta sentido, todos somos creativos en todos los lugares y en todos los momentos de la vida. Los grandes teóricos de la creatividad así lo reconocen al colocar la expresión en la base todo proceso creativo. Así hace Taylor al distinguir los cinco niveles en el producto creativo:

- **Expresivo:** la forma más elemental de creatividad, caracterizada por la espontaneidad y la libertad, pero puede ocurrir que estos productos estén desprovistos de aptitudes especiales como ocurre, por ejemplo, en el dibujo de los niños.

- **Productivo:** aquí el individuo dispone de unas determinadas aptitudes y habilidades, sigue unas pautas dadas con cuyo auxilio da forma a sentimientos y fantasías. Es el nivel de la construcción técnica. La espontaneidad y la libertad están restringidas por el saber hacer y el material empleado.

- **Inventivo:** se rompen las pautas y se crean otras nuevas; aquí se opera con componentes propios, que se relacionan de modo no usual: nuevas maneras de ver viejas cosas. Es el nivel de los inventos y los descubrimientos.

- **Innovador:** este nivel incluye una profunda comprensión de los principios fundamentales del campo problemático. Se toman las ideas de los emergentes y se las adapta a un campo determinado (por ejemplo, Adler y Jung generan sus ideas a partir de Freud). Estos productos de la creatividad ya no se miden en el mundo de la experiencia del individuo, sino en ámbitos culturales más amplios.

- **Emergente:** aquí florecen las ideas de las nuevas "escuelas" tratando de despertar a los sujetos para que se enfrenten de manera distinta a la realidad (Einstein, Freud, Picasso, etc.).

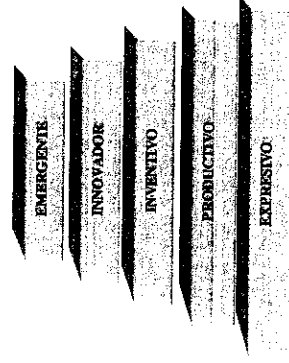


Gráfico 1

También la expresión aparece en la base de los periodos bioculturales de la creatividad según Saturnino de la Torre:

PERIODO	APTITUD CREATIVA	NIVEL
Infantil	operaciones fantasía	Sensopercepción
Escolar	imaginación constructiva	Animismo
Adolescencia	ideación, divergencia	Creatividad expresiva
Juventud	innovación, planificación	Solución de problemas
Profesional	autorrealización, talento	Creatividad innovadora
Adultos	creador	Creatividad personal
		Productividad valiosa

- **La expresión como comunicación.** La actividad de la expresión consiste en "una emisión consciente o no de signos y de mensajes que corresponden de una manera analógica a una realidad alejada u oculta" (Salzer 1981, 17) y el objetivo de la expresión se concreta "en traducir nuestro ser en signos exteriores" (Dobbeleare, 1964, 28). La expresión, que hay que entender como una manifestación exterior del pensamiento o de los estados psíquicos, no acaba en acto solipsista. Adquiere toda su entidad cuando se hace transitiva, social. Las actividades expresivas son fundamentales para el desarrollo de la capacidad creadora y para los procesos de socialización. Y esta es la razón de que el binomio expresión-comunicación sea uno de los principios en que se fundamenta la educación actual. Entendemos por comunicación "todo lo que hace que cualquier signo o mensaje emitido sea recibido por otro, sea comprendido y sentido de manera común: todo lo que pueda favorecer o perjudicar el acercamiento en la comprensión recíproca" (Salzer, 1981, 17).

Las dos caras de la expresión: espontaneidad y técnica

La expresión surge de la dialéctica equilibrada entre la creatividad y la técnica, entre la espontaneidad y la regla establecida. "La expresión estará siempre en equilibrio entre la espontaneidad y la técnica artística. Entre la liberación del yo y el conocimiento de los demás" (Dobbeleare, 1970, 28). A la espontaneidad debe seguir la técnica, que da una forma y una estructura durable a nuestras inspiraciones y que confiere a nuestras obras un valor comunitario al marcarlas con cierto número de rasgos que las hacen accesibles a los otros. "Sin espontaneidad la obra es fría y sin vida. Sin técnica, resulta confusa" (Dobbeleare, 1970, 80). La técnica ha de permitir traducir las ideas o los sentimientos con un máximo de eficacia y de sinceridad.

La técnica reside en la conciencia de las posibilidades, en el dominio de los códigos y en el conocimiento de los logros alcanzados por los que ya han trabajado y obtenido productos relevantes (cultura). Es el saber hacer, fundamentado sobre una serie de reglas precisas y de procedimientos constatados por la práctica.

En este sentido, los procedimientos clave del aprendizaje expresivo son el reto y el modelo. Pues si analizamos los procesos de creación de cualquier profesional en cualquier campo artístico encontramos dos fases: a) reproducción mediante la imitación de modelos, b) generación de productos nuevos como resultado de un reto que se ha propuesto superar, ya que, como afirma U. Eco, "para poder inventar libremente hay que ponerse barreras".

La espontaneidad es "la respuesta adecuada a una nueva situación o la nueva respuesta a una situación antigua" (Moreno, 1966, 57). Es la capacidad que exterioriza, libera y sensibiliza el conocimiento y nos mantiene abiertos a la realidad natural, social y a nuestro propio yo. Y también, la actitud que nos permite desarrollar el principio de la hipótesis n+1, es decir, siempre hay una nueva manera de hacer las cosas, de dar respuesta a un reto, y nos ayuda a superar los bloqueos perceptuales, emocionales y culturales, verdaderos enemigos de la creatividad.

Los lenguajes expresivos

A la hora de expresar una realidad se emplean tres modelos básicos de lenguajes: el icónico, el analógico y el gráfico (Ferrández, 1987). El icónico emplea el lenguaje plástico; el análogo, el plástico y el dinámico; y el simbólico, el matemático y el verbal. Por su parte, cada uno de estos lenguajes se presenta más apto y preciso para expresar determinadas realidades. Así el lenguaje verbal y el matemático son especialmente adecuados para expresar la vida intelectual, debido a que ambos exigen una alta capacidad abstracta a causa del convencionalismo que les es propio, para las manifestaciones de la vida afectiva es más apropiado el dinámico y para las manifestaciones estéticas el lenguaje plástico.

Según García Hoz (1970) toda educación ha de tener un acento expresivo. Hasta el extremo de que "el contenido cultural de la educación hoy pudiera ser resumido en: expresión verbal, numérica, plástica y dinámica de la realidad natural, humana y transcendental. (...) La expresión constituye la esencia de

toda actividad educativa. Ninguna realidad puede entenderse si no se expresa de algún modo. En esta palabra se ha de incluir tanto la actividad del que manifiesta algo como la del que recibe tal manifestación; en otros términos, tanto la actividad del que expresa como la del que comprende. Después del sustantivo expresión vienen cuatro adjetivos que definen las posibles formas de expresión, y que originan otros tantos tipos de trabajo o actividad expresiva y por tanto de trabajo educativo: la actividad lingüística en función de la expresión verbal, la actividad matemática en función de la expresión numérica, la actividad técnica y artística en función de la expresión plástica, y la actividad musical, dramática, rítmica en general en función de la expresión dinámica." Cuando la expresión verbal o lingüística emplee el lenguaje hablado tendremos la expresión oral, y cuando el escrito, estaremos ante la expresión escrita. Si pretendemos comunicarnos cifrando los mensajes por medios no lingüísticos, sino mediante gestos, movimientos, expresiones faciales, posturas, etc. nos encontraremos ante la expresión corporal. Si utilizamos el sonido, el ritmo y la melodía tendremos la expresión musical.

A éstas habremos de añadir las nuevas formas mixtas de expresión que se estructuran a partir de la mezcla de lenguajes. La expresión audiovisual, basada en la imagen, el sonido y el color. La expresión dramática, que integra la lingüística, la corporal, la plástica y la rítmica musical y se presenta como una disciplina de encrucijada, "como una especie de síntesis de materias o de posibilidades de ejercer la polivalencia, en la que no se procede por sucesión, pasando de una disciplina a otra, sino que por el contrario, hay la posibilidad de dar a la expresión el soporte que convenga según el fin elegido y en consecuencia no se puede identificar el soporte con una materia en particular" (Barret, 1976) por ello se presenta como máximo exponente de la expresión total. Y en informática el hipertexto (texto hiperactivo integrado por el texto propiamente dicho, sonido, sonido, imágenes estáticas e imágenes en movimiento).

PROCESO DE REPRESENTACIÓN EXPRESIVA: IMPRESIÓN-EXPRESIÓN- COMUNICACIÓN-REFLEXIÓN

Todo acto expresivo se basa en un movimiento de doble dirección: del mundo exterior hacia la persona (impresión) y de la persona hacia el mundo exterior (expresión). Sólo podemos expresarnos si, voluntariamente o no, nos dejamos impresionar por lo que nos rodea o interpela. Si no somos como placas sensibles que registramos mediante los sentidos y almacenamos las diversas sensaciones muy poco podremos después expresar.

Los medios que facilitan la impresión (Motto, 1998, 5-8) son la tranquilidad, la receptividad y el pensamiento personal.

La tranquilidad es la actitud que nos permite servirnos de nuestras propias energías. Y esto exige: disponibilidad o preparación para recibir; desconstrucción o actuar para hacer que desaparezcan las tensiones de nuestro entorno; relajación o preparación para la receptividad, que favorezca un estado de no resistencia a las sensaciones; y dominio de uno mismo o conducta autónoma, no sólo en los aspectos físicos sino a los aspectos del espíritu que conduzcan al equilibrio del pensamiento.

La receptividad o acumulación de energías se consigue mediante la interpelación de nuestros sentidos; la atención, que añade una voluntad de sentir; la observación o capacidad para detenernos sobre la cosas, el mirar en su interior y tratar de comprenderlas no sólo en la apariencia sino también en su contenido.

El pensamiento personal equivale al despliegue de nuestra energía y supone concentración, es decir, centrar la atención en el punto u objeto único que hemos elegido, en el desarrollo del objeto de nuestro deseo.

Desde hace tiempo estamos intentando desarrollar un modelo (Motos 1996, 1999), que en principio estaba destinado a la didáctica de la educación artística, pero hemos ido comprobando con el transcurso del tiempo que es aplicable a cualquier materia siempre que se trabaje a partir de objetivos expresivos. (Ver gráfico 2). Este modelo se basa en cuatro dimensiones: las fases del proceso creativo, el proceso de representación artística, los momentos de la clase o taller y el tipo de actividades realizadas.

EXPRESIÓN Y PROCESO CREADOR

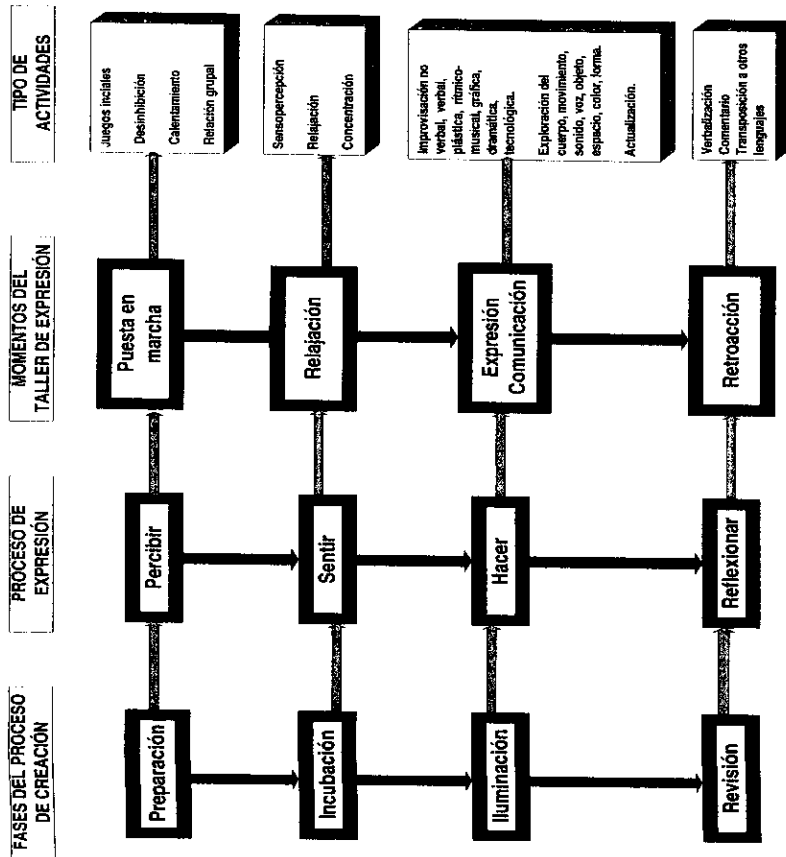


Gráfico 2

- **Proceso creador.** La mayor parte de los investigadores identifican estas fases en el proceso creador:

Preparación: situación del sujeto en el clima favorable y con los medios adecuados para crear.

Incubación: elaboración interna de la obra; información y tanteo, análisis de la situación y búsqueda de soluciones múltiples.

Iluminación: plasmación de la nueva idea o fijación de la mejor solución encontrada.

Revisión: evaluación de los resultados; experimentación, corrección y puesta en práctica.

- **Cualquier proceso expresivo se articula sobre estas palabras clave:** percibir, sentir, hacer, reflexionar.

- **Percibir.** Es tanto como estar a la escucha de uno mismo y del entorno. Supone la disponibilidad del individuo a dejarse impregnar por los estímulos del entorno físico y humano y permitir que surjan las imágenes que éstos inducen. La percepción consiste en desplegar las antenas de todos los sentidos para poder captar los estímulos del exterior y dirigir la mirada hacia el mundo interior. Esto implica un estado de disponibilidad en los planos cognitivo, motriz y afectivo. Houelle (1987: 18) caracteriza esta fase en los siguientes términos: es de orden sensorial y emocional; al suscitar la atención del individuo permite establecer lazos entre sus percepciones sensoriales y su imaginación; exige de una actitud de espera activa y de disponibilidad corporal. El sujeto debe dejarse impresionar por los estímulos del medio, estar abierto y ser sensible a todo lo que le rodea y tratar de tomar contacto consigo mismo.
- Desde el punto de vista didáctico, la percepción supone crear un clima de calma y de escuchá consciente y mirada activa, una atmósfera dinámica y estimulante; ofrecer un amplio abanico de experiencias sensoriales; ayudar a tomar conciencia de uno mismo y de la realidad exterior.

Los ejercicios y actividades de relajación, de concentración, de percepción sensorial, de observación se incluyen dentro de esta fase. La actitud a adoptar podemos concretarla en los siguientes principios:

- Tomar conciencia de que siempre estamos percibiendo con los cinco sentidos.
- Dar importancia a los detalles prácticos.
- Estar en contacto con las realidades físicas.
- Atender al momento actual
- Darse cuenta de los detalles pequeños de la vida cotidiana.

- **Sentir.** Se trata de no olvidar el sentir en el proceso de aprendizaje.

En este sentido ya Neill (1974: 37) advertía que "la mayor parte del trabajo escolar que hacen los adolescentes es tiempo, energía y paciencia perdidos. Roba a la juventud el derecho a jugar, jugar y jugar. Pone cabezas viejas sobre hombros jóvenes. (...) Porque se les ha enseñado a saber, pero no se les ha dejado sentir. Estos estudiantes son amables, agradables, ávidos, pero les falta algo: el factor emocional, la facultad de subordinar el pensar al sentir. Les hablo de un mundo que desconocen y que seguirán desconociendo, pues sus libros de texto no tratan del carácter humano, ni del amor, ni de la libertad, ni de la independencia. Y así va el sistema, atendiendo únicamente a normas de aprendizaje en libros, alejando la cabeza del corazón".

- **Hacer.** El sujeto pone en acción sus imágenes interiores, elabora a partir de un estímulo, comunica su mundo interior. Este hacer se debe orientar en dos direcciones: la exploración y la actualización. La exploración es un periodo de ensayos múltiples, de lanzamiento de propuestas diversas. En las actividades de exploración se pone el acento sobre

los medios e instrumentos con los que se realiza el aprendizaje de los distintos lenguajes. La actualización es la etapa de elegir, de organizar, de arrancar. Momento en el que la creación emerge a partir de las propuestas planteadas. Es la fase por excelencia de la expresión-comunicación. La actividad base de este periodo es la improvisación articulada sobre distintas situaciones.

■ **Reflexionar.** Se trata de disponer de un momento de pausa para volver sobre la actividad realizada y apropiarse de la experiencia vivida. Es el momento del análisis, de la vuelta sobre lo que ya ha sido vivido y tomar conciencia de los medios utilizados para expresarse. Las actividades de reflexión se suelen realizar bajo alguno de los siguientes formatos:

- Actividades de interiorización.
- Verbalización simple: cada alumno por turno comenta la actividad.
- Intercambio verbal: se comenta y analiza la actividad con intervenciones libres.
- Transposición a otras formas de expresión (escritura, dibujo, collage, expresión corporal, etc.) de las imágenes, emociones, sensaciones o ideas surgidas durante las fases de percepción, exploración y actualización.
- Presentación ante el grupo de una actividad evaluadora realizada por un equipo.

El área de la expresión -y cualquier acto de enseñanza aprendizaje- es el espacio de las cuatro 'c': primero hay que reaccionar con los sentidos (cuerpo), después con los sentimientos y las emociones (corazón) para terminar con la reflexión, el conocimiento y la voluntad (cerebro), sobre unos contenidos culturales (cultura).

EXPRESIÓN CORPORAL

Expresión corporal es, a la vez, uno de los términos más confusos y más de moda. Lo que en un principio fue una técnica teatral ha ido ampliando su radio de acción a campos tan distantes como puedan ser la psicología, la animación sociocultural, la danza moderna, la psicomotricidad, la educación física o la didáctica.

Es un concepto ambiguo e impreciso, con un contenido semántico tan amplio que parece abarcarlo todo y nada al mismo tiempo. Durante la década de los sesenta se impuso la expresión corporal como término dentro del cual todo tenía cabida: comunicación corporal, bloqueoamiento, liberación de tensiones, desinhibición, psicodrama, catarsis, dinámica de grupos, *happening*. Algunos la identificaban con la danza; otros, con el mimo; otros, con la disposición natural de ciertas personas para gesticular; había quien la relacionaba con la técnica de interpretación actoral, e incluso quienes la situaban en el campo de la psicomotricidad. Bajo esta denominación se ha etiquetado cualquier cosa, sin saber muchas veces de qué se trataba. Sin duda, el término encierra nociones diferentes según lo utilice un actor, un profesional de la danza, un psicoterapeuta, un profesor de educación física, un psicodramatista, un animador sociocultural o un profesor de educación primaria o secundaria.

La expresión corporal (E.C.) ha tomado sus técnicas y procedimientos de las más diversas procedencias: mimo, técnica actoral, danza, psicodrama, yoga, acrobacia, técnicas de meditación y gimnásticas orientales, kinesiología, dinámica de grupos, etc. Su difusión y éxito se debe a una toma de conciencia generalizada de que todo el mundo es capaz de expresarse corporalmente, de que no se necesitan accesorios ni soportes, ya que el medio es el propio cuerpo, y de que, por tanto, no está reservada únicamente para aquellos iniciados que hayan adquirido un determinado nivel de técnica.

Lo que en un principio se entendía no como una disciplina autónoma, sino como una tentativa de contestación y renovación de técnicas ya constituidas, en la década de los setenta empieza a adquirir estatuto propio. En este sentido, algunos sostienen -como Bossy y Chalaguier (1986: 15)- que la E.C. *"es una forma original de expresión, que debe encontrar en sí misma sus propias justificaciones y sus propios métodos de trabajo"*. Se la considera como un lenguaje que se manifiesta y se percibe en varios niveles,

puesto que logra la integración de los planos físicos, afectivo, social y cognitivo de la persona. Y, como todo lenguaje, es susceptible de que el sujeto alcance en él diversos grados de dominio y competencia.

Cuando se habla de Expresión Corporal (E.C.), cualquiera que sea el contexto, se suele poner el énfasis fundamentalmente en la dimensión expresiva, algo en la dimensión relacional y comunicativa y se olvida la dimensión cognitiva. Pero como ya hemos tratado en otro lugar (Motos, 1998) todo acto expresivo corporal implica un acto cognitivo que en esencia consiste en buscar los signos más apropiados del lenguaje corporal y combinarlos del modo más adecuado para que puedan transmitir el mensaje que queremos comunicar.

Partiendo del significado etimológico de expresión (exprimir: hacer salir presionando) se entiende como E.C. el comportamiento exterior espontáneo o intencional, que traduce emociones o sentimientos mediante el lenguaje corporal. En este sentido afirma Stokoe (1967: 8) "la E.C. así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos". Se enfatiza, igualmente, el sentimiento de liberación que produce la práctica de la E.C., aduciendo que la exteriorización de estados anímicos más o menos intensos y contenidos produce un cierto alivio, "libera energías, orientándolas hacia la expresión del ser a través de la unión orgánica del movimiento, del uso de la voz y de sonidos percusivos" (Stokoe, 1967: 8). La liberación de las tensiones acumuladas viene a significar "expandirse un poco", "relajarse", "descargar la agresividad, la energía", "desbloquearlo que está bloqueado" (Salzer, 1984: 35). Relajar, distender (con su doble sentido de deshacer las tensiones musculares y las psíquicas), descargar, desatar, desbloquear son términos que se utilizan para expresar los resultados que se producen o esperan de la práctica de la E.C.

La dimensión expresiva también implica estimular, abrirse a las sensaciones, afinar los sentidos despertando la sensibilidad, darse cuenta de lo que se percibe aquí y ahora. El contacto sensorial actual con los sucesos internos en el presente y el darse cuenta de las fantasías son otros de los objetivos. Por eso, algunos autores relacionan la E.C. con la toma de conciencia y con las técnicas de bienestar (Calecki y Thévenet, 1986).

Por otra parte, se insiste en que la E.C. es una experiencia de movimiento libre y espontáneo, de creación con el cuerpo. Se pretende con su práctica aprender a encontrar lo nuevo, lo imprevisto, lo no

habitual; "estar preparado para inventar instantáneamente una respuesta satisfactoria a situaciones nuevas" (Drosny, 1982: 104); "dar salida a la espontaneidad creadora en bruto" (Salzer, 1984: 49); descubrir todas las posibilidades que surgen del cuerpo. E.C. y creatividad expresiva siempre van unidas. La expresión corporal si es tal, es al mismo tiempo creativa, porque no puede entenderse una actividad humana donde interviene la persona holísticamente sin la capacidad creativa. (Trigo, 1998)

La E.C. se da siempre en relación. El individuo se autoexpresa mediante las relaciones que establece con su medio, espacio, objetos y con los otros. "Sin esta dimensión relacional no podríamos hablar de E.C." (Santiago, 1985: 41).

Y por último, se coloca el acento en que la E.C. supone un expresarse con intencionalidad comunicativa. Y cuando esta faceta se lleva hasta el terreno artístico aparece la E.C. "espectacular", cuyo objetivo es utilizar el lenguaje corporal para transmitir un producto bellamente elaborado en un espectáculo (mimo, teatro, ballet).

Pero, lo que suele olvidarse al hablar de la E.C. es que exteriorizar una idea requiere un proceso cognitivo, que en esencia consiste en buscar los signos más apropiados de lenguaje corporal y combinarlos del modo más adecuado para que permitan transmitir el mensaje que queremos comunicar. En cualquier acto de expresión corporal encontramos dos niveles:

- Expresivo. Acción externa: actividad manifiesta a través del movimiento, gesto.
- Cognitivo. Acción interna: actividad oculta (pensamiento, sentimiento).

Puede predominar uno de ellos sobre el otro según la orientación y finalidad con que usemos la E.C. Pero hay que tener presente que en la práctica de la E.C. se suelen proponer "actividades con predominio psicológico, donde el elemento corporal está siempre presente, y determinadas actividades con predominio corporal en las cuales no se ha olvidado el elemento psicológico" (Drosny, 1982: 31). Si contemplamos la E.C. desde las dos vertientes, expresiva y cognitiva, es cuando su virtualidad educativa se magnifica y se convierte en una técnica potente de enseñanza y de desarrollo personal.

En la práctica, la E.C. se aplica a campos muy diversos, que podemos agrupar en cuatro orientaciones básicas, en las que se utilizan las mismas

técnicas y actividades, e, incluso, los mismas tareas y ejercicios, pero con una finalidad claramente diferenciada. Como ya hemos expuesto en otro lugar (Motos, 1983), estas orientaciones son:

- Espectacular o escénica, que engloba la técnica del actor, la danza moderna, el circo y el mimo.
- Psicológica, que comprende las distintas psicoterapias guesáltica, bioenergética, humanística, la dinámica de grupos, etc.
- Didáctica, que incluye la expresión dramática, la dramatización, la psicomotricidad, las estrategias didácticas, etc.
- Animación sociocultural, en la que se integran actividades como yoga, gimnasia, meditación, etc.

Si buscamos el común denominador de las orientaciones mencionadas, encontramos, adaptando el modelo que Bolton (1983: 50) utiliza para la dramatización, dos polaridades básicas en las actividades de EC (ver gráfico 3):

- una, dirigida hacia "el ser" o "el vivenciar",
- otra, hacia "el actuar" o "representar".

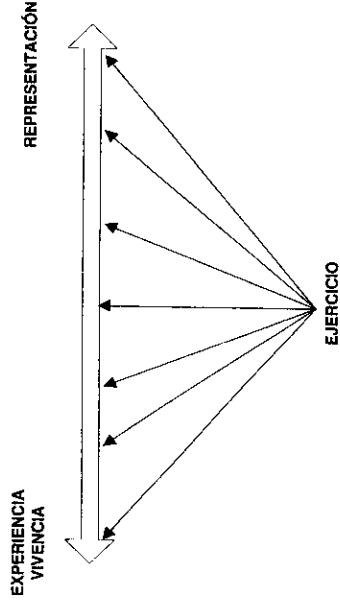


Gráfico 3

La primera se define por la espontaneidad y por su carácter existencial, por el sentido de lo inmediato, por el aquí y el ahora. La segunda, por la intención de "demostrar", de "conseguir un efecto calculado" al comunicar un determinado mensaje. Aquí se pone el énfasis en el aspecto técnico. Adquirir la técnica de la expresión corporal es un fin en sí mismo: lo importante es el cuerpo acrobático, en movimiento, en acción, para comunicar al espectador un mensaje bello y

técnicamente elaborado. Su finalidad es estar al servicio de un producto terminado: el espectáculo. Estas orientaciones hay que considerarlas como una continuidad, más que como una división rígida.

Hay una tercera orientación, la del ejercicio. Aquí el propósito es "practicar", ejercitar una destreza que se encuentra en cualquier punto del continuo anterior. Ésta se aísla para su entrenamiento; por ejemplo, la concentración, la relajación, la toma de conciencia de cada una de las partes del esquema corporal, la sensopercepción, etc. Todas ellas son susceptibles de práctica, y con ellas como objetivo se diseñan ejercicios que se pueden repetir, pero teniendo en cuenta que el perfeccionamiento corporal y gestual no ha de basarse en la repetición automática, sino en la búsqueda de sensaciones claras y en el afinamiento de la percepción, destacando lo peculiar de cada situación concreta.

Esta clasificación implica una relación entre la finalidad con la que se emplea la E.C. y la cualidad de la experiencia vivida. Resumiendo, tenemos:

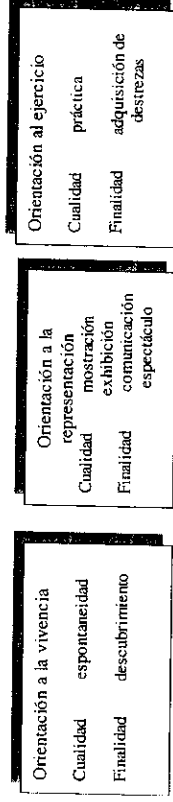


Gráfico 4

CONTENIDOS DE LA E.C.

Sus contenidos están relacionados con el conocimiento del propio cuerpo en movimiento; con la sensorio-percepción como aprehensión sensible de sí mismo y del mundo externo; con la experimentación y exploración del movimiento corporal en el tiempo, en el espacio, con la energía y la tonicidad como elementos estructurantes del esquema corporal y facilitadores en la construcción de la imagen corporal. Pero esta imagen se concibe en relación social, por lo tanto la atención se centra en el movimiento expresivo y sus consecuencias comunicacionales permitiendo el libre juego de la imaginación en las experiencias.

Podemos, pues, agrupar el contenido de la Expresión Corporal en los siguientes grandes apartados:

- **La toma de conciencia y sensibilización del propio cuerpo.**
- **La espontaneidad y técnica corporales.**
- **Las relaciones con el medio circundante: objetos.**
- **Las relaciones con los otros.**
- **La percepción y estructuración del espacio-tiempo.**

Partiendo de este presupuesto hemos optado por distribuir el libro en dos partes. En la primera tratamos los componentes del movimiento corporal expresivo, y en la segunda planteamos una serie de sesiones de trabajo con la siguiente distribución de contenidos:

- Esquema corporal: rostro.
- Esquema corporal: brazos y manos.
- Esquema corporal: torso.
- Esquema corporal: piernas y pies.
- Percepción y estructuración del espacio.
- La vivencia rítmica.
- El equilibrio.
- La postura.
- Los objetos en el papel de soportes y desencadenantes de la expresión.
- La relación y la comunicación interpersonales: desarrollo grupal.

Consideramos que la E.C. es un medio educativo potente. Como área educativa la E.C. remite al movimiento con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en la relación: ser en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinados. Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la improvisación, la experimentación y la reflexión. Y estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes.

Como tal, ofrece a los educadores un amplio abanico de posibilidades en su trabajo específico. Éstas se pueden concretar en:

- La E.C. facilita el conocimiento de los medios que se emplean en la comunicación no verbal y ayuda a interpretar los mensajes corporales enviados por los demás. En este sentido, favorece la comunicación interpersonal al facilitar la conexión con los otros, utilizando el cuerpo como canal de comunicación.
- La E.C. es un medio de observación, reflexión y creación artística.
- La E.C. es un medio de educación estética, porque sienta los principios básicos para la interpretación y la valoración de las obras de arte en las que el cuerpo humano es el motivo o el protagonista.
- La E.C. es una técnica de abordaje corporal que ayuda a que el individuo conecte mejor con su propio cuerpo y tome conciencia de sí mismo, del espacio y de los objetos que le rodean.
- La E.C. desarrolla la espontaneidad. La creatividad expresiva, la imaginación y el sentido de juego. Y favorece la adquisición de técnicas corporales instrumentales: la relajación, la concentración, la flexibilidad, la desinhibición y la sensibilización.
- La E.C. es una técnica didáctica interdisciplinar que estimula al profesor a considerar al alumno como un ser total, ya que implica simultáneamente en el aprendizaje aspectos motores, afectivos, sociales y cognitivos.

Por todo ello, el contenido del presente libro se orienta en tres direcciones:

- a) Lenguaje del cuerpo: principios básicos de la comunicación no verbal.
- b) Trabajo práctico centrado en la vivencia de unas determinadas experiencias y en la adquisición de unas destrezas.
- c) La utilización de la E.C. como recurso didáctico interdisciplinar.

En consecuencia, cada capítulo de las sesiones de trabajo está dividido en tres apartados, cuyos contenidos se corresponden con cada una de las anteriores orientaciones.

- **Lenguaje del cuerpo.** Se comienza con una exposición que contiene una síntesis de los resultados de la investigación en materia de comunicación no verbal, relativa al tema que se trata en dicho capítulo. A la hora de la redacción de este apartado se ha tratado de huir de la erudición y se ha centrado el enfoque desde la vertiente de la expresividad.

- **Sesión práctica.** Cada sesión consta de siete apartados en los que se proponen actividades de expresión corporal:

- Juego inicial
- Relajación
- Respiración
- Masaje
- Concentración
- Técnica y creatividad corporal
- Juego dramático

- **Actividades interdisciplinares.** Se muestran ejemplos de cómo la EC puede ser utilizada como procedimiento didáctico para alcanzar objetivos de otras áreas del currículum, fundamentalmente, en los temas transversales, pero también en Lengua y Literatura, Ciencias Sociales, Ética o Plástica.

La EC es un elemento generador y potenciador de la creación. No se puede crear en el vacío, sino que hay que inducir unas imágenes previas, vivenciadas física, emotiva y mentalmente y, a partir de ellas, crear. En este sentido, muchos de los ejercicios propuestos desempeñan el papel de detonantes para la escritura, el análisis y la comprensión de obras de arte, la vivencia de conceptos abstractos, etc.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES DE TRABAJO DE E.C.

Las propuestas de ejercicios de las sesiones prácticas están redactadas siguiendo siempre el mismo orden. Éste es únicamente orientativo. El profesor o animador, de acuerdo con las necesidades del grupo, los objetivos que se haya planteado, la dinámica interna que se establezca en las sesiones, etc., construirá su propia sesión. Ahora bien, consideramos que una sesión deberá incluir ejercicios de cada uno de los siguientes apartados y es recomendable realizarlos en el orden que se indica:

Juego inicial. Puesto que su finalidad es facilitar la puesta a punto corporal, desinhibir y crear un clima favorable para el desarrollo de la sesión.

Relajación o masaje. Ya que con ellos se consigue la distensión tanto mental como muscular, que son el paso previo para alcanzar un buen grado de concentración y creación.

Respiración. Todo movimiento debe ser "respirado". Tomar conciencia de la respiración ayuda a realizar los movimientos con mayor armonía.

Concentración. Necesaria para realizar cualquier acción por mínima que sea. Es condición esencial y primordial en todo estado creativo.

Técnica y creatividad corporal. Estos ejercicios deberán constituir el núcleo de la sesión. Es muy difícil poner en práctica todas las propuestas de ejercicios de un capítulo en una sola sesión. Puesto que en este apartado hay ejercicios fundamentalmente técnicos y otros básicamente lúdicos, a la hora de confeccionar las sesiones el profesor puede poner el énfasis en unos o en otros, de acuerdo con la finalidad que persiga y con el nivel del grupo.

Juego dramático. Es opcional, pero es la mejor forma de integrar creativamente los aspectos técnicos trabajados durante la sesión.

Al confeccionar las sesiones se puede seguir una doble opción.

- **Sesiones monográficas.** Seguir la distribución de contenidos propuesta en el libro. Es decir, trabajar primero el esquema corporal (cabeza, manos, tronco, piernas), luego el espacio, etc. El contenido de cada capítulo da como mínimo para cuatro sesiones de una hora de duración. Ahora bien, si tenemos en cuenta las variaciones que se proponen en la mayoría de los ejercicios, las posibilidades son muy superiores.

• Sesiones misceláneas. Constituidas por ejercicios de distintos capítulos. Ejemplo: Modelo de sesión de una hora de duración:

Juego inicial:
Escribe tu nombre

Relajación:
Espacio interior

Respiración:
El fuelle

Concentración:
Un paisaje en tu mano.

Técnica y creatividad corporal:
Círculo rítmico.
Trayectorias en el espacio.
Manos y brazos.
Dedos.

Juego dramático:
La mano de los personajes.

En cada sesión se han de incluir actividades individuales, por parejas y grupales.

De los ejercicios

Casi todos los ejercicios tienen una estructura abierta, por lo que en su realización se pueden omitir ciertos pasos, excepto en aquellos que son muy técnicos. Es conveniente que cada profesor y profesora los adapte a su realidad concreta. La mecanización de un ejercicio genera una conducta estereotipada, y, de esta forma, se pierde toda posibilidad expresiva. Por tanto, las pautas propuestas en los distintos ejercicios han de servir como elementos desencadenantes de otros nuevos, ideados por el profesor o por los mismos alumnos, y que serán el resultado de nuevas imágenes o asociaciones.

En todo ejercicio, incluso en los más técnicos debe haber siempre un componente imaginativo. Cualquier acción, del tipo que sea, siempre ha de estar apoyada en una imagen interna. Trabajar en el vacío sólo conduce a la mecanización y a la frialdad expresiva.

De un mismo ejercicio se pueden obtener resultados distintos según cómo se plantee y según el contexto en que se realice. El profesor o la profesora deberá tener siempre presente cuál es el propósito que

persigue, a fin de orientar la atención de alumnos y alumnas de manera adecuada.

Las propuestas de ejercicios que incluimos en este libro pueden tener una doble utilización:

- Como tareas aisladas que se utilizan en un momento puntual de la actividad del aula, con la intención de adquirir un objetivo concreto de una de las materias del currículum. La expresión corporal se convierte, así en una estrategia o recurso didáctico.
- Dentro de una sesión específica. Entonces la expresión corporal es considerada como disciplina autónoma, con su parcela de horario, bien integrada en la asignatura de Educación Física, en el Área Artística o en Taller de Dramatización-Teatro, bien como actividad específica en ciertos estudios (Arte dramático, Danza, etc.) o en actividades de animación sociocultural.

Algunos principios que hay que tomar en consideración para la práctica de la E.C. cuando se aplica al ámbito educativo:

- Las propuestas de trabajo, ejercicios, etc. deben presentarse bajo el formato de juegos o propuestas lúdicas.
- Para alcanzar la expresión personal propia es necesario haberse liberado de clichés y estereotipos, por tanto no se trata de imponer a los alumnos y alumnas movimientos estereotipados ni imitar los del profesor o animador sino buscar las posibilidades para la expresión de uno mismo.
- Primero hay que provocar la acción y luego la reflexión sobre la misma, por lo que a la acción corporal ha de seguirle la verbalización. Contar lo que se ha hecho, cómo se ha hecho, qué se ha sentido, hacer propuestas concretas para hacer las cosas de otra manera son modos de practicar la verbalización de la propia experiencia.
- El punto de referencia para realizar cualquier propuesta de EC será siempre el propio cuerpo. Por tanto, se ha de partir del conocimiento y toma de conciencia de sí mismo para pasar al cuerpo del otro, a la relación del cuerpo con los objetos y con el espacio. La progresión será pues:

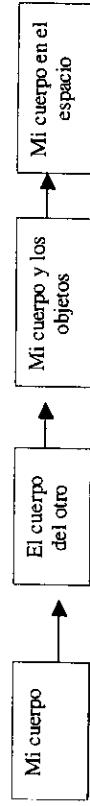


Gráfico 5

EVALUACION CREATIVA DE LA E.C.

Cualquier actividad para estimular la creatividad sirve para evaluarla.

(Saturnino de la Torre)

Si la evaluación en sí misma ya es un proceso complejo, esta complejidad se acentúa cuando se trata de evaluar materias artísticas. Un modelo multidimensional de la evaluación en EC ha de responder a estas preguntas:

- ¿Quién evalúa? La evaluación creativa ha de tener un enfoque participativo por ello tienen que tomar parte en ella todos los agentes del proceso enseñanza-aprendizaje: el alumnado, el grupo, el profesorado.
- ¿Qué evaluar? El conocimiento, las destrezas y actitudes desarrollados por el alumnado, la evolución del grupo aula, el desarrollo de las clases, la actuación del profesor. El proceso y el producto de acuerdo con unos criterios fijados de antemano.
- ¿Cómo evaluar? Cuando se mezclan las exigencias de la objetividad y la subjetividad es cuando la evaluación puede llegar a ser creativa (Ouellet, 1983) por tanto en la práctica docente habrá que recurrir tanto a procedimientos cualitativos como a cuantitativos.
- ¿Cuándo evaluar? La evaluación formativa se puede realizar antes del aprendizaje, durante el desarrollo del aprendizaje y al finalizar un periodo de aprendizaje.

La evaluación en E.C. tiene que ser como una más de las actividades que se realizan en esta materia. Sin embargo, hay que identificar claramente quién evalúa, cuáles son los criterios y qué se evalúa. Los resultados de la evaluación creativa en E.C. a veces son difíciles de presentar de por escrito, porque como afirma Laferrière (1997) ésta, al igual que la representación teatral o un espectáculo, es efímera y fugaz. Este tipo de evaluación se ha realizado utilizando el desequilibrio y lo lúdico, pues si no se estropea la espontaneidad, componente básico de la actividad dramática. Por tanto, dada la naturaleza de nuestra materia podemos establecer como principio general que cualquier actividad teatral o de dramatización puede servir para evaluar en EC.

Orientaciones para la evaluación

El aprendizaje del lenguaje del movimiento expresivo, como el de cualquier arte, supone que el alumnado adquiera habilidades para

expresar y comunicar con un código específico su mundo interior y las imágenes que lo habitan.

El aprendizaje del lenguaje expresivo en el medio escolar se centra en una serie de actividades comportamentales y artísticas cuya finalidad es capacitar al alumnado para expresarse, mejorar su comunicación, superar inhibiciones y angustias, desarrollar la creatividad expresiva, etc. En EC se trata, pues, de enriquecer y refinar este lenguaje como aportación a la formación global del alumnado.

La Dramatización y la EC en la Educación Primaria ha de llevarse a cabo esencialmente dentro de una práctica de juego, que apunta a proponer a alumnas y alumnos las situaciones más diversas a fin de enriquecer el campo de su experiencia. Ellos y ellas ampliarán su conocimiento y su dominio del lenguaje dramático y corporal utilizando el sonido, las palabras, la mímica, las posturas y actitudes, los gestos, los movimientos y la interacción con los otros y con los objetos.

Es necesario precisar que en este nivel educativo no se trata de enseñar al alumnado unas técnicas actorales precisas, de aprender tal gesto o tal mímica, sino más bien de proporcionarles ocasiones para explorar la riqueza infinita de este lenguaje no verbal. En consecuencia, los condicionantes del proceso evaluador se pueden resumir en: valorar el grado de interés y voluntariedad del alumnado, dar más importancia al proceso que al resultado, considerar que los resultados están en función de las posibilidades personales, valorar la creatividad y la originalidad, apreciar el nivel global de formación artística del alumnado, constatar el grado de participación en actividades individuales y colectivas, tener en cuenta el adecuado comportamiento y respeto a las cosas, espacios y personas, y potenciar la autoevaluación.

El aprendizaje de la Dramatización/Teatro y de la EC en Secundaria igualmente implica la adquisición de la habilidad para expresar, comunicar y crear a partir de los elementos del entorno físico y cultural mediante el lenguaje dramático. Éste tiene como principal característica la acción que, bajo los diferentes ángulos pone en juego los conflictos y preocupaciones del ser humano y su vida personal y social.

En este nivel educativo es esencial que el alumnado pueda apropiarse de los objetos, las imágenes, el espacio, etc. como medios de

expresión a fin de que pueda implicarse personalmente. Además debe ser capaz de trabajar con unos materiales de comunicación muy peculiares (su cuerpo, su voz, la relación con los demás, los objetos) a fin de entrar en contacto con los otros de manera coherente y pertinente. Por otra parte, también muy importante, para completar el proceso, permitir a los alumnos actualizar sus intuiciones y sus conocimientos del lenguaje dramático en las creaciones individuales y colectivas.

No hay que olvidar nunca que el fin último de la Dramatización / Teatro y de la EC en el marco de la enseñanza artística, tanto en Primaria como en Secundaria, es el desarrollo del alumnado y no los productos y las producciones que ellos y ellas realizan. El profesorado se asegurará de que la creación, presente en las producciones, sea adecuada a los intereses de aquellos y a sus experiencias vitales. Se trata de llevar un seguimiento sobre el conjunto de la práctica en los talleres y no sobre el resultado final. La medida de la evaluación apuntará al proceso de improvisación y creación, así como los criterios de participación, implicación, autonomía y asiduidad.

Instrumentos para la evaluación

La puesta en práctica del modelo de evaluación propuesto por el Decreto 20/1992 por el que se establece el currículum de Educación Primaria en la Comunidad Valenciana aconseja la utilización de determinadas técnicas de recogida de datos. Procedimientos básicamente cualitativos pero que responden al rigor y objetividad que requiere la tarea de evaluar los aprendizajes de los alumnos y alumnas con cierta fiabilidad y validez. Entre ellos cabe destacar:

- La observación como fuente primera y básica para obtener datos por parte del profesorado.
- La entrevista, que permite recabar datos sobre aspectos más difíciles de observar externamente, a través de conversaciones más o menos informales.
- El análisis de tareas, que se realiza básicamente en la fase de retroacción.
- La triangulación, que posibilita el contraste de datos obtenidos por varios profesores o profesoras.

- Las escalas de valoración con las que el profesor o la profesora recoge y valora los aprendizajes realizados por el alumnado.
- Los anecdóticos, donde se anotan los hechos significativos de la conducta de un alumno o alumna a lo largo de un periodo determinado.
- Listas de control, en las que se acumulan datos terminales sobre los objetivos alcanzados por el conjunto de un grupo. Son útiles para reflejar los objetivos de ciclo y anotar en ellas su consecución por parte de cada alumna o alumno.

Este modelo de evaluación ofrece una abundante información sobre el desarrollo individual y social del alumnado y permite elaborar, con cierta facilidad, informes descriptivos acerca del progreso que paulatinamente se produce en cada sujeto.

Hay que dejar sentado que la evaluación hecha con un gran número de datos -de notas, por utilizar el lenguaje que más entendemos los profesores y los alumnos- no garantiza necesariamente la validez de la misma. Pero sí es de importancia fundamental el valor del instrumento utilizado para obtener tales datos.

A continuación relacionamos algunos instrumentos, básicamente participativos, cualitativos y cuantitativos que diferentes autores proponen (García y Motos (1990); Alabau, Franco, Laferrère, Motos, y Tejedo, (1992); Motos y Tejedo (1996), Laferrère (1997)).

- **Registro de observación.** Consiste en una parrilla de recogida de datos e informaciones por parte del profesorado con vistas a verificar el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos referidos al desarrollo del progreso de cada muchacho o muchacha. Se puede aplicar en diferentes ocasiones durante el desarrollo de los talleres.

Esta rejilla se han de emplear después de varios talleres. Las anotaciones del profesor o profesora serán frases descriptivas del tipo "con facilidad", "creativamente", "con mucha espontaneidad", etc.

La información obtenida mediante estos instrumentos puede añadirse a las observaciones realizadas por el profesor o profesora en los periodos de retroacción de la clase. Mientras los alumnos y las alumnas dibujan, escriben, representan, etc. ellos pueden anotar sus observaciones.

REGISTRO DE OBSERVACIÓN Modelo 1		Frecuencia				
UNIDAD: Alumno-a:		Raramente	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
Elementos a observar	RASGOS					
Cuerpo	Se mueve con soltura Se mueve de formas diferentes					
Voz	Utiliza su voz sin inhibiciones Utiliza su voz de formas diferentes					
Espacio	Se desplaza con soltura Se desplaza de formas diferentes					
Objetos	Utiliza los objetos con espontaneidad Utiliza los objetos de formas distintas					
Improvisación no verbal	Utiliza las posturas, gestos, movimiento: - para expresar sensaciones, emociones, ideas - relacionadas con la consigna - enriqueciendo la consigna con elementos personales - con la intención de comunicarse - tomando la iniciativa de la comunicación - reaccionando a la iniciativa de los otros (atención al otro, observación)					
Improvisación verbal	Utiliza las palabras: - para expresar sensaciones, emociones, ideas - relacionadas con la consigna - enriqueciendo la consigna con elementos personales - con la intención de comunicarse - tomando la iniciativa de la comunicación - reaccionando a la iniciativa de los otros (atención al otro, observación)					
Improvisación no verbal y gestual	Utiliza simultáneamente la voz, la palabra, el movimiento, los gestos, las posturas: - para expresar sensaciones, emociones, ideas - relacionadas con la consigna - enriqueciendo la consigna con elementos personales - con la intención de comunicarse - tomando la iniciativa de la comunicación - reaccionando a la iniciativa de los otros (atención al otro, observación)					
Creación individual y colectiva	Utiliza adecuadamente diferentes modos de expresión: - para expresar sentimientos - para comunicar con otros y/o las personas exteriores al grupo-clase.					

Práctica de la Expresión Corporal

Tomás Motos Teruel

Registro de observación Modelo 2	
Unidad: Alumno/a:	ASPECTOS DESTACABLES
RASGOS	
¿Cómo utiliza las posturas, gestos y movimientos?	
¿Cómo busca y plantea alternativas ante una situación o movimiento?	
¿Cómo utiliza su voz?	
¿Cómo se expresa y comunica oralmente?	
¿Cómo utiliza los objetos?	
¿Cómo coordina y relaciona diferentes elementos?	
¿Cómo expresa sensaciones, emociones, ideas, etc. con su cuerpo?	

● **Autoevaluación.** Se realiza durante el proceso o al final de una etapa. La rejilla que adjuntamos puede servir de modelo para confeccionar plantillas que cumplimentará el alumnado, donde expresará la apreciación personal sobre su propio trabajo. Los ítems estarán referidos a las capacidades desarrolladas por el alumnado y explicitadas en los objetivos.

Unidad: Alumno-a:				
Rasgos	Muy bien	Bien	Pasable	Mal
Participación en el juego				
Respeto de las consignas				
Escucha activa a los demás.				
Atención y constancia durante la sesión.				
Satisfacción personal				

La autoevaluación puede realizarse de forma oral u escrita. Lo importante es ofrecer la oportunidad de que el alumnado comunique sus impresiones, destacando los aspectos positivos, negativos y otras incidencias que hayan tenido lugar a lo largo de los talleres. El profesorado también pueden servir de este cuadro para provocar un intercambio verbal. La experiencia de autoevaluarse será más enriquecedora para el alumnado si existe un clima del aula en el que se respetan las diferencias y la propuestas individuales.

La retroacción es el momento más favorable de la clase para convertirse en un medio de autoevaluación, ya que permite a los alumnos y alumnas profundizar en el conocimiento de sí mismos y del entorno y les da la oportunidad de expresar (mediante la palabra, el dibujo, la mímica, etc.) el conocimiento y destrezas adquiridas. Al mismo tiempo, ofrece al profesorado la oportunidad de completar la evaluación de los alumnos, relacionando la información que hayan recogido con la que éstos les proporcionan.

- **Cuaderno diario.** El alumnado dispone de un cuaderno en el que realizará las tareas individuales propuestas tras las clases de EC. Pero también han de reflejar en él periódicamente las reflexiones sobre su trabajo de clase, sobre cómo se sienten, qué es lo que más les ha gustado, qué les gustaría hacer, etc. El diario se presenta al final de un periodo de clases, por ejemplo: un trimestre.

En él se pueden utilizar elementos como fotos, dibujos, poemas, citas, textos literarios, etc. que de alguna manera hagan referencia a lo que se quiera expresar.

Lo que se pretende con este instrumento es detectar la expresión personal. Quizás sea el que mejor permita al profesorado evaluar la progresión de cada individuo; pues, como afirma Laferrière (1997), el diario permite una reflexión personal sobre la teoría y la práctica del aprendizaje en la enseñanza del arte dramático.

- **La hoja anónima.** Un buen procedimiento para evaluar el desarrollo de los talleres y al profesorado consiste en que cada participante escribe en un folio, de forma anónima para que se expresen con mayor libertad, una reflexión sobre el trabajo en clase, cómo se siente, qué es lo que más le ha gustado, qué le gustaría hacer, etc. ~~o~~ sobre cualquier otra cuestión planteada por el profesorado. Seguidamente, se recogen las hojas, se barajan y se colocan en el centro de la clase. Por turnos, alguien toma una al azar y la lee. Los demás pueden añadir los comentarios que consideren oportunos. Se procede así hasta completar la lectura de todas.

- **Las frases incompletas.** El profesor o profesora prepara unas fichas, en cada una ha escrito una frase incompleta. Los alumnos y alumnas se colocan en círculo, en el centro se ponen las fichas boca abajo, en un montón como si fueran naipes. Cada participante, por turno, toma una la lee y completa la frase. El resto de participantes pueden hacerle preguntas para ampliar los puntos que no hayan quedado claros.

Ejemplos de frases: La cosa que más me ha molestado ha sido..., La cosa más divertida ha sido...

- **Caricias.** Se trata de exponer públicamente las opiniones positivas que los alumnos y alumnas se han ido formando de sus compañeros y compañeras. Los participantes se colocan en círculo y por turnos van diciendo algo que les guste del compañero o compañera que está sentado a su derecha.

Esta actividad puede realizarse también con esta variante: un participante sale al centro del círculo y cada uno, por turnos, va diciendo lo que más le agrada de él o ella, que irá girando conforme avanza la ronda para estar siempre frente a quien habla.

- **Flashes.** Cada uno de los participantes individualmente o en pequeños grupos tratan de expresar mediante gestos, movimientos, posturas, sonidos, palabras... su opinión sobre el desarrollo de las clases, sobre la marcha del grupo, sobre la metodología o cualquier otro aspecto que se pretenda evaluar.

- **Las pintadas.** Los graffiti, aunque considerados como marginales, siempre han sido una de las formas más espontáneas y directas de expresar una opinión. De ahí su efecto catártico. Son un instrumento que permiten convertir el taller de Dramatización / Teatro y EC en un medio privilegiado para comunicarse y no sentirse censurados.

Se coloca un papel continuo sobre la pared del aula, donde se mantiene varios días para permitir que la expresión evolucione y también que haya posibilidad de contestar a las diferentes pintadas que van apareciendo.

Estos instrumentos de evaluación van a permitir al profesorado preparar su propia intervención en la práctica docente determinar la progresión de las clases, aprovechar los elementos de la situación, contrastar sus juicios y establecer la relación entre sus percepciones y las de los alumnos a corto, medio y largo plazo.

Es importante recordar que la evaluación ha de ser entendida como la recogida de información necesaria sobre los alumnos, profesores y desarrollo curricular y demás elementos que intervienen en el proceso educativo para su posterior análisis cuantitativo y cualitativo de manera que se pueda diagnosticar la situación y elaborar juicios de valor al objeto de facilitar la toma de decisiones de cara a la optimización. Se evalúa para conocer la realidad, para valorarla, para tratar de mejorarla y para rendir cuentas.

SEGUNDA PARTE

LOS COMPONENTES DEL MOVIMIENTO EXPRESIVO

Tomás Motos

La Expresión Corporal es una búsqueda de creatividad que toma el gesto como lenguaje y tiene por finalidad, al margen de toda preocupación utilitaria, el acceso del hombre a un estado de mayor bienestar y su iniciación a la comunicación con los demás.

En la Expresión Corporal no hay enseñanza: no puede haber más que un descubrimiento personal de la propia creatividad y de sus propios límites.

(André Bará, La Expresión por el cuerpo)

COMPONENTES

Es necesario detenerse a concretar cuál es el contenido epistemológico de la E.C. para planificar su enseñanza y aprendizaje de una manera variada, continuada y progresiva. Pues, si se parte de una percepción estructurada de conjunto de los elementos que constituyen el movimiento expresivo humano se puede llegar a determinar el contenido de la E.C.

Diferentes autores han tratado sobre el movimiento, añadiéndole más o menos dosis de expresividad (*Laban, 1975 y 1987; Lord y Bruneau, 1983; Stokoe, 1967 y 1987; Motos 1996; Mateu, 1998*).

Para nosotros, el contenido de la Expresión Corporal viene determinado por la estructura del movimiento humano. La E.C. es la expresión de pensamientos, sentimientos, sensaciones o emociones a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa en un contexto determinado. La E.C. es el espacio de las 5c, que podemos sintetizar en la fórmula siguiente:

$$E.C. = \frac{\left[\begin{array}{c} \text{cuerpo} \\ \text{corazón} \\ \text{cerebro} \end{array} \right] \text{creatividad}}{\text{cultura}}$$

La estructura del contenido que se presenta aquí está fuertemente influenciada por los trabajos de Laban (*1975 y 1987*) y los de Lord y Bruneau (*1983*) sobre la danza, que nosotros hemos adaptado a la Expresión Corporal.

La teoría de Laban puede resumirse en los siguientes términos: el movimiento humano expresivo implica al propio ser humano (el cuerpo en su totalidad, varias partes o una sola), que se desplaza en un espacio (próximo o general), durante un periodo de tiempo (estructurado a partir de duraciones o de pulsaciones), utilizando una cierta cantidad de energía, y de una determinada manera.

De esta exposición se deducen los elementos básicos, los cinco componentes de movimiento: cuerpo, espacio, energía, tiempo, interrelación.



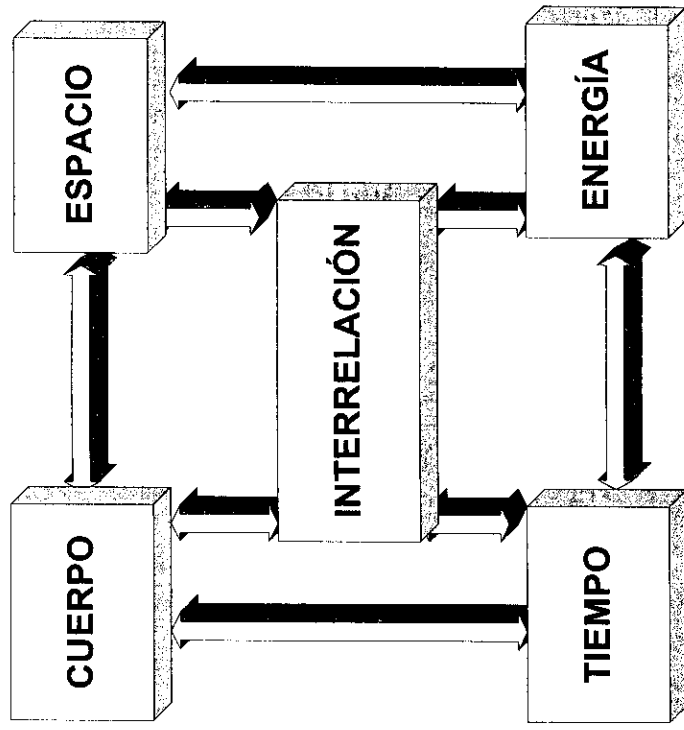


Gráfico 6

Cada uno de los cuatro primeros elementos se relaciona con los otros. De aquí nacen una serie de conexiones que constituyen el quinto: la interrelación. Por otra parte, el cuerpo que se desplaza en un determinado espacio, durante un determinado tiempo y con una determinada energía puede encontrar otros cuerpos y también objetos con los que interactúa. Cada uno de estos cinco elementos básicos a su vez está constituido por unos subcomponentes.

Cuando se habla de movimiento en E.C. hay que dejar bien sentado que es un concepto complejo en el que se implican varias dimensiones. A saber:

- una realidad física: las múltiples maneras de ejecutar un movimiento,
- una realidad afectiva: las sensaciones kinestésicas y las imágenes que dicho movimiento provocan,
- una realidad cognitiva: los principios implicados en su reacción, variación y ejecución.



Por ejemplo, en el hecho de saltar, tenemos la acción física de realizar este movimiento, bien sea solo o combinado con otras acciones; la toma de conciencia de las diferentes sensaciones que provocan los distintos saltos; y la comprensión de las diferentes maneras de utilizar el cuerpo para variar el salto (¿de qué otra manera podría saltar?).

Lord y Bruneau (1983) representan gráficamente los elementos del movimiento mediante un tetraedro regular, en el que cada una de sus cuatro caras corresponde a uno de los componentes: cuerpo, espacio, tiempo, energía. El quinto, la interrelación, viene determinado por las diversas relaciones que se establecen entre cada pareja de componentes.

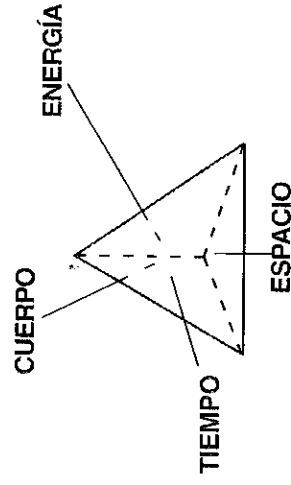


Gráfico 7

A continuación presentamos cada uno de estos elementos desarrollados. La información que sigue ha sido tomada básicamente de Lord y Bruneau (1983) y adaptada por nosotros a la Expresión Corporal.



COMPONENTE CUERPO

SUBCOMPONENTES DEL CUERPO

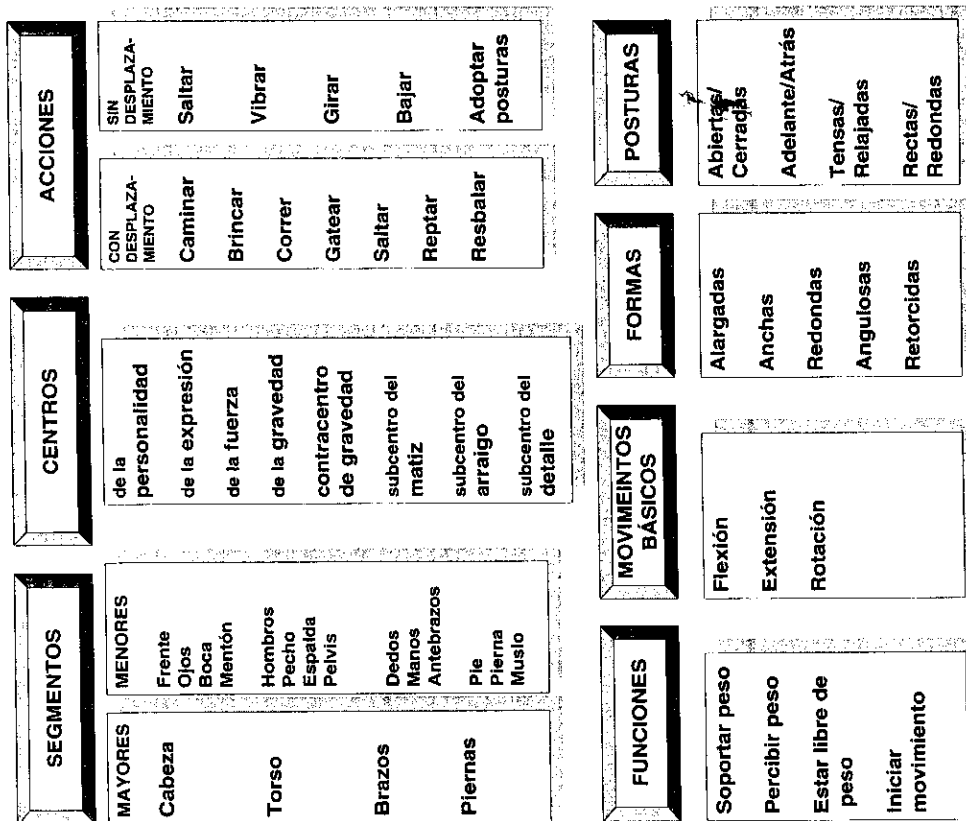


Gráfico 8

El cuerpo representa como la tela de fondo del estudio del movimiento. Los elementos que lo integran o subcomponentes constituyen la manera de desplegar sus posibilidades plásticas en el movimiento. Estos subcomponentes, que están relacionados con las posibilidades anatómicas del cuerpo, son: segmentos corporales, centros, acciones básicas, funciones básicas, movimientos básicos, formas y posturas. Véase el gráfico 8.

Segmentos corporales

El cuerpo desde un punto de vista expresivo puede quedar dividido en segmentos mayores o zonas. Son partes que poseen un valor comunicativo de acuerdo con las funciones que desempeñan y desde el punto de vista anatómico están unidas por articulaciones mayores (cuello, hombros, cintura, etc.). Se suele agruparlos en:

• **Segmentos mayores:** cabeza, torso, brazo, pierna.

• **Segmentos menores:** cada una de los segmentos o zonas anteriores se subdivide a su vez en segmentos menores, también separados por articulaciones (rodillas, tobillos, codos, muñecas, etc.), a saber:

Cabeza: frente, cejas, ojos, boca, barbilla.

Torso: hombros, pecho, espalda, pelvis.

Brazo: dedos, palma de la mano, brazo, antebrazo.

Pierna: dedos del pie, pie, pierna, muslo.

Sugerencia de actividades

Para trabajar la toma de conciencia segmentaria podemos seguir una fases que concretamos en:

- Vivencia global del cuerpo.
- Experiencias de sensaciones propioceptivas.
- Vivencia segmentaria.
- Experiencias de acciones fingidas.
- Experiencias de acciones con objetos.
- Verbalización de las acciones.

Las actividades que proponemos están indicadas solamente con una imagen (el como si) a partir de la que se pueden realizar juegos de expresión o improvisaciones no verbales. Algunas de estas actividades se encuentran desarrolladas en los modelos de sesiones que aparecen

los capítulos siguientes. Para el resto y para las que se vayan proponiendo a lo largo de este módulo pueden consultarse: *Cañas (1984), Motos (1985), Cañas (1993), Álvarez- Novoa (1996), Motos y Tejedo (1996)*.

Las actividades sugeridas a continuación están centradas en el segmento mano y las fases de trabajo son las indicadas en el esquema general de expresión y proceso creador.

Juego inicial

- La mano es un imán que colocado a cuatro dedos de distancia de una parte del cuerpo del compañero lo atrae. La parte del cuerpo atraída ha de seguir los movimientos de la mano.

Relajación concentración

Vivencia global

- Acumular movimientos: realizar un movimiento en el que se vaya añadiendo un nuevo segmento según las indicaciones del animador. Por ejemplo: comenzar con el dedo índice de la mano derecha, añadir todos los dedos de la mano, juego toda la mano hasta la muñeca, posteriormente hasta el codo... Y así hasta que intervenga todo el cuerpo.

Vivencia segmentaria

- El resto del cuerpo duerme, la mano despierta y comienza a moverse.
- Los saludos divertidos: buscar maneras originales de saludarse.
- La mano viajera: al ritmo de un estímulo sonoro la mano explora el aula donde se desarrolla la clase.

Sensaciones propioceptivas

- Por parejas, A simula pintar el brazo a B y viceversa

Expresión comunicación

- Nuestro cuerpo como si fuera todo una mano va adoptando las siguientes posturas convirtiéndose en:

- manos abiertas, dedos separados
- manos cerradas formando un puño
- manos cerradas con un dedo estirado
- manos cerradas con dos dedos estirados
- manos abiertas con los dedos juntos
- manos abiertas con los dedos cruzados

- De la mano abierta a la mano cerrada: al compás de un estímulo sonoro el cuerpo se abre y se cierra como si fuera una mano.

- Manos emotivas: acompañados de un estímulo sonoro expresar con las manos los siguientes estados de ánimo y sentimientos:

- manos alegres
- tristes
- aburridas
- perezosas
- aburridas

- La mano se transforma en

- un corazón que late
- un pez que huye
- una araña
- una rana que salta

Acciones imaginarias

- Pintar
- Regar el jardín
- Limpiar cristales

Retroacción

- Por turnos expresar las sensaciones experimentadas durante el desarrollo de las actividades.

Centros

Los centros son zonas corporales dotadas de una especial capacidad para la expresión y la comunicación corporal. Los fundamentales son:

- **Centro de la expresividad.** Zona formada por el cuello, la parte alta de los hombros y los brazos.
- **Centro de la personalidad.** Se sitúa en lo alto del pecho, en el esternón. Es el asiento de la autoridad. Lanzar el pecho hacia fuera es signo de vitalidad, energía, entusiasmo no desprovisto de agresividad, deseo de conquista y triunfo en la lucha por la vida. El pecho hundido es indicio de todo lo contrario: introversión, miedo, abatimiento, indecisión.
- **Centro de la fuerza.** Localizado en la cintura abdominal.
- **Centro de la gravedad.** Cuando el cuerpo está erguido es el punto teórico situado en la intersección de dos líneas, una anteroposterior que iría desde un lugar situado tres dedos por debajo del ombligo hasta

la columna vertebral, y otra, perpendicular a la anterior, que iría de un lado a otro lado.

- **Contracento de la gravedad.** Formado por los brazos y los hombros. Su función es mantener las posturas de equilibrio.
- **Subcentro del detalle.** Constituido por las manos y los dedos.
- **Subcentro del matiz.** Constituido por la mirada.
- **Subcentro del arraigo.** Constituido por los pies.

Acciones básicas

Resultan de la combinación de diferentes movimientos básicos. Son las acciones que realiza el cuerpo considerado como un todo. Unas se realizan con desplazamiento: caminar, correr, brincar, saltar, reptar, resbalar, gatear, etc. Otras sin desplazamiento: saltar sobre el sitio, girar, elevarse, bajar, adoptar posturas, vibrar, etc.

Sugerencia de actividades

- **Con desplazamiento.** Actuar de acuerdo con los siguientes como si:
 - Estamos en una mansión muy especial en la que en cada dependencia tenemos que desplazarnos de una forma diferente: correr, caminar de lado, caminar con cuidado sin rozar nada, resbalar, brincar, reptar, rodar.
 - La visita al centro de deportes. En cada una de sus dependencias debemos practicar el deporte que el animador sugiera: (baloncesto = marcha en zigzag; boxeo = salto sobre el sitio; patinaje = deslizamiento lateral; esquí de fondo, etc.
 - La visita al zoo: imitación de la forma de desplazamiento de los distintos animales.
 - La metamorfosis en insectos (hormigas = pasos pequeños y rápidos; saltamontes = saltos en longitud; oruga = reptar; araña = a cuatro patas; abeja = marcha rápida en zig-zag).
- **Sin desplazamiento.** Actuar de acuerdo con los siguientes como si:
 - Interpretar mediante movimientos un estímulo sonoro determinado: saltar, girar, elevarse, bajar, adoptar posturas, vibrar.
 - La marioneta en su caja: investigar los movimientos que podría hacer una marioneta.

Funciones desempeñadas por las distintas partes del cuerpo

El término función se refiere al papel que puede desempeñar una parte del cuerpo en la ejecución de un movimiento. Las podemos concretar en las siguientes:

- **Soportar el peso del cuerpo.** Normalmente esta función es realizada por los pies, pero también la pueden llevar a cabo otras partes como las rodillas, las manos, las nalgas, etc. La exploración de cada una de las partes del cuerpo en relación con esta función favorece la toma de conciencia de las innumerables puntos de apoyo que podemos utilizar para soportar el peso del cuerpo.
- **Recibir el peso.** Esta función se realiza sobre todo al aterrizar el cuerpo en suelo después de un salto o al recibir el peso de otro compañero. La llevan a cabo fundamentalmente los pies y las manos.
- **Estar libre de peso.** Función íntimamente ligada a los gestos, se centra fundamentalmente en las piernas y en las manos.
- **Iniciar o conducir el movimiento.** Diferentes partes del cuerpo pueden iniciar un movimiento o cambiar la dirección de un movimiento en curso. Realizar esta función en diferentes partes del cuerpo desarrolla la precisión en el movimiento y añade, a su vez, gran cantidad de matices.

Sugerencia de actividades

Soportar el peso del cuerpo

- Los puntos de apoyo: al ritmo de un estímulo musical investigar distintas maneras de apoyar el cuerpo en el suelo, en la pared.
- Diferentes formas de moverse alrededor de un punto: al ritmo de un estímulo sonoro buscar las diferentes maneras de moverse alrededor de un compañero como punto de apoyo, de una silla como punto de apoyo.
- Equilibrio a cámara lenta: con una música como estímulo sonoro, por parejas ir adoptando posturas de apoyo a cámara lenta.

Recibir el peso

- Caídas: experimentar diferentes formas de caer al suelo.

Iniciar el movimiento

- Las zapatillas mágicas. Con un estímulo sonoro de ritmo muy rápido. Nos calzamos una zapatillas que nos hacen bailar en contra de nuestra voluntad. Sentir que el movimiento se inicia en los pies.
- Con el mismo estímulo sonoro, pero ahora son los hombros los que quieren moverse y arrastran a todo el cuerpo.
- La columna vertebral es una pared formada por ladrillos, cada vértebra es uno. Ir inclinando la columna vértebra por vértebra como si fuésemos poco a poco quitando los ladrillos que forman la pared. A continuación levantar la pared.

Movimientos básicos

Desde el punto de vista biomecánico las posibilidades de movimiento de una zona o segmento son:

- **Flexión:** aproximación de los extremos de dos segmentos.
- **Extensión:** alejamiento de los extremos de un segmento.
- **Rotación:** hacer girar un segmento alrededor de un eje central.
- **Circunducción:** hacer que las extremidades de un segmento describan un círculo de 360 grados.
- **Traslación:** desplazamiento en una misma dirección de todos los puntos del segmento.

Sugerencia de actividades

Tomando como ejemplo el segmento tronco.

Flexión-Extensión

- Jugar a ser los pétalos de una flor que se abre y se cierra.
- La semilla que crece y se convierte en árbol.
- Péndulo. El tronco se mueve como si fuera un péndulo. Buscar diferentes velocidades y ritmos.
- Abrir y cerrar la cremallera: inclinación del tronco con la imagen de cerrar la cremallera, levantar el tronco con la imagen de abrir la cremallera. Experimentar con diferentes ritmos.

Práctica de la Expresión Corporal

Rotación

- Secar la toalla: el tronco es como una toalla mojada, lo torsionamos para escurrir el agua.

Traslación y circunducción

- Buscar diferentes formas y ritmos de desplazar las caderas en todas las direcciones.
- Bailar con las caderas. Con un estímulo sonoro bailar solamente con las caderas.

Formas

Ya esté en movimiento o en posición estática el conjunto del cuerpo puede proyectar diferentes tipos de formas. A saber:

- **Alargadas.** Están relacionadas con la extensión completa, suponen un estiramiento del cuerpo en una dirección. En danza se conocen como formas en flecha.
- **Anchas.** Relacionadas con el ensanchamiento del cuerpo mediante la utilización de los brazos y de las piernas en movimientos laterales. Se les conoce también como formas en muro.
- **Redondas.** Relacionadas con la flexión del tronco y de los demás segmentos de forma que dan una impresión de curva.
- **Angulosas.** Los segmentos se flexionan formando ángulos más o menos rectos.
- **Retorcidas.** Formas relacionadas con la flexión y la rotación. Para amplificar la sensación de torsión es necesario utilizar brazos y piernas.

Sugerencia de actividades

Alargadas

- Hacer como si empujáramos el techo.
- Estirarse como para alcanzar objetos colocados en alto.
- Nuestro cuerpo es un espagueti crudo y poco a poco se convierte en un espagueti cocido.
- Nuestro cuerpo es un termómetro que mide los cambios de temperatura.

Tomás Motos Teruel

Posturas

La postura es la disposición corporal que se expresa por una serie de movimientos que pueden llegar a englobar la totalidad del cuerpo. Desde el punto de vista de la técnica corporal se suelen reducir a las siguientes categorías:

- por el porte general: abiertas/cerradas
- por la inclinación: adelante/atrás
- por la tensión muscular: tensas/relajadas
- por los planos corporales implicados: rectas/redondas.

Sugerencia de actividades

Abiertas-cerradas

- Somos un nudo, una silla plegable.
- Pasar de lo abierto a lo cerrado: del estiramiento de un gato a la posición fetal, de despegarse a acurrucarse por frío, del salto de jugador de baloncesto a la reacción ante un golpe en el estómago, de tomar el sol en la playa a la posición defensiva del boxeador.

Tensas-relajadas

- Hacer como si fuéramos figuras de cristal, figuras de goma, figuras de metal.
- Hacer como si fuéramos muñecos de chocolate junto al fuego.
- Hacer como si fuéramos un robot con movimientos codificados.

COMPONENTE ESPACIO

SUBCOMPONENTES DEL ESPACIO

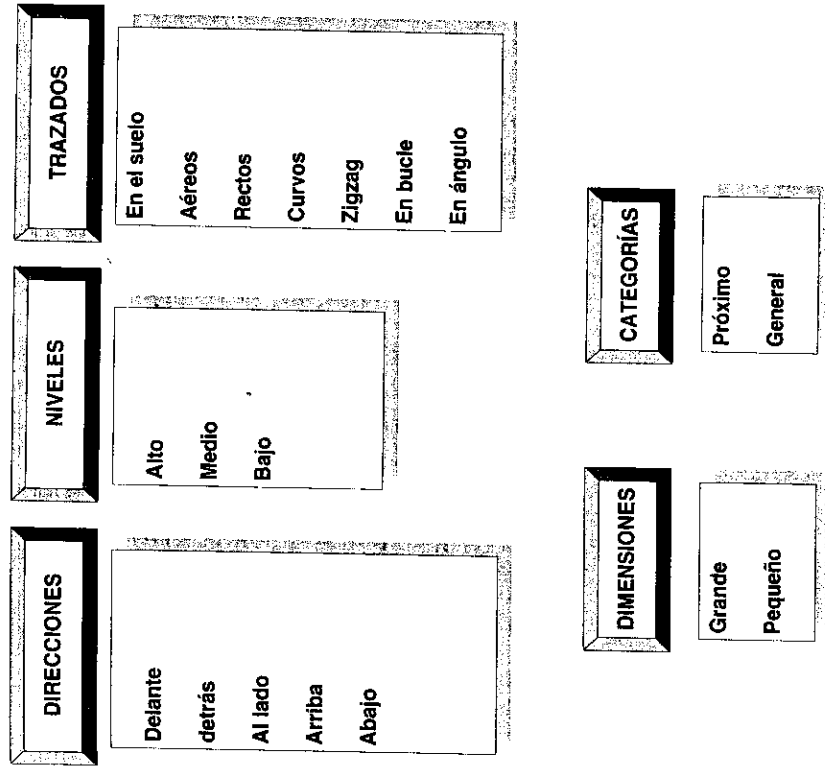


Gráfico 9

Todo movimiento implica al cuerpo evolucionando en un espacio preciso. El cuerpo define el espacio por su mera presencia: la zona espacial en que se encuentra el cuerpo se convierte, por este hecho, en ocupada. Ocupar el espacio de forma significativa, creadora y variada, con sentido, no puede hacerse sin un conocimiento físico, afectivo y cognitivo de los

elementos que lo integran. Cuando se habla de espacio, se suele hacer referencia a dos categorías: espacio próximo y espacio general.

- **Espacio próximo.** Se refiere a la zona espacial inmediata que rodea el cuerpo. Los límites pueden definirse por el alargamiento máximo de los segmentos alrededor del cuerpo. Esta zona también se conoce como kinosfera. Es como una especie de burbuja que rodea a la persona.
- **Espacio general.** Es el área disponible para el movimiento. Está, pues, fuertemente influida por el entorno en que nos encontramos. Como es evidente, será muy distinta según sea la sala o aula en que estemos.

Los otros elementos del componente espacio son: direcciones, niveles, trazados y dimensiones. Véase gráfico 9.

Las direcciones

Se identifican tomando el centro del cuerpo como punto de referencia. Se nombran según la superficie del cuerpo que está de cara a la dirección en que se ejecuta el movimiento. Es importante diferenciar entre dirección y orientación. La dirección se define en relación con el centro del cuerpo, mientras que la orientación se determina en relación con un punto exterior.

Las direcciones básicas son: delante, detrás, a un lado, a otro lado (izquierda/derecha), arriba, abajo.

Sugerencia de actividades

- Llenar espacios. Vamos cubriendo los puntos del espacio que los demás dejan libres.
- Con una burbuja de jabón imaginaria. Evitar que caiga al suelo y explosione. Soplamos para que suba, la desplazamos a voluntad por todas direcciones. Sube muy alto, la llevan las corrientes de aire, la seguimos. Se solidifica, la atrapamos y la hacemos rebotar. Se convierte en balón. Jugar por parejas. Se convierte en globo que lleva en su interior a la pareja. Los lleva por toda el aula. Se deshinchas y nos deja reposar en el suelo.
- Que no se hunda la barca. Se dibuja en el suelo el esquema de la ilustración (gráfico 10). Por parejas: imaginamos que es una pequeña barca en el agua y los componentes de la pareja irán colocándose de manera que la barca no se vuelque.

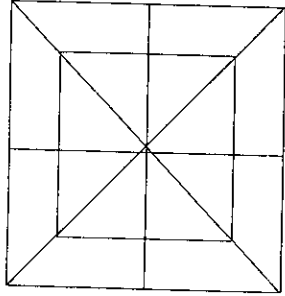


Gráfico 10

Los niveles

Para identificar los niveles se toma el centro de gravedad del cuerpo como referencia. Se distinguen tres: alto, medio, bajo.

- **El nivel alto** se emplea cuando se eleva el centro de gravedad sobre su posición normal. Como en el caso de los saltos.
- **El nivel bajo** se ocupa cuando hay un desplazamiento hacia abajo del centro de gravedad. Se utiliza este nivel en la flexión de rodillas, cuando nos apoyamos en puntos que no sean los pies, etc.
- **Se ocupa el nivel medio** cuando el centro de gravedad está en posición normal. Se mantiene este nivel, incluso, cuando el cuerpo se inclina en diferentes direcciones.

Sugerencia de actividades

- Hacer como si se buscara algo pequeño que se ha perdido.
- Escribir en el espacio. Hacemos nuestra firma en el espacio lo más alto posible, lo más bajo posible, en el nivel medio.
- La esfera. Imaginamos que estamos metidos dentro de una esfera y la exploramos al compás de un estímulo sonoro de tempo muy lento.

Los trazados

Los trazados corresponden a los trayectos que describe el movimiento en el espacio. Están asociados a las líneas dibujadas por los desplazamientos del cuerpo en el suelo (trazados en el suelo) o por los desplazamientos de sus segmentos en el aire (trazados aéreos).

Todo trazado recurre a líneas rectas, curvas o a la combinación de estas líneas. Ya sea en el suelo o en el aire se hablará de trazados curvos, rectos, en zigzag, en ángulo o en bucle.

Sugerencia de actividades

- El león del circo. El león está tumbado en su jaula. Se estira. Camina a lo largo de los muros de su jaula cuadrada. Enfila el túnel en línea recta que le conduce a la pista. Da una vuelta por la pista. Salta de taburete en taburete haciendo zigzag. Vuelve a su jaula por el túnel para descansar.
- Trayectorias en el espacio. Dado un estímulo sonoro lo interpretamos a través de movimientos en los que realicemos trazados curvos, en bucle, en ángulo, etc.

La dimensión

La dimensión se refiere a la amplitud del movimiento. Un mismo movimiento puede ser pequeño o grande. Entre estos dos extremos se encuentra una infinidad de posibilidades.

COMPONENTE TIEMPO

El movimiento toma forma en el espacio y se desarrolla en el tiempo. El tiempo se manifiesta en el ritmo y fija la secuencia según la cual cada movimiento se desarrolla. Poder manipular el tiempo de forma creativa supone el conocimiento de los elementos que lo constituyen.

Se pueden distinguir dos elementos básicos según la unidad de organización temporal que se emplee: estructuración métrica y estructuración no métrica. Ver gráfico 11.

SUBCOMPONENTES DEL TIEMPO

ESTRUCTURACIÓN MÉTRICA

Pulsación
Acento
Medida
Patrón rítmico
Tempo

ESTRUCTURACIÓN NO MÉTRICA

Rápido
Lento
Acelerado
Retardado

Gráfico 11

Estructuración métrica

La noción métrica se basa en la regularidad de la pulsación, se entronca con la estructura musical. Se refiere a la recurrencia de la pulsación pero también hace referencia al acento, a la medida, al patrón rítmico y al tempo.

- **Pulsación.** Es un componente fundamental de la estructuración métrica. Corresponde a intervalos cuyos elementos son regulares, estables y continuos sin que exista ninguno que destaque sobre los demás.

- **Acento.** Corresponde a un énfasis de la energía. El acento se manifiesta de muchas maneras en el movimiento: por salto, por cambio de dirección, por movimiento de un segmento, por aumento de energía, etc. En el interior de una misma unidad de medida puede haber varios acentos.

El trabajo sobre el acento comporta la variación de su colocación y las formas de proyectarse en el movimiento. El acento juega en el movimiento y en la música el mismo papel que desempeña en el lenguaje la puntuación. Pues permite agrupar un conjunto de pulsaciones o de valores de tiempo, aportando así estructura y coherencia al conjunto.

- **Medida.** Está estrechamente ligada al acento. Una medida es una agrupación de pulsaciones alrededor de un acento primario, que se repite a intervalos regulares y se corresponde con un número preciso de pulsaciones. La percepción de una medida supone la percepción de un intervalo según el cual se repite el acento primario. Las medidas de 2, 3, 4 tiempos son las más frecuentes.

- **Patrón rítmico.** Se funda sobre la medida. Corresponde a la ordenación de valores de tiempo que componen una medida dada. Las medidas de 2, 3, 4 tiempos o más pueden servir de base a una infinidad de patrones rítmicos.

- **Tempo.** La rapidez o la lentitud de pulsación de cualquier clase de unidades establecidas de igual duración, en cualquier medida prefijada.

Sugerencia de actividades

Estructuración métrica

- Escuchar el corazón. Escuchar las propias pulsaciones y reproducirlas con golpes de diferentes clases (golpes con el pie, con la mano, palmadas, chasquidos de los dedos, etc.). Escuchar el corazón de un compañero o compañera y reproducir el ritmo de sus pulsaciones.
- Escuchar el ritmo del corazón del compañero o compañera y buscar palabras que tengan el mismo patrón rítmico.
- Corazón gigante. Todo el cuerpo es un gran corazón que reproduce el ritmo del corazón propio. Realizar esta actividad, primero individualmente, después por parejas y finalmente en grupos.

- Ritmo de espacio. Interpretar un estímulo sonoro de ritmo muy marcado jugando con las direcciones, los niveles y los trazados en el espacio. Buscar esquemas rítmicos y repetirlos.

- Ritmo de tiempo. Interpretar un estímulo sonoro de ritmo muy marcado jugando con los patrones rítmicos. Buscar esquemas rítmicos y repetirlos.

- Ritmo de peso. Interpretar un estímulo sonoro de ritmo muy marcado jugando con la energía de los movimientos. Buscar esquemas rítmicos y repetirlos.

- La vida a ritmo. Con ayuda de ritmos (sonidos, movimientos) representar: las estaciones del año
una orquesta
una muchedumbre
los espectadores de...

- Animar al equipo. Formar varios grupos. Para animar a su equipo favorito cada uno de ellos tiene que idear una manera de aplaudir, de jalear, de vitorear en la que intervengan palabras, silbidos, gritos, aplausos, movimientos, etc.

La estructuración métrica

Si utilizamos la idea de duración como unidad de organización temporal nos conduce a la noción de tiempo no métrico. La duración a diferencia de la pulsación tiene un valor relativo. Nos permite una estructuración del tiempo más manejable y flexible. Los movimientos o las secuencias de movimientos son aquí estructurados de acuerdo con duraciones más o menos largas.

Los elementos implicados en este género de estructuración son simples y se identifican en términos de velocidad: rápido, lento, acelerado, retardado.

- **Rápido.** Un movimiento es rápido cuando se ejecuta velozmente, con la idea de conferirle una corta duración. La idea de "rápido" es relativa y puede aplicarse a numerosas velocidades. Del movimiento rápido se deduce una impresión de prisa, de urgencia, de precipitación. La ausencia de esta impresión será indicio de velocidad normal.

- **Lento.** Un movimiento es lento cuando es ralentizado hasta el punto de producir una impresión de gran tranquilidad, de ausencia de prisa. Se ejecuta el movimiento lento con la idea de prolongar considerablemente su duración normal.

- **Acelerado.** Aumento progresivo y controlado de la rapidez de ejecución de un movimiento o de una secuencia de movimientos. Existe una diferencia grande de velocidad entre el estado inicial y el final. La aceleración se centra sobre el control del aumento de la velocidad.
- **Retardado.** Lo contrario de lo acelerado, o sea, disminución progresiva de la velocidad de un movimiento.

Sugerencia de actividades

Rápido-lento

- Planeta Lenturio y Rapidón. Estamos en el planeta Lenturio donde todos los movimientos son lentos (se realizan varias acciones según sugiera el animador). En el planeta Rapidón los movimientos son muy rápidos (se realizan varias acciones según sugiera el animador).

Acelerado-retardado

- Paseo espacial. Con un estímulo sonoro de ritmo muy lento imaginamos que nos encontramos en el espacio donde no hay gravedad, nos movemos según este como si.
- Realizar acciones comenzándolas de forma acelerada y terminándolas de forma retardada.

COMPONENTE ENERGÍA

El movimiento toma forma en el espacio, se desarrolla en el tiempo y siempre implica una determinada energía. La utilización de la energía representa una fuente importante de variabilidad en el movimiento. La ausencia de energía haría que éste fuera monótono, poco interesante. La variable energía permite colorar el movimiento de dinamismo y le aporta contraste.

Los elementos que constituyen este componente representan los factores que intervienen en la modulación de la energía, tanto en el aspecto cuantitativo (la cantidad de energía implicada en el movimiento) como cualitativo (la manera de liberar la energía). Los elementos constituyentes de la energía, como vemos en el gráfico 12, son: tiempo, peso, salida, espacio.

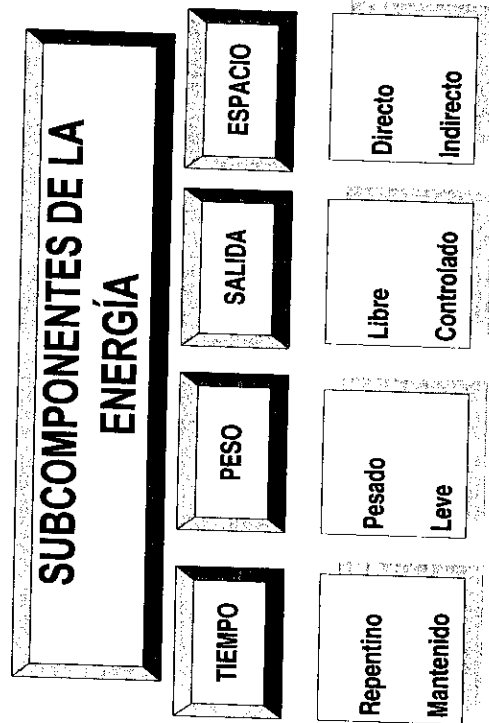


Gráfico 12

El factor tiempo

Lo repentino y lo mantenido son los dos dinamismos relacionados con la manera de utilizar el tiempo en la liberación de la energía. El

concepto de tiempo se aplica aquí a la manera de liberar la energía en el interior de un mismo movimiento. Lo repentino, lo súbito, aparece cuando la energía de un movimiento es liberada en un espacio muy corto de tiempo. Los movimientos serán en consecuencia abruptos, rápidos, instantáneos.

Es conveniente indicar que un movimiento rápido no es un movimiento repentino. Rápido se refiere a la velocidad; repentino, al dinamismo. La carrera es un movimiento rápido. Esta se puede ejecutar con movimientos repentinos si cada paso se ejecuta en un instante y una breve pausa (postura) separa la sucesión de cada paso. El resultado sería una carrera relativamente rápida, pero entrecortada y brusca, y no un movimiento rápido y continuo como suele ser en una carrera.

Lo mantenido aparece cuando la energía se reparte uniformemente durante un periodo de tiempo largo. El movimiento resultante es lento, absolutamente uniforme y da la impresión de que no acabará jamás.

El factor peso

Un movimiento puede utilizar un máximo de energía, mientras que otro solamente un mínimo. En el primer caso será calificado de fuerte, en el segundo de leve, de liviano.

Un movimiento fuerte es enérgico, potente. Cuando se aplica a los movimientos globales lo fuerte es necesario un descenso del centro de la gravedad. Esta posición baja permite utilizar la energía del cuerpo y proyectar una impresión de potencia. Cuando se trata de un movimiento segmentario entonces requiere una gran tensión muscular. Unos aplausos enérgicos serían un ejemplo.

La antítesis de un movimiento fuerte es un movimiento liviano. Lo liviano es delicado, frágil, débil, sin peso. De este tipo de movimiento se desprende siempre una impresión de soltura, de facilidad. Cuando implica todo el cuerpo, el movimiento ligero necesita de un alargamiento del tronco hacia arriba de manera que se cree una impresión de ingravidez. Cuando es segmentario demanda una ausencia de tensión muscular de manera que conlleve la impresión de suavidad y facilidad. Aproximar delicadamente las manos sin golpearlas en un movimiento de súplica sería un ejemplo de movimiento liviano.

El factor salida

Otro factor relacionado con la manera de liberar la energía es la salida. La energía empleada en la realización de un movimiento se puede comparar a un chorro de agua saliendo de una manguera. Al igual que el chorro puede ser controlado con precisión, la energía del movimiento puede ser retenida en el interior de los límites del cuerpo. En este caso resulta un movimiento controlado. Lo controlado da la impresión de prudencia. El caminar vacilante de un niño sobre un tablón o sobre una delgada capa de hielo sería un buen ejemplo de movimiento controlado. Este tipo de movimiento es siempre cuidadosamente contenido.

Igual que el chorro de agua puede dejarse que fluya libremente, de la misma forma la energía puede salir del cuerpo sin ninguna retención. El resultado es entonces un movimiento libre. Este tipo de movimientos escapa al control del ejecutante. A partir de un impulso inicial, el movimiento sigue el curso de las fuerzas en juego. Una carrera incontrolada sobre una superficie deslizante o los giros de los patinadores son un buen ejemplo de movimiento libre.

El factor espacio

El movimiento puede utilizar el espacio de una manera directa o indirecta. Este dinamismo o cualidad del movimiento está ligado a la manera de orientar un movimiento en el espacio. Esta orientación puede ser clara, sin equívoco, directa, como un "tocado" en esgrima. Un movimiento directo se realiza sin rodeos, va directo al objetivo.

La orientación de un movimiento puede ser también difusa, ambigua, indirecta. Un movimiento indirecto es sinuoso, lleno de rodeos. Su orientación no aparece clara. Su objetivo no está previsto.

Sugerencia de actividades

Pesado-ligero

- Con un estímulo sonoro desplazarse como si tiraran de uno hacia arriba, como si no se pesara nada. Después desplazarse como si la fuerza de la gravedad fuera el doble o el triple de lo que en realidad es.

Repentino-mantenido

- Caída hacia adelante, hasta la cintura. Enderezarse lentamente.
- El centinela se duerme. Poco a poco se va durmiendo. A un ruido rápidamente se coloca en la posición inicial.
- Me da igual. Decirlo con los hombros. Levantar y bajar con un ritmo rápido los hombros. Caminar, detenerse ante el compañero y decir la frase acompañada de movimiento.

Libre-controlado

- Se es un robot y se realizan diferentes acciones. Se ha de procurar que la secuencia de movimientos sea siempre la misma.
- Realizar las mismas acciones pero descontrolando al máximo los movimientos, de manera que sean lo menos previsibles posible.

Directo-indirecto

- Desplazarse al compás de un estímulo sonoro llevando trayectorias rectas y trayectorias curvas.

COMPONENTE INTERRELACION

SUBCOMPONENTES DE LA INTERRELACIÓN

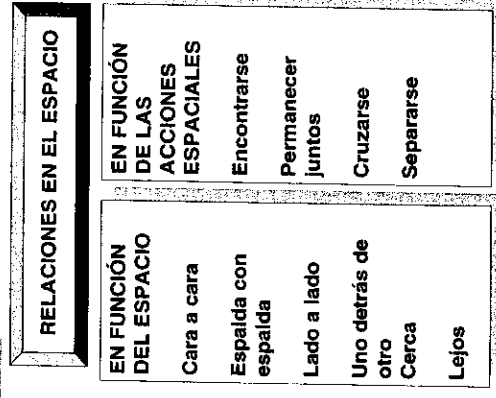
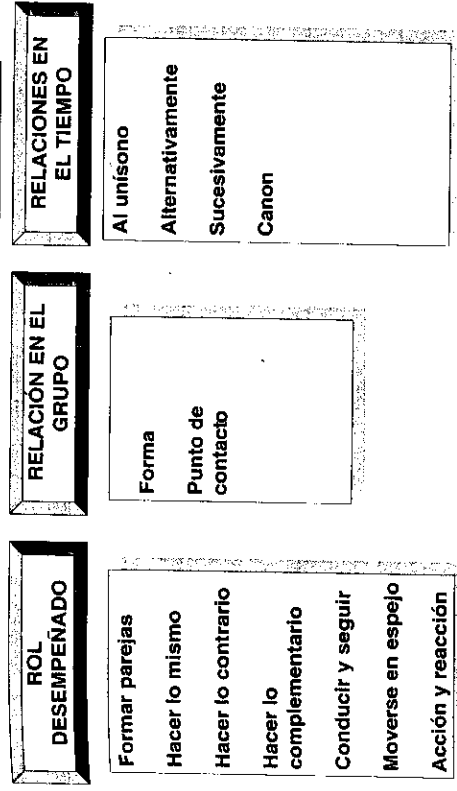


Gráfico 13

Los elementos constituyentes de la interrelación son: rol a desempeñar, las relaciones que se establecen en función del grupo, las relaciones espaciales y las relaciones temporales. Ver gráfico 13.

La interrelación entra en juego cuando hay dos participantes o más. Las relaciones que se establecen entre ellos son el origen de un rico abanico de posibilidades que constituyen el objeto de esta variable. Un movimiento puede tener un impacto muy diferente si se realiza simultáneamente por dos, por tres o por cuatro participantes; si éstos están próximos o alejados; si el movimiento se produce al unísono o alternativamente; si está uno delante, al lado o detrás del otro, etc.

Identificar el conjunto de elementos que constituyen el contenido de este componente es difícil, puesto que hasta cierto punto son ilimitados. Los elementos que a continuación se tratan son los más frecuentes.

Relaciones centradas sobre el rol

- **Formar pareja.** La relación de "formar pareja" supone jugar con la similitud entre uno o varios aspectos (cuerpo, tiempo, espacio, energía) en un movimiento de dos participantes, de un participante, o de un grupo o de dos grupos. Dos participantes pueden hacer pareja en cuanto a la velocidad o en cuanto a la acción. Esta relación se combina ordinariamente con la de "conducir y seguir" y la de "moverse en espejo".
- **Hacer lo mismo.** Esta relación necesita una similitud entre todos los componentes del movimiento de dos participantes, de un individuo, o de un grupo o de dos grupos. Ser idéntico se combina frecuentemente con las relaciones "acción-reacción/pregunta-respuesta" y "conversación".
- **Hacer lo contrario.** Supone una contradicción entre uno, varios o todos los aspectos del movimiento de dos individuos, de un individuo y de un grupo o de dos grupos. Se combina frecuentemente con las relaciones "acción-reacción/pregunta-respuesta" y "conversación".
- **Ser complementario.** Se aplica la mayor parte de las veces a aspectos formales del movimiento o a los trayectos en el suelo o a los aéreos. Uno o varios individuos componen una forma o un trayecto que otro viene a completar según la percepción de los elementos iniciales.
- **Conducir y seguir.** Implica que las dos partes se muevan en una misma dirección. Un líder conduce el movimiento de uno o de varios.
- **Moverse en espejo.** Las dos partes se mueven simultáneamente cara a cara. Sutilmente uno de los dos miembros toma alternativamente el papel de líder.

- **Acción-reacción, pregunta-respuesta, conversación.** Implican la presentación de un enunciado que estimula la respuesta del compañero o compañeros. Acción-reacción implica una acción de una parte y otra de otra. Pregunta-respuesta se basa sobre la utilización de frases o secuencias de movimientos de una parte y de otra. Conversación permite la utilización de la acción o de frases de movimientos de una parte y de otra.

Sugerencia de actividades

Hacer lo mismo

- **Respiración rítmica.** Comenzar cada cual a respirar a su ritmo y progresivamente ir adaptándolo al de los demás hasta conseguir una respiración de ritmo común.
- **El multiespejo.** Un participante se coloca frente al grupo y con movimientos trata de interpretar una estimulo sonoro. Los demás imitarán sus movimientos como si de un espejo se tratara.

Hacer lo complementario

- **Las máquinas.** Por grupos formar máquinas, de forma que cada uno de los componentes del grupo sea una pieza de la misma. Añadirle movimiento y sonido.
- **Completar posturas.** Por parejas: uno inicia un movimiento relacionado con una acción determinada, el otro tratará de completar los movimientos de su pareja.
- **Llenar huecos.** Por parejas: uno se mueve al compás de un estímulo sonoro, el otro tratará de completar los movimientos de su pareja, llenando los huecos que el otro deje.

Hacer lo contrario

- **Por parejas, hacer movimientos contrarios.** Por parejas: uno se mueve al compás de un estímulo sonoro, el otro tratará de completar los movimientos de su pareja, con los movimientos contrarios.

Conducir y seguir

- **La mano es un imán.**
- **Por parejas, uno comienza una acción física, el otro la termina.**
- **Uno comienza a dibujar en el espacio una cenefa, el otro la continúa.**

Moveirse en espejo

- El espejo. Por parejas: uno realiza una acción, el otro la imita como si de un espejo se tratara.

Acción y reacción

- Combate con un ser imaginario.

Relaciones en función del grupo

La relación en función de la forma consiste en crear formas globales resultantes de la combinación de formas individuales de un pequeño número de parejas. Cada uno contribuye al conjunto que puede ser definido en términos de líneas o de volumen.

La relación en función de los puntos de contacto implica que todos los miembros de un grupo compartan un punto de contacto bien sea estable o fijo.

Relaciones espaciales

Las relaciones en función de la orientación pueden ser variadas. Implican la explotación de posibilidades relacionadas con la utilización de orientaciones diferentes de un individuo o de un grupo en relación con otro individuo o grupo.

Las relaciones en función de acciones espaciales se basan en la exploración de las posibilidades relacionadas con las acciones de encontrarse, permanecer juntos, cruzarse, separarse, etc.

Sugerencia de actividades

En función del espacio

- La sombra. Por parejas uno realiza acciones, el otro, colocado detrás o al lado, las imita como si de su sombra se tratara. (Seguir el proceso completo: cara a cara, uno detrás de otro, lado a lado, cerca, lejos).

En función de las acciones espaciales

- Dos coros. Frente a cada coro habrá un corifeo (líder) que se colocará delante de su grupo. El corifeo del grupo A realizará un movimiento y

un sonido dirigido hacia el corifeo del grupo B, e inmediatamente congela su movimiento. Inmediatamente todas las personas de su grupo le imitan. A continuación el corifeo B responde con su movimiento y su sonido, que serán imitados a su vez por el grupo. Después le responde el corifeo A, que es imitado por su coro. Y así sucesivamente. Ambos grupos comenzarán a realizar sus acciones lejos y poco a poco se irán aproximando hasta cruzarse. El ejercicio acabará cuando el grupo A ocupe el lugar original del B y viceversa.

Relaciones en función del tiempo

Las relaciones en función del tiempo implican la exploración de posibilidades relacionadas con diferentes organizaciones temporales de movimientos de un individuo o de un grupo en relación a los de otro individuo o grupo. Estas relaciones principales son:

- **Al unísono.** Todos se mueven simultáneamente.
- **Alternativamente.** Los movimientos de un grupo o de un individuo alternan con los de otro individuo o grupo, tal como ocurre en la conversación o en la pregunta respuesta.
- **Sucesivamente.** Uno después de otro.
- **Canon.** Una sucesión de movimientos que se presenta y se reintroduce por otros participantes a intervalos regulares.

Sugerencia de actividades

Relaciones en función del tiempo

- Gusano. Colocados en una larga fila, el primero realiza una acción simple y un sonido, que serán imitados por el segundo, luego por el tercero y así sucesivamente hasta llegar al que ocupa el último lugar. Por turnos los participantes van pasando a la cabeza del "gusano" y van cambiando de movimiento y sonido.

TERCERA PARTE
SESIONES PRÁCTICAS DE
EXPRESIÓN CORPORAL

Tomás Motos

Leopoldo G. Aranda

CABEZA Y ROSTRO

Lenguaje y expresiones del rostro

La cabeza es el órgano de la percepción por excelencia debido al número de sentidos que tienen su sede en esta zona.

Los movimientos de la cabeza, que son una de las señales verbales más veloces, constituyen un indicador muy importante respecto al desarrollo de la interacción. Y ello, por dos razones. Primera: la cabeza es la sede de la percepción, de la inteligencia, del juicio. Segunda: la cabeza determina de forma soberana el significado de un movimiento. El significado de una postura será distinto según que la cabeza se encuentre en conjunción o en oposición con el resto del cuerpo.

La cara es la parte de nuestro cuerpo que presentamos abiertamente al mundo (*Lowen, 1978: 84*). Por el rostro nos mostramos a los demás. Las facciones y la expresión natural de la cara dan a la persona su individualidad, ya que es la parte del cuerpo más diferenciada morfológicamente y la más delicadamente modelada. Tal es así, que se puede afirmar que el rostro es la persona misma. De ahí que se utilicen las fotografías del rostro en pasaportes, carnés y otros documentos de identificación.

La cara es la manifestación primitiva del yo. Es la imagen del individuo. Por ello empleamos muchas locuciones verbales en las que la cara o el rostro están significando el yo del individuo. Así, dar la cara significa responder uno de sus propios actos y afrontar sus consecuencias. Hay ciertas expresiones que proclaman un ego enérgico y fuerte: *a cara descubierta* (ejecutar algo abierta y noblemente, sin ocultarse), *cara a cara* (abiertamente), *hacer cara a algo o a alguien, plantar cara* (afrontar una situación, oponerse o desafiar a alguien), etc. Sin embargo, otras manifiestan atonía, debilidad del yo: *taparse la cara, huir el rostro, no tener cara para hacer algo*, etc.

Pero el rostro no sólo es la manifestación del yo, sino que, por metonimia, se transforma en el propio yo. Por eso, cuando queremos reprochar algo a alguien, *se lo echamos en cara*, o *nos vemos las caras* cuando nos avistamos con otra persona para manifestarle nuestro enojo o para refirir con ella, pero también *sacamos o damos la cara por alguien* cuando salimos en su defensa.

La cara es portadora de los ojos. Por ellos vemos a los demás y los demás nos ven. En los procesos de intercomunicación presencial, lo primero que contemplo de mi interlocutor es el rostro, e igualmente es el rostro lo primero que él ve de mí. La cara es, al mismo tiempo, visible y vista. Su potencialidad comunicativa se explica porque en esta zona están localizados los órganos de los principales sentidos. Sólo el tacto se ejerce más activamente en la mano, aunque no hay que olvidar el papel esencial que desempeña la boca en el niño como órgano táctil para conocer el mundo que le rodea. Y, más importante aún, la palabra, el sonido articulado, surge de la boca.

El rostro es ciertamente el más rico y el más sensible de los emisores corporales. Los veintisiete músculos diferentes que perfilan su morfología le permiten una infinidad de expresiones.

De la combinación de las expresiones de las facciones de un individuo nace su aspecto peculiar, que es como un sello o una firma personal, esto es, su fisonomía.

La cara puede ser considerada como una zona especializada para comunicar emociones y actitudes. En el lenguaje verbal hay acñuadas una serie de expresiones que así lo confirman: *conocérsele a alguien algo en la cara, salirle a la cara, notársele en la cara, leer en la cara de alguien*. El rostro revela a nuestros interlocutores información cifrada en mensajes silenciosos. Desde una perspectiva corporal, anatómica, las expresiones de la cara se limitan a cambios en la posición de los ojos, cambios en la posición de la boca, cambios en la posición de las cejas, cambios de los músculos faciales y, asimismo, a la sudoración frontal.

La cara es como un mapa autobiográfico de la persona. La historia personal está reflejada en el rostro. Alguien ha escrito que a los cuarenta años uno es responsable de su cara, y que cada uno tiene la cara que se merece.

Expresión de emociones

Ekman y Friesen (1969: 49-98) estiman que el rostro es la sede primaria de la expresión de las emociones. A todos nos viene a la mente el tópico de que la cara es el espejo del alma. Estos autores dividen el rostro en tres zonas:

- zona cejas/frente
- zona ojos/puente de la nariz
- zona boca/nariz/mejilla, mentón

Ekman y Friesen sostienen que en cada parte de la cara hay unos movimientos específicos que comunican de forma estable ciertas emociones y estados anímicos. Para cada emoción hay una zona de la cara, que es la que facilita mayor información acerca de dicha emoción.

La **frente**, con la formación de las arrugas, y las cejas suelen proporcionar pistas sobre el proceso del pensamiento y del análisis mental.

• **arrugas horizontales**: manifiestan que la atención ha sido fuertemente suscitada debido a causas tales como susto, angustia, asombro o lentitud de comprensión;

• **arrugas verticales**: son indicio de una fuerte concentración

La **zona nariz/mejilla/boca** es la principal para el disgusto y el asco.

Si cubrimos la cara con una máscara, para anularla, se pondrán en marcha otras zonas del cuerpo que habitualmente se infrautilizan en la comunicación. Este desplazamiento trata de suplir la carencia del rostro. Vemos así la gran importancia del rostro como emisor de señales. En resumen, la cara es la zona corporal que más utilizamos y de la que tenemos mayor grado de consciencia.

Técnicas de comportamiento facial

Los humanos estamos capacitados para alterar o controlar nuestras emociones. ¿Quiénes no hemos sonreído forzosamente, "por educación", ante un suceso que nos produjo frustración o rabia? No solemos liberar la expresión de nuestros sentimientos; nos han educado para controlarlos, y mostramos máscaras en vez de rostros.

Ekman y Friesen (1969) afirman que existen reglas de exhibición de las expresiones faciales, lo que permite su falsificación y su control, y que depende de ellas el hecho de que una expresión se manifieste abiertamente, modificada o bien totalmente reprimida. Se puede resumir así.

• **Intensificación**: Consiste en aumentar la intensidad de los signos exteriores de la emoción. Ejemplo; tener un miedo moderado y simularlo enorme, mesarse los cabellos y arañarse el rostro en señal de dolor.

• **Minimización**: Quitar intensidad al indicio visual de una cierta emoción. Así, en una situación en la que nos encontramos muy encolerizados, nos dominamos y sólo dejamos traslucir nuestro estado anímico a través del gesto de apretar puños y dientes.

- **Neutralización:** Mostrar una expresión neutra cuando se experimenta una emoción.
- **Desviación:** Disimular la emoción desviándola hacia otra manifestación física, por ejemplo, tener miedo y hacer ostentación de seguridad poniéndose a cantar.

La mirada

Mirar es tocar a distancia. Cuando hablamos miramos a los ojos de nuestro interlocutor para demostrar que el canal de comunicación continúa abierto.

Que los ojos son un canal extraordinariamente adecuado y constantemente utilizado para transmitir múltiples y callados mensajes es un tópico común en la literatura.

"que el alma que hablar puede con los ojos también puede besar con la mirada." (Bécquer.)

Fast (1971:132) asegura que de todas las partes del cuerpo que se emplean para transmitir información, los ojos son la más importante y pueden transmitir lo más sutil.

Mantener la mirada con alguien es, normalmente, prueba del deseo de iniciar una conversación. La mirada esquiva manifiesta la repulsa al diálogo. La mirada fija es un signo y un síntoma de amenaza.

En nuestra sociedad la mirada fija es un tabú. Existen unas reglas tácitas sobre su manejo:

- no demorar demasiado la mirada en otras personas,
- la mirada persistente se reserva a lo no personal.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

¿Qué le pasa a Marisa?

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Desarrollar la facultad de percibir a los otros para interactuar con ellos.
- Ejercitar y mantener un esquema rítmico.

Procedimiento

1 Se divide la clase en cuatro grupos. Se les asigna a cada uno una frase, así:

- Grupo 1 ¿Qué le pasa a Marisa?
- Grupo 2 Yo no sé
- Grupo 3 A Marisa.
- Grupo 4 ¿Qué le pasará?

Los componentes del grupo han de recitar la frase al unísono. Comienza el grupo 1, contestará el 2, luego seguirá el 3 y por último el 4. Se ha de pretender que haya ritmo en las intervenciones de los grupos. En esta primera fase el juego se lleva a cabo sin desplazamiento.

2 Se añade desplazamiento. Los componentes de un grupo irán juntos. Posteriormente los componentes de los grupos se separan. Hay que insistir en que se mantenga el ritmo y la fluidez en las intervenciones. No puede haber pausa entre un grupo y otro.

3 Añadir acciones al desplazamiento, bien individuales o por parejas. saltar · jugar al tenis · batir un huevo · pintar un cuadro · serrar un tronco · saltar charcos · tocar el tambor

El ritmo para decir las frases vendrá determinado por la acción que se realiza.

4 Decir las frases con:

tono grave · voz fuerte · tono agudo · voz débil · rápidamente · voz tensa · lentamente · voz relajada

5 Expresando sentimientos:

alegría · tristeza · enfado · asco · miedo

6 Añadir otras variantes posibles.

RELAJACIÓN

Tensión y distensión de la cara

Objetivos

- Ejercitarse en la relajación muscular.

Procedimiento

- Individualmente:

1 Arrugar la frente subiéndola hacia arriba. Tomar conciencia de dónde se siente tensión: fundamentalmente sobre el puente de la nariz y alrededor de las cejas. Relajar muy despacio estas zonas. Nótese la sensación de bienestar que se experimenta,

2 Cerrar los ojos apretándolos fuertemente. Advirtiéndose cómo la tensión se produce en la zona de alrededor de los ojos y en los párpados. Ir relajando poco a poco los ojos y entreabrirlos.

3 Apretar los dientes. Tomar conciencia de las zonas que se tensan: los músculos de las sienes y los de ambos lados de la cara. Relajar poco a poco la mandíbula. Sentir cómo los músculos se distienden.

4 Arrugar fuertemente los labios sacándolos hacia fuera y juntándolos como si quisiéramos poner morro de ratón. Tomar conciencia de los músculos que se tensan: todos los de alrededor de los labios. Ir relajándolos gradualmente.

5 Apretar y tensar el cuello. Tomar conciencia de la zona en tensión, la nuca, la nuca y a ambos lados del cuello. Relajar poco a poco cada uno de estos músculos. Nótese la sensación de bienestar que se produce.

RESPIRACIÓN

El fuelle

Objetivos

- Eliminar la tensión muscular.
- Normalizar la respiración.
- Dominar los tres momentos de la respiración.

Procedimiento

1 De pie, con las piernas separadas unos 50 cm. Notar el peso del cuerpo bien repartido sobre las plantas de los pies.

2 Aspirar normalmente por la nariz, sintiendo cómo nos llenamos de aire. No debe exagerarse nunca la toma de aire.

3 A medida que se suelta el aire (expiración), ir dejando caer el tronco hacia delante, empezando por la cabeza. Dejar que el peso de esta arrastre toda la columna hasta que la cabeza quede entre las rodillas, que se flexionan ligeramente para evitar tensar la musculatura posterior de las piernas. Los brazos cuelgan, flojos, hacia delante.

4 Mantenerse en esta posición unos pocos segundos, para provocar la necesidad de volver a aspirar. Hacer la aspiración volviendo a colocar el cuerpo en la posición inicial.

5 Repetir en la espiración (siempre por la boca), lo mismo que en el apartado 3, pero ahora las rodillas se flexionan al máximo hasta alcanzar la posición de cucullas. El tronco, doblado entre las rodillas. Los brazos caen al suelo. Manténgase la posición para crear la necesidad de tomar aire.

6 Aspirar volviendo a la posición inicial. Primero, estirar las piernas; colocar la cabeza. Luego, subir el tronco y la cabeza. Una vez arriba, soltamos el aire por la boca con gran fuerza, al tiempo que relajamos todo el cuerpo.

■ Repetir cinco o seis veces. Hay que poner toda la atención en evitar la contracción de cualquier parte del cuerpo, al tiempo que hay que centrarse en el ritmo respiratorio. Coordinar el movimiento del cuerpo con los tiempos de la aspiración y de la espiración, de tal forma que se inicien y se terminen al mismo tiempo.

■ Después de la última espiración, cerrar los ojos, sentir la respiración tranquila y el peso del cuerpo perfectamente equilibrado sobre ambos pies. Ninguna tensión. Abrir poco a poco los ojos.

MASAJE

Amasar y modelar la cara

Objetivos

- Distender y relajar la musculatura facial.
- Toma de conciencia de la configuración morfológica del rostro.
- Favorecer las relaciones interpersonales.

Procedimiento

1 Individualmente. Sentados en el suelo y con los ojos cerrados. Dar un masaje en el rostro con ambas manos. Comenzar en la frente; situar los dedos en el centro de la frente o encima de las cejas y deslizarlos a ambos lados hasta llegar a las sienes. Cubrir de este modo toda la frente hasta recorrer la línea que forma el pelo. Ir con los dedos hasta las cejas, notar su espesor, recorrerlas con una suave presión desde el centro hacia los lados. Seguir por la cuenca del ojo; notar la movilidad del párpado, deslizar los dedos suavemente sobre el párpado superior. Hacerlo varias veces. Desde el puente de la nariz, deslizarse hasta el extremo de ésta y separar levemente sus aletas. Seguir hacia las mejillas, describiendo franjas desde los lados de la nariz hacia el exterior. Llegar hasta las orejas. Deslizar los dedos por la zona en que éstas se conectan con la cabeza. Recorrer todo el pabelón auditivo, explorar el interior y terminar en el lóbulo. Deslizar los dedos por la mandíbula intentando separar la piel. Bajar hasta la barbilla, estirarla. Subir los dedos a los labios, recorrer su contorno, explorar la parte interna, detectar la humedad. Pasar a los dientes. Recorrerlos.

Se termina con un frotamiento suave a todo el rostro, como si nos lavásemos la cara con las palmas de las manos. Durante la realización del masaje el profesor insistirá en que se vaya tomando conciencia de las partes blandas y duras del rostro, de las

zonas más elásticas, del relieve (arrugas, granos), de las partes con vello y de las lampiñas, de la forma de sus huesos, de sus orificios, etc.

2 Por parejas. Un compañero sentado en el suelo con las piernas cruzadas; el otro, tumbado boca arriba, apoya su cabeza en el regazo del primero. Éste realiza sobre su compañero la misma secuencia de masaje anteriormente señalada. Cambio de papeles.

CONCENTRACIÓN

La cara del compañero

Objetivos

- Favorecer las relaciones interpersonales.
- Realizar ejercicios de concentración.

Procedimiento

1 Por parejas. Sentados de forma cómoda frente a frente. A tiene que describir la cara de B. Lo ha de hacer con la mayor riqueza de detalles, como si B no se la hubiese visto nunca. Ha de describir todas las partes de la cara -pelo, cuello, etc.-, especificando el color, la forma, la textura o los matices. Evítense frases de tipo general, tales como "tu cara es bonita" o "me gusta tu cara".

2 Cambiar los papeles.

3 Cada tres parejas forman un grupo. De pie y en círculo. Uno de los componentes se coloca en el centro con los ojos vendados. Debe encontrar a su pareja explorando la cara de los componentes del grupo. Repítase el ejercicio hasta que hayan pasado todos por la experiencia de buscar al compañero.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Cabeza

Objetivos

- Tomar conciencia de la movilidad de la cabeza.
- Tomar conciencia de las posibilidades expresivas del segmento cabeza.

Procedimiento

1 Sentados o de pie. Decir "sí" con la cabeza, para ello, mover ligeramente hacia arriba y hacia abajo la cabeza, quedando fuera de juego el cuello. Intentar no exagerar el movimiento, para concentrarse únicamente en la cabeza.

2 Decir "no", siguiendo las mismas indicaciones.

3 Combinar los dos movimientos anteriores, y como resultado se obtendrá un pequeño círculo. Proponer la imagen como si la clase girase a nuestro alrededor.

Cuello

Objetivos

- Tomar conciencia y desarrollar las posibilidades de movimiento y expresión de este segmento.

Procedimiento

1 De pie. Fijar la mirada en un punto delante de nosotros. Estirar suavemente el cuello hacia delante e intentar tocarlo con la punta de la nariz. Volver a la posición inicial y alejamos del punto estirando el cuello hacia atrás, hundiendo el mentón. Vuelta a la posición inicial y repetición.

2 Doblar el cuello hacia la derecha junto con la cabeza como si intentáramos tocar el hombro con la oreja. Volver a la posición inicial y hacer lo mismo hacia la izquierda. Los dos hombros han de mantenerse nivelados durante todo el ejercicio.

3 Doblar el cuello hacia delante como si quisiésemos ver el primer botón de la camisa. Poner el cuello recto y dejarlo caer hacia atrás mirando al techo. Realícese el movimiento anterior alternando una vez con las mandíbulas relajadas y otra con la boca cerrada.

4 Girar el cuello, primero hacia un lado, después hacia el otro, sin flexionar la cabeza. No bajar el mentón ni girar el tronco. Proponer la imagen del movimiento que se realiza cuando nos llama alguien situado a nuestro lado.

5 Hacer circuitos completos con el cuello en ambos sentidos.

6 Combinaciones:

- Estirar el cuello hacia delante y luego mover la cabeza de derecha a izquierda o arriba y abajo, como si nos acercásemos a oler el guisado que estamos cocinando y nos gustara o nos desagradara.
- Oímos un ruido a nuestra derecha y giramos la cabeza; estiramos el cuello para ver mejor de qué se trata. Es un coche que circula a los lejos, y lo seguimos con la mirada hasta que desaparece por la izquierda.
- Lo mismo que en A y B, pero con el cuello hacia dentro. Buscar acciones que se realicen mediante este movimiento.

7 Por parejas, establecer un diálogo utilizando sólo la cabeza y el cuello.

8 La plaza de la mirada. Todos los componentes del grupo pasean por el aula como si ésta fuese una plaza. Situar sillas, mesas u otros

objetos. Relacionarse con los demás utilizando todos los movimientos de cabeza y cuello anteriormente descritos.

La máscara facial

Objetivos

- Hacer más dúctil el rostro.
- Descubrir las posibilidades de expresión de la cara.

Material

Espejo.

Procedimiento

1 De pie. Abrir y cerrar la máscara. Abrir toda la cara como para gritar "¡aaaaahhh!". Es decir: cejas muy altas, ojos muy abiertos, aletas de la nariz separadas, mandíbulas abiertas, labios estirados.

Cerrar la cara buscando el "punto de fuga" de toda la máscara, que estaría situado como a un palmo de la nariz. Es decir: cejas muy bajas, ojos cerrados, mandíbulas cerradas, labios fruncidos hacia delante.

Hacer varias veces uno y otro gesto. Luego, para relajar, masticar un chicle con toda la cara: frente, cejas, ojos, mejillas, nariz, boca.

2 Sentados frente al espejo. Encontrar una posición neutra de la cara, sin expresión, y realizar los siguientes gestos:

- sonreír únicamente con los labios,
- llorar únicamente con los labios;
- arquear las cejas, y preguntar qué puede significar (asombro, sorpresa, felicidad).
- intentar juntar las cejas, y preguntar qué expresamos (dolor, pena).
- apretar los dientes y separar los labios; preguntar el significado (furia, ataque, animalidad).
- bajar las cejas; preguntar por el significado (enfado, fiereza, maldad).
- levantar solamente una ceja; preguntar el significado (desconfianza, recelo, admiración).
- hinchar las mejillas.
- absorber las mejillas.
- torcer la boca hacia un lado.
- guiñar un ojo.

Búscense otros gestos.

Cada uno de los gestos anteriores se puede realizar en tensión o en relajación. Comparar los matices expresivos del gesto realizado de ambas maneras.

3 La máscara de... combinando las posibilidades anteriores, cada alumno realiza su máscara y le pone un nombre.

Pasar la máscara

Objetivos

- Desarrollar habilidades miméticas.

Procedimiento

- Sentados en el suelo, dándose la espalda. Un alumno construye con su cara una máscara y la mantiene. A una señal, el compañero de delante se gira y copia la máscara. A su vez, la pasará al siguiente. Así sucesivamente, hasta que llegue al mismo que la inició.

- Interesa comparar la primera máscara con la última para ver las modificaciones que ha sufrido. La finalidad del ejercicio es que la última máscara sea igual a la primera.

Variaciones

- Un alumno situado frente al grupo. Con una hoja de papel, cubre su cara y realiza una máscara, que descubrirá lentamente bajando la hoja. El grupo imitará la máscara conforme vaya apareciendo; es decir, primero la frente, cejas y ojos; luego, la nariz y las mejillas, y por último, la boca.

- La acción se repite varias veces cambiando la máscara. Por turnos, van saliendo todos los componentes.

Los ojos

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades de expresión de este segmento.

Procedimiento

1 Individualmente.

- Abrir y cerrar los ojos (pestañear y guiñar) a diferentes ritmos.
- Mirar hacia distintos lugares, manteniendo rectos e inmóviles el cuello y la cabeza.
- Mirar hacia distintos lugares, manteniendo la cabeza en diferentes posiciones: flexionando el cuello hacia atrás
- flexionando el cuello hacia delante
- flexión lateral izquierda
- flexión total derecha

- Formar con el cuerpo "huecos", y mirar a través de ellos como si fueran ventanas
- Desplazarse por la sala con los ojos cerrados. Luego, con los ojos abiertos. Comparar la experiencia.

2 Por parejas.

- Los B se desplazan por la sala, mientras que cada A, sin moverse de su lugar, trata de no perder de vista a su compañero.

- Lo mismo que en el anterior, pero desplazándose ambos.
- Mirar y dejar de mirar, como si se tratase de un interruptor de la luz. A una señal del profesor, cierra los ojos durante unos segundos. Luego, tratar de encontrar al compañero.
- Cambio de papeles.

Variaciones

- La cámara fotográfica. Hacer un documental del aula sacando fotos. Para ello, abrir y cerrar los ojos, como si fueran el diafragma de una cámara fotográfica. Tras cada fotografía, mantener un rato los ojos cerrados, para poder recordar lo fotografiado. Describir las fotos que cada uno ha sacado.

JUEGO DRAMÁTICO

La taberna galáctica

Procedimiento

- El profesor plantea la siguiente situación: "La taberna galáctica" es el punto de reunión de los seres más fantásticos del universo. Algunos tienen dos cabezas y cuatro manos; otros emiten sonidos inarticulados, los hay que, más que andar, se arrastran, etc. Cada uno acude a la taberna por motivos distintos, lo que provoca conflictos entre ellos. En un momento de la reunión entra un ser humano, que se ha extraviado por el universo. Todos reaccionan ante su presencia, pues nunca han visto un ser parecido y... dejar abierto el desenlace a la improvisación de los alumnos. Esquemáticamente, la línea de acción sería.

- Llegada de los seres fantásticos a "La taberna galáctica".
- Aparición del humano extraviado.
- Desenlace

Proceso de trabajo

1 Presentada la situación, cada alumno creará la máscara de uno de los seres fantásticos. Cuando esté fijada con el máximo detalle, ir añadiendo el resto del cuerpo: cómo se desplaza, cómo mueve los brazos, cuál es la posición de la columna, cuál es su centro de gravedad; etc. Seguidamente, buscar la emisión de sonido o, en su caso, el lenguaje propio del ser. Utilizar para ello la posición de los labios y de las mandíbulas de la máscara construida. Cuando un mismo ser esté formado por dos alumnos, puede ser muy interesante el juego de sonidos. En ciertos casos, y para acentuar determinada característica corporal, puede ser útil emplear algunos objetos habituales en el aula.

2 El alumno que interprete al ser humano seguirá un proceso similar. Lo más importante será definir qué tipo de viajero espacial es: un científico chillado, un héroe o heroína espacial, un niño, un ejecutivo galáctico, un pirata del universo, etc.

3 Es recomendable que el alumno elabore, en esta primera fase, una ficha biográfica de su personaje. En ella concretará: nombre, procedencia, edad, características físicas, objeto de su viaje a la taberna, así como un dibujo de su personaje.

4 Elaborar entre todos el espacio de la acción: "La taberna galáctica". Concretar: dimensiones, puertas de acceso, elementos interiores, tipo de consumiciones que se sirven, etc. Transformar los objetos y mobiliario del aula.

5 Realizar la improvisación.

6 Comentario, una vez terminada la improvisación.

- El profesor proporcionará el tiempo necesario para poder desarrollar cada una de las partes de la improvisación. Para el punto 5 se pueden prever unos diez minutos. Este juego se puede realizar en tres sesiones distintas: la primera y la segunda, para creación de personajes y elaboración de fichas, la tercera, para creación de la taberna, desarrollo de la improvisación y comentario.

Actividades interdisciplinares

Propuesta I. Autorretrato

Material

- Espejo, útiles para dibujar o pintar.

Procedimiento

1 Fase de sensibilización

Tendidos en el suelo o sentados en posición de relajación. El profesor va dando las siguientes indicaciones:

"Poned las manos ahuecadas, con los dedos juntos, sobre los ojos. Cerrad los ojos. Contestad mentalmente a las preguntas que vaya formulando. ¿Qué veis? ¿Puntos móviles?... ¿Colores?... ¿Puntos luminosos? Centraos en estas imágenes.

Retirad las manos. Los ojos continúan cerrados. Imaginad que lentamente se meten y descienden para descansar en el fondo de sus órbitas.

Concentrad la atención en los párpados del ojo izquierdo. Tratad de haceros grandes como si fueran el telón de un escenario. Centraos en la ranura del ojo, en la forma en que ambos párpados se unen. Recorred imaginariamente el borde de ambos párpados. Tratad de alargar la ranura hacia ambos lados. Centrad la atención en el ojo derecho. Realizad las mismas operaciones.

Poned la atención en la ceja izquierda. Seguidla con el pensamiento desde el

arranque hasta la sien. Imaginad que se estira.
 Realizad la misma operación con la ceja derecha. Pensad en la lengua.
 Dejad que se ensanche en la boca. No apretéis las mandíbulas.
 Centraos en el contorno del maxilar. Comenzad por la izquierda. Seguid hasta el mentón y luego hasta la oreja derecha.
 Relajad los músculos interiores de las mejillas.
 Centraos en el labio superior. Recorred todo el labio, comenzando desde la comisura izquierda. Pasad al labio inferior, realizando el recorrido desde la derecha hacia la izquierda.
 Sentid el aire circulando por las ventanas de la nariz, que se agrandan. Notáis como asciende y pasa por un gran tubo que queda entre ambas cejas. Imaginad que podéis dejar un gran espacio entre ambas cejas. Respirad en ese lugar.
 Volved a ahuecar las manos. Observad los colores. Comparadlos con los del comienzo. Retirad las manos. Tratad de despegar la piel del cráneo, pellizcándola y con pequeños tirones del pelo. Tirad de ella hacia la frente, hacia las sienes hacia los pómulos.
 Arquead la nuca llevando la barbilla hacia el cuello. Imaginad que la piel de la nuca y de la cabeza es arrastrada hacia delante.
 Comenzad a movilizar toda la musculatura de la cara.
 Observad vuestro rostro en el espejo."

2 Fase de expresión

Utilizando la técnica plástica que se prefiera, hacer cada uno su autorretrato.

Variaciones

- Describir por escrito el rostro de cada uno: su autorretrato
- Contar la historia del rostro propio, bien oralmente o por escrito.

Propuesta 2. Expresión de emociones

Material

- Las fotografías adjuntas.
- Fichas con descripciones de emociones.
- Ficha con dibujos de cejas-ojos-boca.

Procedimiento

1 De las doce fotografías, cada dos expresan una misma emoción. Emparejarlas de acuerdo con la emoción expresada. Las emociones fotografiadas son: sorpresa, miedo, disgusto o asco, cólera o rabia, felicidad o alegría y tristeza.

Comprobar las ordenaciones con la clave.

2 Asociar cada grupo de rasgos contenidos en las fichas de descripción de emociones con las parejas de fotografías.

Ficha 1

Labio superior levantado
 Labio inferior levantado y empujando hacia arriba al superior, o bien estirado hacia abajo.
 Nariz arrugada.
 Párpado inferior levantado, líneas bajo el párpado.
 Cejas bajas, empujando hacia abajo al párpado superior.

Ficha 2

Cejas levantadas, curvas y elevadas.
 Piel estirada bajo las cejas.
 Arrugas horizontales en la frente.
 Párpados abiertos: superior levantado, inferior bajado.
 La mandíbula cae, abierta, de modo que labios y dientes quedan separados.

Ficha 3

Cejas levantadas y contraídas.
 Arrugas sólo en el centro de la frente.
 Párpado superior levantado, párpado inferior en tensión y levantado.
 Boca abierta y labios tensos, ligeramente contraídos, o bien estrechados y contraídos hacia atrás.

Ficha 4

Cejas bajas y contraídas al mismo tiempo.
 Líneas verticales entre cejas.
 Párpados tensos.
 Mirada dura.
 Labios o bien apretados, o bien abiertos, tensos y en forma cuadrangular.

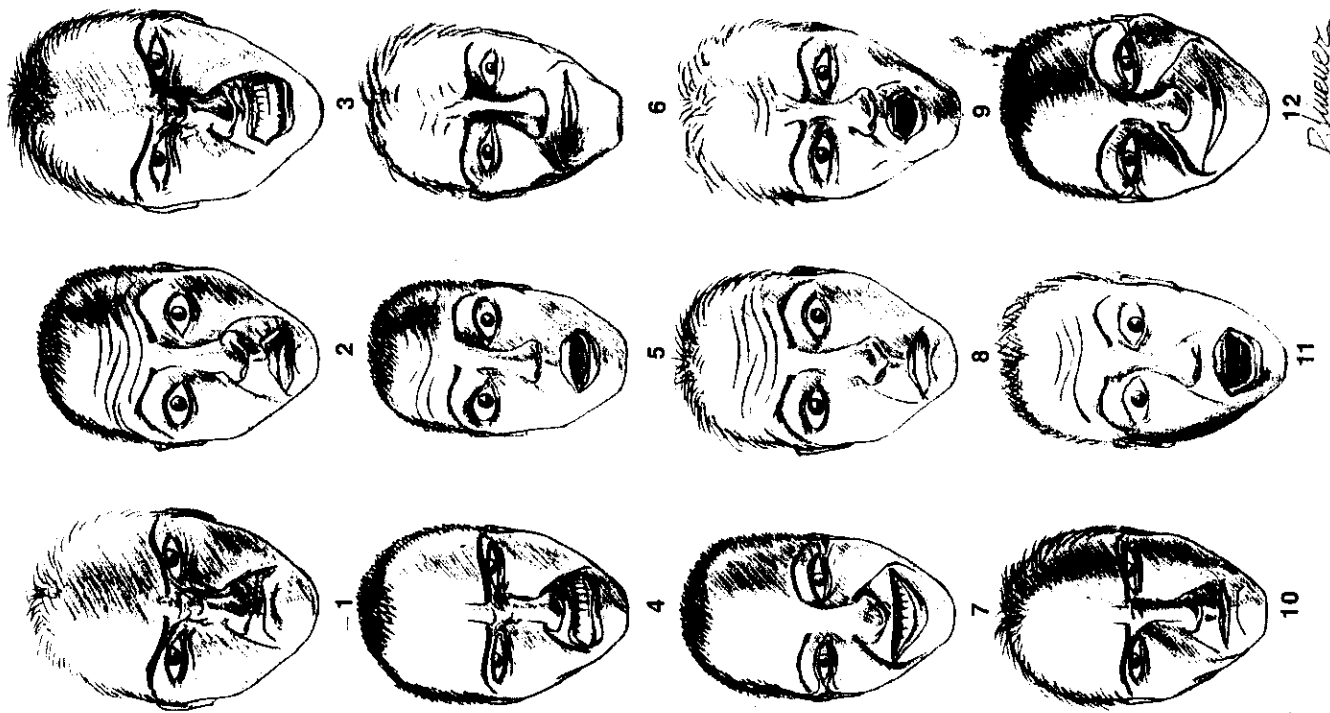
Ficha 5

Comisura de los labios hacia atrás y arriba.
 Boca abierta o no, con o sin exposición de dientes.
 Arruga que baja desde la nariz hasta el borde exterior, más allá de la comisura de los labios.
 Mejillas levantadas.
 Arrugas bajo el párpado inferior.
 Arrugas (patas de gallo) que van hacia fuera partiendo desde los ángulos externos de los ojos.

Ficha 6

Cejas en forma de triángulo con vértice hacia arriba.
 Los ángulos interiores de los ojos hacia arriba.
 Comisura de los labios hacia abajo.

Comprobar los resultados con la clave.



David Jiménez

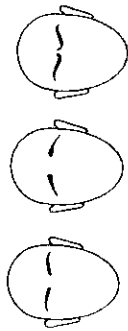
3 Partiendo de los dibujos, combinar los diversos tipos de cejas, de ojos y de bocas e identificar las emociones que las expresiones faciales resultantes pueden significar.

4 Pónganse en común los resultados. Coméntese la experiencia.

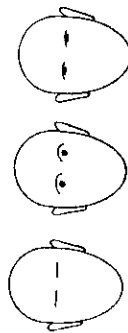
Claves

alegría: 7, 12
asco: 1, 3
sorpresa: 11, 5
tristeza: 2, 8
cólera: 4, 10
miedo: 6, 9
fichas: 1, asco · 2, sorpresa · 3
miedo · 4, cólera · 5, alegría · 6, tristeza.

CEJAS



OJOS



BOCA



Propuesta 3. La cara es el espejo del alma

Material

■ Reproducciones de las siguientes pinturas:

- Van Gogh: Autorretrato ante caballete, Museo Van Gogh, Amsterdam.
- Leonardo da Vinci: La Gioconda, Museo del Louvre, París.
- Picasso: Retrato de Dora Maar, colección particular.
- Quelyyn: Muerte de Euridice, Museo del Prado, Madrid.
- Cualquier otro retrato es asimismo útil para este ejercicio.

Procedimiento

- Individualmente. Elegir uno de los retratos. Después de observarlo con detenimiento, teniendo en cuenta la expresión del rostro:
 - escribir la etopeya del personaje; es decir, descripción de los rasgos morales, psicológicos, comportamientos y costumbres.
 - tomando el punto de vista del personaje, escribir un monólogo interior que refleje lo que en ese momento piensa.
 - establecer un diálogo con el personaje; escribirlo en forma de texto teatral, y darle un final adecuado

Variaciones

- Poner dos personajes en relación. Escribir una escena que reproduzca el diálogo que tiene lugar entre ellos.

LAS MANOS

El lenguaje de las manos

La mano es el instrumento primario del tacto. Prueba de ello es que contiene más corpúsculos táctiles que cualquier otra parte del cuerpo. Por lo tanto, tocar es la función primaria de la mano.

En términos de relación humana, tocar significa sentirse en contacto con otra persona, y estar en contacto equivale a mantener relaciones con alguien.

Además, las manos sienten, hacen y evocan. Una de las funciones esenciales de las manos en la comunicación es que subrayan y transmiten el pensamiento, ilustrando y acompañando a la palabra durante el discurso. Utilizado aquí en su sentido amplio, discurso es el conjunto de palabras con las que alguien expresa lo que piensa, siente o quiere.

Junto con el rostro, son la parte más expresiva del cuerpo. Prueba de ello es el hecho de que, desde el punto de vista de la teoría de la expresión corporal, las manos y los brazos forman parte del llamado **centro de la expresión** y del **subcentro del detalle**. De ahí que digamos de la persona que mueve mucho las manos y los brazos al hablar que es muy expresiva.

- **Centro de la expresividad:** Zona formada por el cuello, la parte alta de los hombros y los brazos.

- **Subcentro del detalle:** Las manos y los dedos.

Y también, junto con el rostro, es la zona corporal de la que tenemos mayor grado de conciencia. Prueba de ello es que para demostrar el profundo y completo conocimiento que tenemos de algo o de alguien decimos que lo conocemos como a nuestras manos o como a la palma de mi mano.

Las manos hablan tanto como la misma boca. Varias expresiones recogen esta idea; así, *hablar con las manos* o *hablar de manos* hacen referencia al sistema de comunicación a través de señas; cuando una persona manotea mucho al hablar se dice de ella que *habla de manos*, y *hablar por los codos* se aplica a la persona que hace uso de la palabra en demasía.

Que las manos hablan, que las manos expresan sentimientos, emociones, impulsos internos, se comprueba fácilmente a través de los gestos.

- **Gesto:** Movimiento del rostro o de las manos con que se expresan los distintos estados de ánimo.

He aquí algunos gestos característicos de las manos que, a pesar de las diferencias interculturales, tienen un significado universal:

Gesto	Significado
retorse las manos, cerrar los puños	dolor, angustia profunda cólera
mostrar las palmas de las manos	aplacamiento y sumisión
triturarse sin descanso los dedos o cualquier objeto	disimular nerviosismo
manos abiertas colgando entre las piernas	frustración
frotarse las palmas de las manos	expectación positiva o frío intenso

La mano es el órgano de la relación con el mundo y de la relación con los demás. Su gran poder expresivo radica en los aspectos en que se diversifica esta relación con el cosmos y con la sociedad. Por tanto, la información que transmite es mucha, variada y matizada. Según el ensayista Edmond Barbotin (1977: 91), la mano es:

- **Órgano de la anticipación:** la mano tendida se adelanta al encuentro del objeto deseado y se apodera de él. Al desplazarnos, se anticipa para evitar los obstáculos.

- **Órgano del contacto:** la mano palpa, explora, investiga los objetos, los toca para comprobarlos. Pero también acaricia, aprieta a otra mano en señal de amistad y puede incluso agredir.

- **Órgano del trabajo:** de la acción y de la lucha con las cosas. Piénsese en el significado de locuciones como *poner manos a la obra* y *poner las manos en algo* (emprender una cosa, dedicarse a ella), *traer algo entre manos* (estar ocupado en algún asunto), *meter mano a alguien* (con el doble sentido de investigar la conducta de alguien para descubrir y castigar alguna irregularidad que se le sospecha, y tocar a otra persona buscando placer sexual), *no dejar de la mano algo* (continuar un asunto con empeño y sin intermitencias), *a dos manos* (con mucho afán), etc.

- **Órgano de la posesión:** la mano está hecha para coger, para agarrar, para conquistar las cosas; con este significado empleamos la expresión *echar mano a algo*.

- **Órgano de la plegaria:** de la petición, de la donación y de la ayuda: así, *se tiende la mano a alguien* tanto en demanda como en ofrecimiento de ayuda, *echar una mano* es sinónimo de ayudar, *nos ponemos en manos de alguien* si confiamos en él, *llevar a alguien de*

la mano en sentido figurado es guiarle o educarle y alzar las manos al cielo es la actitud propia de la plegaria.

- **Órgano de la libertad:** si se quiere privar a alguien de ella, se le ponen esposas o se le atan. En este sentido, la locución *atar las manos* quiere significar impedir que alguien haga algo, *tener las manos atadas* es tanto como hallarse imposibilitado para hacer algo, mientras que *manos libres* significa la libertad que alguien tiene para realizar un determinado asunto.
- **Órgano de la creación:** la mano es artista. Una de las múltiples acepciones de la palabra mano, en sentido figurado, es la de habilidad o destreza; así, solemos decir *tener buena mano*.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

Escribe tu nombre

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Establecer un clima propicio para el desarrollo de la sesión.

Procedimiento

- Los participantes se distribuyen por la sala, ocupan un espacio concreto, de tal forma que puedan luego trabajar sin molestar.
- El animador les invita a que escriban su nombre en el aire.
- Sucesivamente irá dando consignas que introducirán variaciones en la realización del ejercicio:

- rápido, lento,
- con trazo muy grande, con trazo mediano, con trazo pequeño;
- en el plano vertical, en el plano horizontal (como si se escribiera en el suelo, en el techo);
- arriba (de puntillas y por encima de la cabeza), abajo (en cuclillas, tumbados en el suelo),
- de arriba abajo, de abajo arriba;
- adelante, detrás, a los lados,
- con la izquierda, con la derecha, con ambas,
- escribir como si se utilizara un lápiz, un rotulador grueso, una brocha, un espray, etc.;
- escribir con la muñeca, con el codo, con el hombro;
- borrar lo escrito con la palma de la mano, con el dorso de la mano, con el antebrazo, con el hombro;
- escribir un telegrama, una carta de amor, una carta comercial, etc.;
- etcétera.

- Ampliar las posibilidades del ejercicio introduciendo el desplazamiento por la sala.

RELAJACIÓN

Relajación de brazos

Objetivos

- Relajar la cintura escapular, brazos y manos.
- Favorecer el contacto corporal.
- Normalizar el ritmo respiratorio.

Procedimiento

- Por parejas. Decidir quién es A y quién B.
- 1 A se sitúa en la espalda de B, coloca las manos en los brazos de éste y le levanta los hombros, dejándolos caer a continuación. B debe dejarse llevar; no levantará los pies ni opondrá resistencia alguna. Hacerlo tres o cuatro veces.
- 2 En la misma posición, A hará rotar los hombros de B, cuyos brazos estarán completamente relajados. Se repite tres veces.
- 3 A se coloca frente a B, y le toma la punta de los dedos de una mano, imprimiéndoles un movimiento vibratorio que llegará hasta el hombro. Cambio de brazo.
- 4 Cambio de papeles.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Tomar conciencia de la función del diafragma y de las costillas en el acto de respirar.
- Normalizar la respiración.

Procedimiento

1 Respiración diafragmática o baja.

El profesor indica a los alumnos que se sienten derechos, con la columna vertebral, el cuello y la cabeza formando una línea recta. Evitar sacar el pecho o dejar caer la zona de las lumbares. Colocar una mano sobre el abdomen. Aspirar profundamente dejando descender el diafragma sin elevar el pecho ni los hombros. Los alumnos notarán cómo, al contraerse, el diafragma empuja los órganos del abdomen, haciendo que éste se expanda hacia fuera. Soltar el aire en una rápida espiración y, después de una breve pausa, repetir el ejercicio.

2 Respiración intercostal o media.

Sentados, en la misma posición que en el ejercicio anterior. Mantener el diafragma inmóvil. Colocar las manos en los costados, ejerciendo una muy ligera presión. Aspirar profundamente. Notar cómo, debido a la acción de los músculos intercostales, las costillas se abren hacia los lados para facilitar la entrada de aire en los pulmones, actuando como un fuelle.

3 Respiración clavicular o alta.

Sentados, en la misma posición que en los ejercicios anteriores. Colocar las manos en la parte alta del pecho, a la altura de la clavícula. Contraer el abdomen y aspirar profundamente levantando los hombros. Espirar, relajando los hombros. Pausa. Se repite tres veces. Manténganse dos tiempos en la aspiración y cuatro en la espiración.

4 Respiración completa.

Realizar los tres ejercicios anteriores de forma continuada. Así, se empieza la aspiración de forma progresiva desde la zona abdominal hasta la intercostal, para completarla finalmente con la respiración clavicular. Una vez llenos de aire, se realiza la espiración, invirtiendo el proceso. En este ejercicio se coloca una mano sobre el abdomen, y la otra, en un costado. Sentir la respiración como un todo, haciendo únicamente una pausa después de la espiración. Realizar siempre la aspiración por la nariz y la espiración por la boca.

El profesor podrá contar cuatro tiempos para la aspiración y seis para la espiración. Se deja una pausa de cuatro.

MASAJE

Masaje de manos

Objetivos

- Distensión y relajación de la musculatura de la mano.
- Tomar conciencia de la configuración anatómica de la mano.

Procedimiento

- Por parejas. Decidir quién es A y quién B.

1 A toma la mano de B y la coloca sobre la suya, poniendo el dorso de la mano de B sobre su palma. Con los nudillos de la otra mano masajea la palma de B, describiendo pequeños círculos. Repetir la operación en la otra mano.

2 A coge el dorso de la mano de B con ambas manos y, utilizando las yemas de sus pulgares, masajea nuevamente la palma de B. Repetir la operación en la otra mano.

3 A desliza su pulgar entre los surcos formados por los tendones del dorso de la mano de B. Cambio de mano.

- 4 Masaje de los dedos: A toma el dedo meñique de la mano izquierda de B desde la tercera falange, con sus dedos índice y pulgar, y los va deslizando, en tirabuzón, hasta perder el contacto del dedo pulgar. La operación se repite con cada uno de los dedos. Cambio de mano.
- 5 Cambio de papeles.

CONCENTRACIÓN

Un paisaje en tu mano

Objetivos

- Afinar la percepción y discriminación visual y táctil.
- Concentrarse en las propias sensaciones.

Procedimiento

1 Individualmente. El profesor pide a los alumnos que se concentren en la palma de la mano, la que prefiera cada uno. Se trata de observar, sentir, tocar, seguir las rayas, los dibujos, notar el calor o el frío, etc.

2 A continuación se les invita a que imaginen que la palma de la mano es un paisaje. Los surcos y rayas se agrandan hasta convertirse en ríos, desfiladeros... Las partes prominentes pueden ser montañas, mesetas, etc. Si se mueve lentamente la mano, el paisaje cambia. La luz la ilumina de forma diferente. Imaginar qué tipo de árboles, de vegetación hay en ese paisaje. Si hay seres vivos o no.

3 Sentados, formando círculo. Cada uno describe al grupo el paisaje de su mano.

Variaciones

Imaginar que las manos son flores que permanecen cerradas durante la noche. Poco a poco la luz hace que se vayan abriendo. Los dedos-pétalos se separan, la palma de la mano se ensancha y gira hacia la luz. Crece, estirando los brazos e incluso llevando todo el cuerpo tras de sí.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Manos y brazos

Objetivos

- Tomar conciencia del esquema corporal a través de la localización y movilidad de los distintos segmentos corporales.
- Desarrollar las posibilidades de movimiento y expresión de cada zona y segmento corporal.

Procedimiento

- Individualmente. Distribuirse por la sala y buscar un lugar adecuado para trabajar.

1 Brazo extendido al frente, la articulación de la muñeca relajada, de tal forma que la mano quede colgando. Mandar un impulso a la mano para que ésta se mueva con rapidez y de forma indiscriminada sobre la articulación de la muñeca.

2 Con la misma posición de partida, dirigir la mano arriba, abajo, a un lado, al otro lado (los cuatro puntos cardinales), forzando al máximo cada movimiento.

3 El mismo ejercicio que el anterior, pero con los dedos extendidos y juntos.

4 Tensión de toda la mano. Dedos estirados y separados. Ir distendiéndolos lenta y progresivamente, comenzando por la yema de los dedos y terminando en la muñeca.

5 Lo mismo que el anterior, pero colocando la mano en forma de garra.

6 La araña. Apoyar una mano, pegada totalmente al suelo. Elevar los nudillos, con resistencia, como si la palma de la mano y los dedos estuvieran adheridos al suelo. Al levantar los nudillos, los dedos se desplazan hacia atrás, pero quedan apoyadas las yemas. La mano-araña comienza a desplazarse, a avanzar, a retroceder. Debe procurarse dar a cada "pata" la mayor independencia posible.

Ahora la mano, en vez de una araña, es una langosta.

7 De pie. Coger algo imaginario. Llevar las yemas de los dedos lo más cerca posible de la muñeca. Deslizar las yemas por toda la palma de la mano y estirar enérgicamente los dedos sin separarlos. Utilizar distintos ritmos. Lo que cogemos va cambiando de lugar, a un lado, al otro, detrás, arriba, abajo, cerca, lejos. Procurar ser muy precisos a la hora de marcar el lugar del espacio donde situamos el objeto que cogemos.

El ejercicio se realiza, primero, con una mano, después, con la otra, y después, con ambas a la vez.

8 Por parejas. De pie, con los brazos extendidos horizontalmente y las palmas al frente, de tal forma que las de los dos participantes estén juntas. Hacer los movimientos de abducción y aducción de forma enérgica y continuada, pero buscando un ritmo común. Evitar que la espalda se desdome hacia atrás. No poner tensión en la cara. Cuando se note alguna molestia, realícese el ejercicio de relajación siguiente. A coge la mano de B por la muñeca; éste deja la suya totalmente relajada. A comienza a imprimirle un rápido movimiento en todas las direcciones. Cambio de mano. Cambio de papeles.

Dedos

Objetivos

- Favorecer la desinhibición del movimiento de los dedos y la correcta adecuación de éstos al gesto propuesto.
- Lograr el movimiento independiente de cada uno de los dedos.

Práctica de la Expresión Corporal

Procedimiento

- Individualmente.

1 Palmas al frente, dedos estirados y separados. El pulgar formará un ángulo recto con el índice. Manteniendo una cierta tensión, bajar sucesivamente cada dedo hasta tocar, con la yema, la yema del dedo pulgar.

2 Partiendo de la misma posición, cada dedo, sucesivamente, ha de formar un ángulo recto, doblando la segunda falange.

3 Partiendo de idéntica posición, situar cada dedo, sucesivamente, paralelo al pulgar; a continuación, doblar por la segunda falange y tocar la yema del pulgar con la uña del dedo que se esté trabajando.

4 Abrir y cerrar los dedos sobre la palma de la mano como si se tratara de un abanico. Nos podemos ayudar con un pequeño giro de la muñeca.

5 Las manos apoyadas en el suelo o sobre una mesa. Ir flexionando independientemente cada dedo. A continuación, hágase lo mismo, pero apoyando la mano sobre la pared. Seguidamente, sin ningún apoyo, en el aire.

6 Dar golpecitos. Colocar la cara dorsal de la primera falange del dedo índice sobre el suelo o la mesa y extender el dedo rápidamente, de modo que dé un golpe. Repetir con cada dedo. Buscar diferentes ritmos.

7 Golpear el teclado de un piano imaginario. Procurar que cada dedo se mueva de manera independiente.

8 Marcar un ritmo utilizando los dedos y las manos, bien sobre una mesa, bien sobre el piso.

9 Tocar instrumentos de viento o de cuerda imaginarios. Formar, por grupos, una orquesta. Añadir sonido.

10 Realizar acciones cotidianas con las manos: coser, utilizar un computador, amasar pan, aseo personal, etc.

Las manos se transforman

Objetivos

- Liberar impulsos.
- Ejercitar la imaginación y la creatividad expresiva.

Material

- Grabación musical rítmica.

Procedimiento

- Individualmente. Distribuirse por el espacio de la clase.

Tomás Motos y Leopoldo G. Aranda

- 1 Comenzar observando las manos, investigando y deteniéndose en cada uno de sus detalles.
- 2 Sobre un estímulo musical rítmico las manos comienzan a adquirir vida y empiezan a actuar por su propia cuenta. Las manos son mágicas, se transforman en pato, en abanico, en pájaro, en volar de mariposas. La imagen de aquello en lo que se convierten las manos puede darla en un primer momento el profesor; luego el alumno buscará las suyas propias.
- 3 Se repite el mismo proceso, pero centrándose en los brazos, que se pueden convertir en serpientes, látigos, olas, cintas, serpentinatas, etc.

Hablar con las manos

Objetivos

- Ejercitar la imaginación y la creatividad expresiva.
- Realizar ejercicios de disociación.

Procedimiento

- Individualmente.

- 1 Dado un estímulo concreto, expresarlo mediante la mano. Así:
 - las manos cantan · las manos ríen · las manos lloran · las manos acarician · las manos luchan.
- 2 Disociar las acciones, es decir, una mano realiza una acción, y la otra, la opuesta. Así:
 - la izquierda arruga un papel y la derecha alisa otro,
 - la izquierda golpea y la derecha acaricia,
 - las manos son brochas, pintamos una pared, la izquierda, de arriba abajo; la derecha, de abajo arriba.
- 3 Tocar, sentir, acariciar objetos y distintos materiales, pero intentando expresar con todo el cuerpo las sensaciones táctiles

JUEGO DRAMÁTICO

La mano de los personajes

Procedimiento

- Hay personajes históricos o tipos que se caracterizan básicamente por las acciones o los gestos de sus manos o sus brazos. Por ello, la gente, al hablar de dichos personajes, los asocia de inmediato a las manos.
- 1 Realizar un torbellino de ideas y elaborar una relación de tales personajes, indicando junto a cada uno el gesto de la mano o brazo en caso de que no sea conocido por los participantes. Posiblemente saldrán, entre otros, los siguientes:

· Napoleón · El caballero de la mano en el pecho · Colón (estatua de Barcelona) · Un guardia de tráfico · Director de orquesta · San Vicente Ferrer (brazo levantado y dedo señalando el cielo) · Boxeador · Pianista · Sonámbulo · "Bailaora" de flamenco Tiene que haber un personaje por cada participante.

- 2 Asignar los personajes. Cada uno realizará una improvisación individual para caracterizarlo.
- 3 Vamos relacionando, al azar, los personajes, de dos en dos, y creamos un pequeño conflicto entre ellos. Especificáse el espacio en el que dichos personajes se encuentran. Por ejemplo, una "bailaora" y San Vicente Ferrer en el metro.
- 4 Realizar las improvisaciones por parejas delante del resto de los compañeros.

Actividades interdisciplinares

Propuesta I.

Cançó de les mans

Cançión de las manos

<i>De l'home mire sempre les mans.</i>	<i>Del hombre miro siempre las manos.</i>
<i>Mans de xiquet, ben netes, mans de xiquet que es faran grans.</i>	<i>Manos de niño, manos limpias, manos de niño que se harán grandes.</i>
<i>Mans que en la nit busquen allo que no troben mai.</i>	<i>Manos que en la noche buscan lo que nunca han de encontrar.</i>
<i>Mans dels que maten, brutes; mans fines que manen matar.</i>	<i>Manos de los que matan, sucias; manos finas que ordenan matar.</i>
<i>Mans tremoloses, eixutes, mans dels amants.</i>	<i>Manos temblorosas, secas, manos temblorosas, manos de los amantes.</i>
<i>De l'home mire sempre les mans.</i>	<i>Del hombre miro siempre las manos.</i>
<i>Mans tan dures dels que passen fam.</i>	<i>Manos tan duras de los que pasan hambre.</i>
<i>Mans tan pures de quam erem infants.</i>	<i>Manos tan puras de cuando éramos niños.</i>
<i>De l'home mire sempre les mans.</i>	<i>Del hombre miro siempre las manos.</i>

RAIMON, *Poemes i cançons*, Ed. Ariel, Barcelona, 1973 (p. 45).

Procedimiento

- 1 Audición del poema cantado por Raimon.
- 2 Comentario del poema.
- 3 Crear, por grupos, un cuadro plástico, constituido por una serie de posturas colectivas formadas por los participantes. Recitar el poema mientras se mantiene el cuadro plástico como escenografía.

Propuesta 2. Los gestos: Signo y elementos de la comunicación

Procedimiento

- 1 Hacer una relación de gestos en los que intervenga la mano o el brazo. Ejemplo de algunos gestos.
 - frotar el dedo índice contra el pulgar · apuntar con el dedo índice · dedo índice colocado verticalmente sobre los labios · dedos índices y corazón extendidos formando una uve; el resto, encogidos · etcétera.
- 2 Determinar cuál es el significante y cuál el significado. En una columna, describir el gesto, es decir, el significante; en la otra, escribir el significado.
- 3 Elegir uno de los gestos anteriores. Aplicarlo a una relación cotidiana. Señalar y describir los elementos que intervienen en ese acto comunicativo. Recordamos que los elementos del esquema general de la comunicación son: emisor, receptor, mensaje, código, canal y referente.

Propuesta 3. Dar la mano

Material

Texto

Estrechar la mano es un gesto cuyos orígenes se remontan al hombre de las cavernas. Parece ser que cuando dos cavernícolas se encontraban debían mantener los brazos levantados, enseñando las palmas de sus manos para demostrar que no iban armados o, si lo estaban, para significar su voluntad de no agresión. Este gesto se fue modificando a lo largo de los siglos, adoptando numerosas variaciones las manos levantadas, la palma de la mano sobre el corazón, las dos palmas de las manos juntas delante del pecho, e innumerables otras.

En las culturas occidentales este gesto ritual ha tomado la forma de estrechar la mano y sacudir tres o cuatro veces. Es además típico de saludo inicial o de despedida. Pero más allá del mero hecho del saludo, el apretón de manos nos facilita una primera información sobre nuestro interlocutor. Hay unas formas concretas de dar la mano, de tal suerte que se pueden establecer unos

estilos. Cada uno de ellos, con unas características constantes. La interpretación que de un determinado apretón de manos se hace, normalmente está basada en criterios de sensibilidad y sensibilidad, y luego solemos trasladar esta apreciación al plano intelectual o moral.

Estilos de dar la mano:

- *Estilo palma de la mano estirada hacia el suelo. Suele dar la impresión de persona agresiva y dominante. El que así presenta la mano da a su interlocutor muy pocas oportunidades para establecer una relación de igualdad.*
- *Estilo guante. Se suele llamar también apretón de manos del político. Las dos manos de un interlocutor enparejan la mano del otro. Produce en el receptor cierta suspicacia y precaución sobre las intenciones del que así da la mano.*
- *Estilo pez muerto. Apretón de manos blando. Da la impresión de timidez, retraimiento o ausencia de dinamismo. Uno no sabe a qué atenerse respecto al otro.*
- *Estilo tipo duro. Apretón de manos que estruja. Posiblemente quien así dé la mano sea un bruto, pero también puede ser alguien que duda de sí mismo y quiere dar la impresión de seguridad.*
- *Estilo manos húmedas. La persona no está suficientemente relajada, se esfuerza por dominar su emoción o ansiedad, pero su piel lo traiciona.*
- *Estilo brazo rígido. Suele ser usado por tipos agresivos y su propósito principal es mantener al otro alejado de su zona íntima.*
- *Estilo punta de los dedos. Dar solamente la punta de los dedos o coger la mano de esta forma denota indiferencia, cuando no desprecio; produce la impresión de que se tiende por obligación o se da a disgusto.*
- *Estilo con las dos manos. Esta forma se caracteriza por que mientras que una mano estrecha la del interlocutor, la otra mano bien agarra su muñeca, bien su antebrazo, bien su brazo o su hombro. Este gesto normalmente demuestra sinceridad, confianza o profundo afecto.*

Procedimiento

- 1 Tras la lectura del texto, iniciar un debate sobre su contenido.
- 2 Por parejas. Cada uno elige uno de los estilos anteriores. A partir de éste hay que crear un personaje que salude de esa manera. Caracterizar a este personaje, centrándose en cómo habla, cómo anda y qué gestos hace. Una vez que cada participante ha fijado los rasgos de su personaje, debe ponerlos en relación. Es decir, se crea una situación en que ambos personajes se encuentran. Improvisase dicha situación ante el resto de los compañeros.
- 3 Después de haber realizado la dramatización, escribir el retrato de este personaje. A la hora de la redacción, conviene centrarse tanto en los rasgos internos como en los externos.

EL TORSO

La expresividad del tronco

Desde el punto de vista morfológico, el tronco abarca desde la zona del cuello hasta la cadera. Dentro de él podemos distinguir tres partes bien diferenciadas: pecho, cintura y caderas.

El tronco, enriquecido por la movilidad de las piernas, es la zona expresiva básica. Las manos y las piernas, en cierta manera, son complementarias.

Del tronco arranca la acción. El impulso inicial de cualquier acción nace de esta zona. De aquí irradia la energía hacia las extremidades, tanto superiores como inferiores. En el tronco se centralizan las emociones. Es en el pecho donde se manifiestan las emociones. Podemos reconocer estados de ánimo tales como la excitación, el abatimiento, la depresión, etc., según la posición adoptada y los movimientos producidos por la forma de respirar.

La expresividad del tronco viene determinada por los centros que tienen su sede en esta zona. A saber:

- **Centro de la personalidad:** se sitúa en lo alto del pecho, en el esternón. Es el asiento de la autoridad. Lanzar el pecho hacia fuera es signo de vitalidad, energía, entusiasmo no desprovisto de cierta agresividad, deseo de conquista y triunfo en la lucha por la vida. Si me siento seguro de mí mismo, saco el pecho. Esto se ve claramente en la expresión *sacar el pecho*, que significa tanto como adoptar una actitud desafiante o engreída, y en la acción física de sacar el pecho, que normalmente es un gesto de desafío.

El pecho hundido es indicio de todo lo contrario: introversión, miedo, abatimiento, indecisión. Me encorvo cuando me siento poco seguro. Esconder el esternón, encoger el cuello dentro de los hombros es una actitud que denota tristeza, abatimiento, impotencia o certeza de un fracaso inminente. Es la postura del derrotado.

Recordemos que cuando decimos "yo", señalamos o tocamos con el dedo esta zona. Y cuando decimos "tú", indicamos esta misma zona del interlocutor.

- **Centro de la fuerza:** está localizado en la cintura abdominal. Todos los esfuerzos arrancan de aquí y se extienden por el resto del cuerpo hasta alcanzar las extremidades. Ésta es la razón de que los levantadores de peso protejan esta zona con un cinturón. La faja tenía, originariamente, la finalidad de defender esta zona, aunque en la actualidad se usa para recuperar, ilusoriamente la esbeltez que ya se fue sin esperanza de retorno.

La expresión *tener riñones*, que figuradamente significa ser esforzado, recoge con evidencia palmaria la realidad del centro de la fuerza.

- **Centro de gravedad:** está situado en la parte media del abdomen, un poco por debajo del ombligo, cuando el cuerpo está en posición erguida.
- **Centro vital:** en el interior del abdomen están localizados los órganos de la reproducción, de la asimilación y la eliminación: allí el alimento es almacenado, transformado y asimilado; y en su parte inferior tienen su sede los órganos de la reproducción.

Las funciones instintivas e inconscientes normalmente se relacionan con este centro, y lo mismo ocurre con algunas formas de afectividad. Ciertas expresiones verbales relacionadas con las funciones del estómago denotan reacciones afectivas, así *de la panza sale la danza, tripas llevan corazón que no corazón tripas, revolver una cosa el estómago, tener estómago y tener malas tripas*.

De la existencia de tantos centros en esta zona del cuerpo se desprende la importancia del tronco como elemento expresivo de primer orden. Aunque, desde una perspectiva metodológica, hagamos una segmentación del cuerpo y del tronco, hay que tener presente que esta zona siempre intervendrá en cualquier acción o postura que se realice o adopte.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

El globo

Objetivos

- Facilitar la "puesta a punto" corporal.
- Crear un clima que favorezca el trabajo posterior.

Procedimiento

1 Los componentes del grupo se distribuyen por la sala, de forma que puedan hacer cualquier movimiento sin estorbar o ser estorbados por los demás. A una indicación del profesor, caerá un globo imaginario desde el techo. El objetivo consiste en no dejar que toque el suelo, para lo cual tendrán que ir golpeándolo con diferentes partes del cuerpo. A saber:

- con la palma de la mano • con el dorso de la mano • con la muñeca • con el codo
- con el hombro • con la cabeza • con el pecho • con el abdomen • con la cadera
- con la pelvis • con la parte alta de la espalda • con la parte baja de la espalda
- con las nalgas • con la cintura • con la rodilla • con el pie

2 Ir introduciendo variaciones:

- el globo cae rápido, lento
- el globo cae delante, detrás, a la izquierda, a la derecha.

3 Seguir la trayectoria del globo en su desplazamiento:

- el globo rebota en la pared,
- rebota en el suelo,
- describe una parábola,
- la trayectoria es seguida con movimientos ralentizados, acelerando.

4 Realizar lo anterior, pero con dos globos. Golpear cada globo con partes distintas del cuerpo al mismo tiempo y alternando. Así; uno con la cabeza, el otro con el pie.

5 Un globo para dos alumnos.

Variaciones

- Realizar el ejercicio con un globo real.

RELAJACIÓN

Desplome

Objetivos

- Liberar la tensión del tronco.
- Relajar la espalda; sensibilizar el tronco con objeto de eliminar las posibles resistencias que se puedan presentar para el proceso posterior de trabajo.

Procedimiento

1 De pie. Individualmente. Sin poner ninguna tensión, dejar que el tronco caiga hacia delante, como si nos desmayásemos; detener el movimiento al llegar a la cintura. Intentar que no intervenga la cadera.

2 Desplome lateral. Desmayar el tronco hacia la izquierda y hacia la derecha. Mantener las piernas rectas y sujetar la cadera en su sitio.

3 Caer hacia atrás. El movimiento llega hasta el final de las costillas.

Variaciones

- Por parejas Un compañero maneja el torso de otro llevándolo hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, etc. No debe oponerse ninguna resistencia al proceso.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Aumentar la capacidad respiratoria o el volumen de aire.
- Ejercer control sobre los tres momentos de la respiración: aspiración, espiración y pausa.

Procedimiento

1 De pie y con las piernas separadas unos 60 cm. Aspirar por la nariz al tiempo que se levantan los brazos en cruz.

Espirar por la boca, bajando los brazos. Pausa.

Repetir tres veces. El profesor marcará tres tiempos para la aspiración y cuatro para la espiración.

2 De pie. Piernas separadas unos 60 cm. Dejar caer el tronco hacia delante. Los brazos cuelgan, relajados. Aspirar, iniciando un giro de tronco a la derecha. Espirar cuando el tronco empieza a descender por el lado contrario. Pausa. Hacer el ejercicio tres veces hacia un lado y tres hacia el otro.

Cuatro tiempos para la aspiración y cuatro para la espiración.

MASAJE

Masaje de la espalda

Objetivos

- Distender y relajar la musculatura de la espalda.
- Tomar conciencia de la musculatura de la espalda
- Favorecer la relación entre los componentes del grupo.

Procedimiento

- Por parejas. Decidir quién es A y quién B.

1 A tendido en el suelo, brazos a lo largo del cuerpo, mejilla contra el suelo. B se sitúa de rodillas frente a A y coloca las palmas de las manos en la parte superior de su espalda, con los dedos apuntando hacia la columna, situándolos cerca de ella, pero sin cubrirla. Deslizar las manos hacia abajo manteniendo una presión firme. Cuando

lleguen al borde inferior de la columna, separarlas, dirigiéndolas hacia los lados hasta tocar el suelo. A continuación, lentamente, pero con fuerza, llevarlas por los costados del torso hacia los hombros. Al llegar a las axilas, deslizar las manos hacia arriba para retomar la posición inicial y repetir todo el proceso. Hacerlo unas seis veces.

2 Masaje de la zona superior de la espalda. Amasar los músculos que van desde el cuello a los hombros. Para ello se colocan las palmas de las manos hacia las clavículas y los pulgares hacen pinza sobre los músculos del hombro. Masajear ambos lados suavemente y al mismo tiempo.

3 B se sitúa en cuclillas sobre las piernas de A. Seguir la línea de la columna desde el cuello al cóccix con los dedos índice y cordial de la mano derecha (si se es zurdo, con la izquierda). Hay que comenzar donde el cuello se conecta a la base del cráneo, usando las puntas de los dedos. Ejercer una leve presión, deslizándolos lentamente.

4 Separar los dedos de las manos, curvándolos un poco y dándoles cierta rigidez. Hay que comenzar en la parte superior de la espalda y, utilizando sólo las yemas de los dedos, ir deslizando las manos a los lados de la columna hasta el final de la espalda. Hacerlo de forma rápida y energética. Cambio de papeles.

CONCENTRACIÓN

La gota de mercurio

Objetivos

- Ejercitar la capacidad de concentración e imaginación.
- Agudizar la percepción y sensibilización del tronco.

Procedimiento

- Tumbados boca arriba. El profesor sugiere la siguiente anécdota: *Estáis en un ambiente cálido, por ejemplo, en la playa. De pronto, os cae en el pecho una gota de mercurio. Está fría, pero produce una sensación agradable. La gota comienza a resbalar por el centro del pecho hasta llegar al ombligo. La sacamos de ahí y la hacemos resbalar por la cintura hasta llevarla al costado, como no queremos que caiga, vamos ladeando el tronco para que comience a resbalar por la espalda. La colocamos al final de la columna. Nos ponemos a cuatro patas y ondulando la columna jugamos con la gota hasta que ésta llegue a la nuca. Luego nos colocamos en la posición del cangrejo (a cuatro patas, pero con el tronco dirigido al techo) y jugamos con la gota llevándola de un lado a otro del torso.*

La gota deberá pasearse por todo el tronco. Los alumnos adoptan las posturas que el profesor va sugiriendo.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Sentir, el tronco

Objetivos

- Ejercitarse en la toma de conciencia del tronco con objeto de lograr una mejor integración del esquema corporal.

Material

- Cualquier objeto fácilmente manipulable y una grabación musical.

Procedimiento

- 1 Recorrido mental para identificar los segmentos que constituyen el tronco: hombros, pecho, espalda, vientre, caderas, glúteos.
- 2 Imagen interna. Con los ojos cerrados y en silencio, adoptar una posición fácil de mantener. Centrar la atención en el torso. Formarse la imagen interna de la posición del tronco en la postura asumida. Registrar las sensaciones que produce esa postura. Cambiar la posición y repetir el procedimiento.
- 3 Contacto y manipulación con manos y brazos. Con los ojos cerrados y en silencio. Tratar de agudizar la percepción del tronco mediante contacto y manipulación con las manos y los brazos.
- 4 Con la ayuda de objetos. Ojos cerrados y acompañamiento musical. Registrar las sensaciones que produce el contacto de los objetos en esta zona.
- 5 Conocimiento sonoro. Buscar los posibles sonidos que se pueden producir en los diferentes segmentos del tronco.
- 6 Conocimiento cinestésico. Con ojos cerrados y acompañamiento sonoro. Buscar los diferentes movimientos que se pueden realizar con el tronco.

Variaciones

- Juegos e imágenes que posibilitan sendos movimientos del tronco.
 - jugar a escucharse las rodillas, los pies, etc.;
 - limpiarse la nariz con la rodilla o con los pies;
 - buscar la propia cola;
 - acostarse apoyando en el suelo sólo el tronco (de espaldas, sobre el vientre, de costado);
 - saludar como en Oriente.

Movimientos del tronco

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento del tronco.
- Realizar ejercicios de torsión, inclinación y traslación.

Procedimiento

A Torsión

1 De pie. Girar el tronco hacia un lado, sin mover la cadera, intentando ver algo que sucede detrás de nosotros. El movimiento comenzará por la cabeza, el cuello y el pecho. Invertir el proceso para volver a la posición inicial. Repetir el movimiento pero hacia el otro lado. Cambiar los ritmos de ejecución.

2 *Escuir la toalla.* Sentados en el suelo. Piernas abiertas; la mano derecha detrás de la columna para mantener recta la espalda. Girar el tronco hacia ese lado. Luego, al otro, cambiando de mano. Armonizar el movimiento con la respiración: al iniciar el giro, espirar; inspirar al volver a la posición inicial.

3 Jugar a dar cuerda a las zonas articuladas del tronco. No deben moverse ni los brazos ni las piernas.

Dar mucha cuerda, es decir, hacer movimientos rápidos. Dar poca cuerda, es decir, hacer movimientos lentos, suaves.

Tratar de moverse sintiendo cómo se deslizan los huesos. No tensar los músculos.

B Inclinaciones

1 *Delante.* Pies paralelos. Inclinar el pecho hasta la cintura, que permanecerá inmóvil. Luego continuamos hasta la cadera. Inviértase el proceso para volver a la posición inicial.

2 *Lateral.* Inclinar el pecho hacia la izquierda, hasta las costillas (cintura bloqueada). Luego doblamos la cintura y, por último, las caderas. Inviértase el proceso para volver a la posición inicial. Repetir lo mismo hacia el lado derecho.

3 *Atrás.* Piernas en posición de marcha. Inclinar el pecho hacia atrás, bloqueando la cintura; luego, llevar la cintura hasta el máximo. Vuélvase a la posición inicial, invirtiendo el proceso. Cambio de pierna. Durante la realización de estos ejercicios, los brazos han de estar relajados. Podemos involucrar al cuello y la cabeza en los ejercicios para ayudarnos.

4 *El péndulo.* El tronco es un péndulo; balancearlo de un lado a otro, de delante atrás, flexionando sólo la columna. Realícese el movimiento bien sentados, arrodillados o de pie.



C Traslación

- Se entiende por traslación el cambiar un segmento de eje, pero sin inclinarlo.
- 1 *Adelante-atrás.* Ayudados de la respiración, desplazar el pecho hacia delante, inspirando. Volver al centro y desplazarlo hacia atrás, soltando el aire.

2 *Derecha-izquierda.* Manos en las caderas, para evitar que se muevan. Llevamos el pecho a la derecha, al centro, a la izquierda y al centro. Procúrese no tensar los hombros.

3 Uniendo los dos ejercicios anteriores, hacer círculos en ambos sentidos.

4 Lucha con el pecho. Por parejas. Situados de frente. A permanece quieto, mientras B le golpea utilizando únicamente el pecho, los costados y la espalda. Invertir los papeles. Se termina con una lucha. Se pueden añadir otras consignas: bailar con el pecho, acariciar, etc.

Hombros

Objetivos

- Tomar conciencia del valor expresivo de los hombros.
- Relajar y aumentar la movilidad de los hombros.

Procedimiento

- El profesor va introduciendo sucesivamente las siguientes consignas:

• *Decir con los hombros "¿qué pasa?"*. Una vez que los alumnos lo han hecho, hacerles reflexionar sobre cómo lo han realizado. Debe quedar bien claro que los hombros se han desplazado hacia atrás y el pecho hacia delante.

• *Decir con los hombros "no sé"*. Se suben los hombros y se hunde el centro de la personalidad.

• *Decir "aquí estoy"*.

• La balanza. Subir y bajar alternativamente los hombros; mientras que uno sube, el otro baja. No debe ladearse el tronco.

• Los hombros se tocan. Llevar los hombros lo máximo hacia delante, luego hacia atrás. El tronco no interviene.

• La locomotora. Con ambos hombros describimos un movimiento circular que recuerda el movimiento de las ruedas de la locomotora. Utilícese:

Diferentes velocidades: arranca lentamente · adquiere velocidad · y va ralentizando la marcha hasta parar · marcha adelante y marcha atrás · alternando los hombros

Durante el ejercicio, los brazos cuelgan sin intervenir activamente en el movimiento. Añadir sonido.

• El hombro dispara el brazo. De pie, los brazos extendidos al frente, paralelos.

Un impulso centrado en el hombro dispara un brazo hacia delante. Luego el otro. A continuación se disparan hacia atrás. Proponer diferentes variantes:



brazos arriba · brazos a los lados · brazos abajo · simultáneamente, alternativamente
 · con distintos ritmos · con distintas velocidades · añadir sonido
 · Quitarse la capa. Imaginar que cada uno lleva una capa española sobre los hombros. Quitársela utilizando sólo los hombros.

Columna vertebral

Objetivos

- Flexibilizar la columna vertebral.

Procedimiento

- 1 Los alumnos se sitúan de pie, con las piernas juntas y los pies en paralelo. Mantener el tronco recto.
- 2 Desplomar el tronco hacia delante desde la cabeza hasta la pelvis. Efectuar el movimiento vértebra a vértebra para evitar dejar caer de golpe algún segmento de tronco. Imaginar que la columna es una persiana que se enrolla y desenrolla. Manténganse rectas las piernas.
- 3 Cuando la flexión sea máxima, relajar toda la espalda, flexionar la rodilla derecha. El tronco, entonces, cae un poco más. Manténgase esta nueva posición y estírese la rodilla. Hacer lo mismo con la rodilla izquierda. Los brazos cuelgan, delante, libres.
- 4 Erguir el tronco invirtiendo el proceso: primero la pelvis, después la espalda y, finalmente, el cuello y la cabeza.

Variaciones

- 1 Sentados en la postura más cómoda. Mantener recta la columna. No se debe dejar caer el peso sobre las caderas. Imaginar que cada una de las vértebras es un ladrillo. Sopla el viento y hace caer hacia delante los ladrillos uno a uno, comenzando por el más alto, que correspondería a la primera vértebra cervical, hasta la última vértebra lumbar. Construir la columna de ladrillos enderezando la columna vértebra a vértebra.
- 2 Sentados, con las piernas estiradas hacia delante. La columna se desmorona hacia atrás. Relájese en el suelo toda la espalda. Empezar desde la región sacra, girando la cadera; seguir con la zona lumbar, vértebras dorsales, cuello y cabeza. Para levantarse, invertir el proceso comenzando por la cabeza, cuello, etc.
- 3 Por parejas. Sentados o de pie. Uno se coloca detrás. Con la imagen de que la columna es una cremallera, el que está detrás recorre con el dedo pulgar vértebra a vértebra la columna del compañero. Cuando lo haga de arriba abajo, el compañero irá inclinando su columna hacia delante como si la cremallera se abriera, cuando lo haga de abajo arriba la erguirá como si se cerrara. Hay que hacerlo a diferentes ritmos. Cambio de papeles.

La cobra

Objetivos

- Flexibilizar la columna vertebral.

Procedimiento

- Tumbados boca abajo. Colocar las manos bajo los hombros y apoyar la frente en el suelo. Relajar toda la musculatura. Lentamente, levantar la cabeza; a continuación, levantar el tronco empujando con las manos y doblando la columna hacia atrás. Flexionar las vértebras, notándolas una a una. Mantener el cuerpo desde el ombligo hasta los pies en contacto con el suelo. Vuélvase a la posición inicial invirtiendo el proceso. Se repite varias veces.

Caderas y pelvis

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento de las caderas.
- Desinhibir la zona pélvica.

Procedimiento

- 1 Los alumnos se sitúan de pie, con las piernas separadas y las rodillas ligeramente flexionadas. Se colocan las manos sobre las últimas costillas para controlar mejor la inmovilidad del torso.
- 2 El profesor va dando las siguientes indicaciones:
 - Trasladar las caderas hacia la derecha, volver al centro, trasladarlas hacia la izquierda, volver al centro. Repetir estos movimientos varias veces hasta localizar los tres puntos.
 - Realizar la misma traslación que en el ejercicio anterior, pero sin parar en el centro. Puede resultar muy útil realizarlo con la imagen de golpear un balón con las caderas.
 - Desde la posición inicial, trasladar la pelvis hacia delante, volver al centro, trasladar la pelvis hacia atrás. Volver al centro. Repetir varias veces.
 - Hacer la traslación de la pelvis hacia delante y hacia atrás sin detenerse en el centro.
 - Realizar una rotación completa de la cadera siguiendo este orden: traslación hacia la derecha, hacia atrás, a la izquierda, adelante. Realizarlo lentamente, pero sin pausas, tres veces hacia la derecha y tres hacia la izquierda.
 - Una vez dominados estos ejercicios, se repiten, haciendo variaciones de ritmo.
- 3 Después de realizar los ejercicios anteriores, conviene relajar toda la musculatura de la pelvis y los glúteos. Para ello, y desde la posición inicial ya descrita, se hacen vibrar las caderas moviéndolas rápidamente de derecha a izquierda, con los glúteos completamente relajados y sueltos.

Expresividad de las caderas

Objetivos

- Tomar conciencia de la capacidad expresiva de las caderas.

Procedimiento

- Los alumnos, por parejas, se distribuyen por el aula. Utilizando únicamente las caderas, seguirán las consignas dadas por el profesor; *las caderas acanian · las caderas luchan · las caderas atraen · las caderas repelen · las caderas hipnotizan · etcétera.*

Bailar con las caderas

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades expresivas de las caderas.
- Crear un clima lúdico y de confianza en el grupo.

Material

- Grabación musical. Puede servir cualquier samba.

Procedimiento

- Los alumnos se sitúan en círculo. Sin orden establecido, van saliendo de uno en uno al centro del círculo, marcando el ritmo de la música únicamente con las caderas y mostrando sus habilidades en este sentido. Cuando el primero da por terminada su participación, se dirige hacia un compañero y, sin abandonar el ritmo, le invita a salir. Así sucesivamente hasta que todos hayan salido.

JUEGO DRAMÁTICO

El personaje está en el torso

Procedimiento

- 1 Buscar personajes tipo que sean reconocibles por la actitud que toma su torso. Posiblemente, entre otros aparecerán: el atleta · el chulo · el viejo · el rey · el tímido · el orgulloso
- 2 Distribuir los personajes. Cada alumno, individualmente, empieza a caracterizar el personaje que le ha correspondido. El profesor les hace caer en la cuenta de la importancia que tienen los centros a la hora de definir corporalmente un personaje. Por ejemplo: si se destaca el centro de la personalidad y se hace balancear de un lado a otro el de la fuerza, aparece el caminar característico del chulo. Improvisase una pequeña acción en la que intervenga este personaje.

3 Interrelacionar los personajes por parejas. Improvisar nuevas situaciones. A una señal del profesor, se cambian los papeles sin preparación previa.

4 Añadir a los personajes sensaciones físicas y estados anímicos. Por ejemplo:

calor · frío · temblor · miedo · odio · alegría · culpabilidad · amor · indiferencia · rigidez · éxtasis

Actividades interdisciplinares

Propuesta 1. Lectura del cuerpo: Los hombros

Texto:

La postura de los hombros y el grado de movilidad de los brazos reflejan a menudo ciertos sentimientos no superados. Los hombros adelantados son una de las posturas más corrientes, así como los hombros echados hacia atrás, que tienen relación con la represión de la ira, y los hombros levantados, que son una expresión habitual de miedo. La herencia genética también contribuye a configurar una forma peculiar de los hombros que refleja la manera de relacionarnos con los demás, de cargar con las responsabilidades o de rehuirlos. Los hombros elevados. Como petrificados por el miedo, los hombros permanecen levantados mientras la cabeza y el cuello parecen refugiarse tras ellos.

Los hombros echados hacia atrás. Los hombros están en este caso retrasados, como impidiendo que el individuo pueda golpear. El cuello y el maxilar inferior están adelantados provocadoramente, y los brazos, caídos a los lados.

Los hombros adelantados. Los hombros se curvan como para proteger el pecho y el corazón. En esta posición, la caja torácica suele estar contraída, y el pecho, echado hacia atrás, con los brazos apretados contra los costados. Los hombros excesivamente desarrollados. Suelen identificarse con el estereotipo masculino. Cuando además son redondeados, revelan una personalidad que se siente sobrecargada. Los brazos suelen estar girados hacia dentro, como los de los gorilas.

Los hombros estrechos. Además de sobresalir poco, este tipo de hombros suelen ser caídos y parecen como comprimidos, lo que indica que la persona no puede afrontar sus responsabilidades, y le falta la energía suficiente para intentar cambiar las cosas.

Lucinda Lidell, *El libro del masaje*, p. 173, Ediciones Folio, Barcelona, 1987.

Procedimiento

- 1 Tras la lectura del texto, iniciar un debate sobre su contenido.

- 2 Cada alumno, individualmente, elige trabajar sobre uno de los tipos anteriormente descritos. Constrúyase un personaje que se adapte a la posición de hombros elegida. A partir de esta postura, caracterizarlo: cómo habla, cómo anda, cuáles son sus reacciones primarias, etc.
- 3 Una vez que cada uno haya caracterizado a su personaje, entrar en relación con los otros. Es decir, hay que crear una situación dramática en que dos o más personajes se encuentran. Improvisase esta situación.
- 4 Terminada la dramatización, construir un relato cuyo protagonista sea el personaje sobre el que se ha trabajado, centrándose en tres momentos: a) la situación actual, b) los hechos que la determinaron, c) lo que ocurrirá en el futuro.

Propuesta 2. Lectura corporal de esculturas

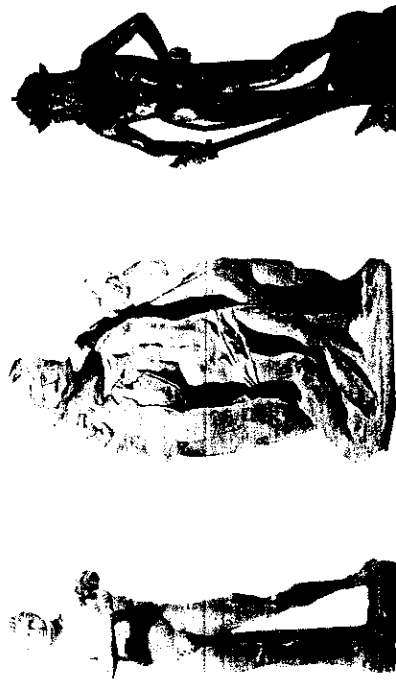
Material

- Reproducciones de las siguientes esculturas.

Maillol: La Pensé, Jardín Tullerías, París
 Praxiteles: Venus de Gnido, Museo de las Termas, Roma.
 Lisipo: Apoxiómenos, Museo de la Escultura Clásica, Vaticano.
 Donatello: David, Museo Bargello, Florencia.
 Miguel Ángel: Piedad de Palestrina, Galería de la Academia, Florencia.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Partiendo de la información contenida en la introducción del presente capítulo, realícese una lectura corporal de dos de las esculturas propuestas. Hay que enfocarla fundamentalmente en los centros del tronco que el autor destaca y en la expresividad que éstos aportan a la escultura.
- 2 Pónganse las lecturas en común y discútanse las distintas interpretaciones.



Propuesta 3. Lectura corporal de anuncios publicitarios

Material

- Reproducciones de anuncios.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Partiendo de la información contenida en la introducción, analizar dos anuncios. Hay que centrar la atención en los siguientes puntos:
 - Utilización que se hace del cuerpo en la publicidad.
 - Qué uso se hace del lenguaje corporal.
 - Qué información aporta la postura adoptada por el modelo o la modelo al mensaje que el anuncio quiere transmitir al receptor.

- 2 Pónganse en común los resultados. Debátanse las distintas interpretaciones.

PIERNAS Y PIES

Lenguaje de las piernas y los pies

Los pies desempeñan una doble función básica: desplazarnos en el espacio y mantenernos en contacto con la tierra. Por eso constituyen a la vez el centro del desplazamiento y el centro del arraigo.

Desde el punto de vista de la comunicación no verbal, las piernas y los pies son una zona altamente reveladora. Puesto que en general los ocultamos, los llevamos cubiertos por la ropa y el calzado o los metemos bajo la mesa, y como además están muy alejados de la cabeza, no solemos ejercer un control consciente sobre ellos. De ahí que sean una de las partes privilegiadas del cuerpo a la hora de transmitir mensajes inconscientes. A menudo descubren nuestros estados de ánimo o nuestras actitudes más profundamente arraigadas, con independencia de lo que exprese nuestro rostro o de lo que digamos con la palabra.

La gran expresividad de las piernas y los pies se manifiesta en particular en las posturas y en los andares. Hay una gran variedad de gestos y de posturas que transmiten unas señales claramente codificadas.

Posturas en que básicamente intervienen los pies

- **Pies separados.** Una pierna colocada delante de la otra. Es una postura de ataque, de provocación. Denota arrogancia, combatividad.
- **Pies juntos.** Su significado de respeto y subordinación a la autoridad es evidente. Piénsese en la postura militar de "firmes". La locución *pies juntillas* condensa con acierto este sentido, pues la persona que así cree una cosa muestra una total y ciega resolución en su proceder, rechazando cualquier sombra de duda.
- **Pies separados lateralmente.** Indican la actitud un poco tonta de quien contempla el mundo con un aire entre sorprendido y satisfecho. Es la postura de Charlot.
- **Agitación del pie.** Signo de nerviosismo, de impaciencia activa, de secreto temor a fallar en algo.

Práctica de la Expresión Corporal



Posturas de las piernas

Básicamente hay tres posiciones de las piernas: separadas, juntas y cruzadas.

- **Piernas separadas.** Esta colocación de las piernas, esté el individuo de pie o sentado, transmite una idea de estabilidad, confianza, dominio. Estar de pie con las piernas separadas y los pies bien plantados en el suelo indica una patente afirmación del yo. Esta postura la suelen adoptar las personas dominantes. Estar sentado con las piernas separadas, además de los significados anteriores, transmite un mensaje con una alta carga sexual. En general tiene todas las connotaciones positivas de las posturas abiertas.

- **Piernas juntas.** "Todas las posturas de piernas juntas, ya sea de pie o sentado, tienen un aire de formalidad, cortesía, remilgo o subordinación" (Morris, 1987: 225). Recordemos nuevamente la posición de firmes.

- **Piernas cruzadas.** Esta posición tiene diferentes variantes con un significado muy diverso que va desde la informalidad hasta la actitud defensiva o negativa. Si la finalidad de cruzar los brazos sobre el pecho fue originariamente la defensa del corazón, el cruzar las piernas es un intento de proteger la zona genital. La parte de la pierna o del pie que se cruza, el estar de pie o sentado y la fuerza con que están cruzadas tienen su papel en la creación de una serie de variantes posturales. Desmond Morris, en su libro *El cuerpo al desnudo* (1987: 227), recoge nueve maneras de cruzar las piernas.

- **Cruce tobillo-tobillo.** La más recatada y formal de estas posturas. Esta posición difiere muy poco de la posición formal de las piernas juntas.

- **Cruce pantorrilla-pantorrilla.** Tiene las mismas connotaciones de formalidad y corrección que la anterior.

- **Cruce rodilla-rodilla.** Postura informal, la más común en las situaciones sociales corrientes. Es la postura normal que utilizamos los europeos cuando cruzamos las piernas.

- **Cruce muslo-muslo.** Las piernas se cruzan lo más apretadamente posible. Es una postura típicamente femenina.

- **Cruce pantorrilla-rodilla y tobillo-rodilla.** Ambas consisten en llevar una pierna bastante arriba, sobre la otra. Si una mujer, vestida con

Tomás Motos y Leopoldo G. Aranda



falda, adoptara estas posturas dejaría al descubierto los muslos y la zona genital. Por esto son típicamente masculinas.

- **Cruce tobillo-muslo.** Postura que refleja una actitud discutiadora y competitiva. Es la preferida por los hombres que quieren aparentar que son muy machos. Curiosamente esta posición es la adoptada normalmente por los varones norteamericanos.

- **Piernas retorcidas.** Esta postura es casi exclusivamente femenina. Una pierna se retuerce alrededor de la otra y se sujeta con el pie contra la pantorrilla.

- **Cruce con pie apoyado.** En este caso el pie de la pierna que se cruza se apoya en la pantorrilla de la otra pierna, quedando las dos piernas paralelas. Es también una postura femenina.

Andares

La forma de andar, nuestra manera de establecer contacto con la tierra al desplazarnos, es también un elemento revelador de nuestra manera de ser. Aunque el mecanismo fisiológico de la marcha es idéntico para todos los humanos, no hay dos personas que tengan un modo de andar idéntico. Los andares son como la firma. Por ellos nos conocen.

Los andares están íntimamente relacionados con la personalidad: el andar suelto, relajado y natural del hombre bien adaptado y emocionalmente equilibrado destaca poderosamente frente a los movimientos rígidos, cortados e inseguros de algunos tipos neuróticos.

Las formas de andar también están catalogadas, y cada una de ellas aporta su significado especial. Frangoise Kostolany, en su libro *Los gestos* (1977: 146), recoge las siguientes:

- Un andar tranquilo y comedido, en el que todos los pasos son más o menos iguales, revela equilibrio, ponderación y determinación en la toma de decisiones.
- Un andar vacilante, avanzando a duras penas, con paso irregular, como si se intentara retroceder, es signo de timidez e inhibición.
- Un andar lento y descuidado denota cansancio, indecisión o bien pereza y desánimo.
- Un andar ágil y vivo expresa entusiasmo, resolución y satisfacción.

- El caminar con pasos cortados, deteniéndose y arrancando nuevamente, demuestra meticulosidad y espíritu detallista.

- Caminar a grandes zancadas es síntoma de temeridad y ambición.

- Caminar con pasos minúsculos, como si no se tocara el suelo, refleja intriga y astucia.

- El caminar ondulante, escurridizo, puede significar timidez.

- Caminar con los pies orientados hacia dentro es señal de prudencia y reflexión, acaso excesiva.

- Caminar con los pies orientados hacia fuera, estilo Charlot, indica satisfacción de sí mismo y cierto grado de vulnerabilidad.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

El archipiélago

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Crear un clima lúdico favorable para el trabajo grupal.

Material

- Se pueden utilizar colchonetas; en caso que no las hubiera, trozos de tela o de papel. Grabación musical: el tema principal de la banda sonora de *En busca del arca perdida*.

Procedimiento

- 1 Se distribuyen las colchonetas por toda el aula, a modo de islas. El espacio libre entre ellas representa el mar. Si no hubiera colchonetas, ni telas, ni papel, se dibujan con tiza los contornos de las islas.
- 2 Las islas son el lugar donde se descansa y se sacude uno el agua del cuerpo. Para llegar hasta ellas se puede bien saltar de una a otra, bien, si están muy separadas, deslizarse por el suelo como si se nadara. No se puede descansar en una isla si ya está ocupada. En este caso, habrá que dirigirse a otra. Todos los alumnos deberán pasar por todas las islas hasta llegar a un punto fijado con anterioridad, que representará el fin del viaje.
- 3 Cuando uno llega a una isla tiene que secarse, sacudiendo todo el cuerpo como hacen los animales.

Variaciones

- Los alumnos adoptan el papel de un animal. En cada isla se transformarán en un animal distinto. A la hora de desplazarse por el mar lo harán como el animal que representan.
- En cada isla los alumnos realizan una acción distinta acompañada de sonido.

RELAJACIÓN

Tensión y distensión de piernas

Objetivos

- Ejercitarse en la relajación muscular.

Material

- Una silla por participante.

Procedimiento

- 1 Sentados. Levantar horizontalmente la pierna derecha y arquear el pie hacia atrás en dirección a la rodilla. Tensionar al máximo. Tomar conciencia de las zonas en que se siente la tensión; pie, pantorrilla, rodilla, muslo y glúteo derecho.
- 2 Relajar progresiva y lentamente cada una de estas zonas. Bajar lentamente la pierna hasta que el pie descanse sobre el suelo. Asegurarse de que la pierna está en total relajación. Tomar conciencia del estado de los músculos implicados.
- 3 Realícese el mismo proceso con el pie izquierdo.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades respiratorias.
- Aumentar la capacidad respiratoria.
- Dominar los tres momentos de aspiración, espiración y pausa.

Procedimiento

- 1 De pie, con las piernas separadas unos 60 cm. Aspirar, levantando los brazos en cruz, al mismo tiempo, despegar los talones del suelo. Sostenerse en la punta de los pies. Espirar, bajando los brazos y los talones. Hacer una pausa y repetir el ejercicio tres veces.
- El profesor contará tres tiempos para la aspiración y cinco para la espiración.

- 2 Sentados sobre los talones; las manos reposan sobre las rodillas. Aspirar, abriendo los brazos y levantando las caderas, hasta quedar de rodillas. Espirar, volviendo a sentarse sobre los talones, y bajar las manos a la posición inicial. Después de una pausa, repítase tres veces el ejercicio.

Tres tiempos para la aspiración y cinco para la espiración

MASAJE

Masaje de pies

Objetivos

- Flexibilizar y distender la musculatura de los pies.
- Tomar conciencia de la configuración anatómica de los pies.

Material

- Una pelota de tenis por alumno.

Procedimiento

- 1 Separar, con ambas manos, lo más posible los dedos del pie.
- 2 Coger cada dedo y tirar de él como si quisiéramos alargarlo.
- 3 Coger cada dedo y levantarlo.
- 4 Doblar hacia delante cada dedo.
- 5 Coger cada dedo y girarlo hacia derecha e izquierda tirando de él con movimientos de tirabuzón.
- 6 Sujetar con la mano el tendón de Aquiles entre el pulgar y el resto de los dedos. Deslizarlos hacia arriba y hacia abajo ejerciendo una leve presión.
- 7 Cruzar una pierna sobre la otra. Tomar el pie con ambas manos y amasar toda la planta del pie con los pulgares. Cambio de pie.
- 8 De pie. Colocar la pelota de tenis bajo la planta del pie. Ejerciendo una leve presión, hágase rodar la pelota deslizándola por toda la planta. Cambio de pie.

CONCENTRACIÓN

Andar consciente

Objetivos

- Tomar conciencia del movimiento y de la función de las diferentes articulaciones en el acto de andar.

Procedimiento

1 Partiendo de la posición de parados, desequilibrar el cuerpo hacia delante hasta que una de las piernas tenga que actuar para evitar la caída. Como consecuencia de esto, habremos dado un paso hacia delante. Todo el peso del cuerpo recae ahora sobre la pierna que se ha desplazado. Volvemos a la posición inicial; si adelantamos la pierna atrasada, entonces el peso del cuerpo se distribuye entre ambas piernas. Si al tiempo que adelantamos la pierna atrasada provocamos otro desequilibrio, habremos dado otro nuevo paso. Y así sucesivamente: de esta manera se produce el acto de andar.

2 Realícese el mismo proceso anterior a cámara lenta. Hay que repetirlo varias veces para tomar conciencia del papel que desempeñará cada uno de los músculos y articulaciones desde la cadera hasta los dedos de los pies.

3 Como ayuda a la toma de conciencia del proceso de andar de los alumnos, recordamos los cuatro tiempos en que J. Defontaine (1978: 114) divide el desarrollo de las marcha:

- Primer tiempo: doble apoyo posterior con impulso. Los dos pies están separados como las agujas de un compás. Es el miembro de atrás el que propulsa; es, pues, éste el activo y dinámico, ya que asegura el desplazamiento del impulso.
- Segundo tiempo: período oscilante o de levitación. El pie atrasado se separa del suelo, y cruza el pie adelantado de atrás hacia delante.
- Tercer tiempo: doble apoyo anterior de recepción. El pie que cruza llega al suelo y recibe el peso del cuerpo. Este mide, frena y regulariza la progresión del impulso.
- Cuarto tiempo: apoyo unilateral. El miembro que ha frenado, regularizado y armonizado el impulso va a ser el único sustentador. Se encuentra en apoyo unilateral.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

El péndulo

Objetivos

- Aflojar y ejercitar suavemente la musculatura de las piernas.
- Tomar conciencia de las articulaciones de las piernas.

Procedimiento

- 1 De pie. Todo el peso recae sobre una pierna; la otra queda libre. Balancear la pierna libre delante y atrás sin doblar la zona lumbar ni flexionar la rodilla. Luego, cambiar de pierna.
- 2 Igual que el proceso anterior, pero el balanceo lo realizamos de derecha a izquierda.
- 3 Hacer combinaciones con los dos ejercicios anteriores.

- 4 Levantar la pierna hasta que queda casi horizontal respecto del suelo; relajar la articulación de la rodilla, la pierna cae. Tensar la rodilla. Repítase varias veces.

Estiramiento de las ingles

Objetivos

- Distender y alargar las ingles.

Procedimiento

A La mariposa

1 Individualmente. Sentados en el suelo, la columna recta, las piernas estiradas.

2 Juntar las plantas de los pies y acercar los talones hacia las ingles, lo más posible. A continuación, ir bajando las rodillas y mantener la posición sin levantar los glúteos del suelo.

3 Sin subir las rodillas estirar los pies hacia delante (posición inicial) y relajar las piernas.

B La campana

1 Por parejas, sentados frente a frente. Plantas de los pies apoyadas en las del compañero. Abrir al máximo las piernas y cogerse de las manos.

2 Uno va apoyando progresivamente la espalda en el suelo, a la vez que tira del compañero, que irá inclinandose hacia delante, dejándose llevar por el impulso de su pareja.

3 Una vez que han alcanzado el máximo estiramiento, el que ha quedado arriba tira del compañero haciéndolo subir, hasta quedar cara a cara.

4 A continuación, se repite todo el proceso en sentido contrario.

5 Realícese el ejercicio varias veces.

Tensión y extensión

Objetivos

- Motivizar tobillos y flexibilizar el tendón de Aquiles.

Procedimiento

A De pie, con los pies en paralelo y separados unos cincuenta centímetros.

1 Apoyar todo el peso del cuerpo sobre la punta del pie derecho, estirando al máximo el empeine y flexionando ligeramente la rodilla. Hacer lo mismo, pero con el otro pie. Ir alternando.

- 2 Hacer lo mismo, pero con los dos pies al mismo tiempo.
- 3 Apoyarse sólo en los talones. Hay que intentar no doblar las rodillas.
- 4 Hágase el ejercicio 2 y a continuación el 3.
- 5 Sentados en el suelo, las piernas juntas y estradas. Durante todo el ejercicio debe mantenerse la columna recta. Realícense los siguientes movimientos con los pies:
 - 1 Estirar el tendón de Aquiles, trayendo la punta de los pies hacia atrás.
 - 2 Desde la posición anterior girar el tobillo hasta que la parte exterior del pie toque el suelo.
 - 3 Desde aquí, llevar adelante los pies de tal forma que las plantas queden enfrentadas.
 - 4 Por último, girar los tobillos para que las plantas queden mirando hacia el suelo.
 - 5 Descansar y repetir varias veces.
 - 6 Realizar todo el proceso a la inversa.
 - 7 Realizar todo el proceso pero tumbados en el suelo.

Formas de andar

Objetivos

- Valorar la expresividad de las distintas formas de desplazarse.
- Ejercitar habilidades de dominio y control corporal.

Procedimiento

- 1 Andar apoyando sólo las puntas de los pies. Ir introduciendo las siguientes variaciones.
 - hacia atrás · con pasos grandes · con pasos muy pequeños · zigzagueando · rápidamente · con las rodillas estradas · lentamente · de lado · con las rodillas dobladas
- 2 Siguiendo el proceso que acabamos de indicar, andar.
 - con los talones · pies abiertos hacia afuera · pies hacia adentro · apoyando el lado externo de los pies · apoyando su lado interno · de puntas · con los pies hacia dentro · combinar las posibilidades anteriores · por ejemplo: un pie de punta y otro de talón.
- 3 Asociar cada una de estas formas de andar con imágenes, sensaciones, tipos, etc. Por ejemplo, si andamos con los pies abiertos hacia fuera, recordaremos los andares de Charlot; si andamos de puntillas con las rodillas estradas, daremos la impresión de altivez, de altanería, e incluso podríamos pasar por un bailarín.

Línea quebrada, línea curva

Objetivos

- Tomar conciencia del significado expresivo que aportan el movimiento recto y el movimiento curvo.
- Valorar las posibilidades expresivas que tienen las piernas.

Material

Una grabación con ritmo muy marcado (música disco) y otra muy melódica.

Procedimiento

- 1 Los alumnos se distribuyen por la sala, dejando espacio libre entre ellos. Siguiendo el estímulo sonoro 1 (música disco), caminar con movimientos rectos y entrecortados, como si se tratase de un robot. Añadir brazos y cabeza.
 - 2 Buscar una forma de desplazarse acorde con los movimientos.
 - 3 Siguiendo el estímulo sonoro 2 (música melódica), caminar con movimientos circulares. Hay que procurar que los movimientos sean continuos, rítmicos y suaves.
 - 4 Añadir brazos y cabeza.
 - 5 Encontrar una forma de desplazarse acorde con los movimientos.
- Durante la realización de los ejercicios, el profesor hará hincapié en que los alumnos los efectúen sin olvidar ninguna de las tres articulaciones de la pierna.

Las zapatillas mágicas

Objetivos

- Liberar impulsos.
- Ejercitar la imaginación y la creatividad expresiva.

Material

- Grabación musical: Minueto de Mozart. Sillas.

Procedimiento

- Individualmente. Sentados en sillas. El profesor expone la siguiente situación: *Estamos descalzos y nos calzamos unas zapatillas imaginarias. Se comienza a oír la música. Los pies empiezan a moverse siguiendo su ritmo. Intentamos detenerlos, pero las zapatillas se rebelan y nos obligan a levantarnos. No podemos parar de mover los pies. Nos vemos obligados a bailar por toda el aula. Cuando la música finaliza, las zapatillas se detienen.*
- El profesor puede interrumpir o, en un momento determinado, jugar con el volumen de la música. Esto hará que las zapatillas pierdan su

poder mágico y los alumnos caminen de la forma habitual. Luego irá subiendo suavemente el volumen, lo que provocará un aumento progresivo del movimiento.

Imitar andares

Objetivos

- Ejercitar la capacidad de observación y atención.
- Desarrollar la capacidad de empatía y de mimesis.
- Ejercitar destrezas para dramatizar.

Procedimiento

A Imitar al compañero.

1 De pie, formando un círculo amplio. Un voluntario comienza a caminar dentro del círculo. Los demás observan sus andares, y hacen comentarios basados en el análisis de ellos. Por ejemplo: "camina con un hombro más alto que el otro", "algo encorvado", "no balancea los brazos", "su andar da la impresión de pesadez", etc. Buscamos explicaciones a esta forma de andar; por ejemplo: "no balancea los brazos porque tiene frío y los aprieta contra el cuerpo", "va algo encorvado porque está triste", etc.

2 A continuación, todos imitan el andar del compañero, tratando realmente de penetrar en su estado anímico y de identificarse al máximo con él.

3 Debe darse oportunidad a que salga el mayor número de participantes.

B Imitar tipos.

- Caminar imitando los andares característicos de:
espía · anciano · chulo · atleta · tímido · ladrón · modelo · militar

JUEGO DRAMÁTICO

Por sus pies los conoceréis

Procedimiento

■ Hay personajes históricos o tipos que se caracterizan básicamente por las posturas que adoptan con los pies o por sus andares. Por ello, la gente, al hablar de dichos personajes, los asocia con este rasgo.

1 Realizar un torbellino de ideas y hacer una relación de dichos personajes, indicando junto a cada uno su gesto peculiar.

Probablemente, entre otros aparecerán los siguientes:

Charlot · Groucho Marx · Mae West · John Silver
cow-boy · militar · bailarín · matón
cojo · ciego · borracho · patoso

Deberá haber un personaje para cada participante.

2 Asignar los personajes. Cada uno realizará una improvisación individual para caracterizarlo. Conviene partir del estereotipo de la postura o forma de andar e ir construyendo todo el cuerpo hasta lograr una creación propia.

3 Ir relacionando al azar los personajes, de dos en dos, y crear un pequeño conflicto entre ellos. Concretar el espacio en que se encuentran dichos personajes. Por ejemplo, Charlot y un cow-boy en la puerta de un banco.

4 Realizar las improvisaciones por parejas delante de los compañeros.

Actividades interdisciplinares

Propuesta 1. La hipóbole

Procedimiento

1 Los alumnos se distribuyen libremente por el aula dejando el espacio suficiente para no obstaculizar los movimientos de los compañeros. El profesor induce a que cada uno centre la atención en sus piernas. Les pide que piensen en alguna zona de sus piernas que les moleste o les atraiga en especial, por ejemplo, un callo, los tobillos bonitos, los muslos gruesos, alguna deformación en los pies, piernas arqueadas, piernas largas y finas, etc.

2 Centrando la atención sobre la zona o el rasgo elegido, describir mentalmente sus características: forma, color, textura, tamaño, etc. Imaginar que estas características se van agrandando hasta el extremo de que el resto del cuerpo se hace pequeño y sólo vemos la zona elegida. En consecuencia, nuestro cuerpo queda totalmente deformado. Por ejemplo, si nos centramos en un callo, la imagen corporal será la de un cuerpo pegado a un callo.

3 Individualmente, describir por escrito la imagen resultante.

4 Poner en común los textos y, tras el comentario, introducir las modificaciones oportunas. El profesor aprovechará la ocasión para presentar el concepto de hipóbole y su valor expresivo como figura literaria.

5 Por fin, utilizando cualquier técnica plástica, se plasmará la imagen que se acaba de crear.

Propuesta 2. Piernas, sexualidad y publicidad

Material

- Reproducción de anuncios publicitarios.

Texto

Las piernas también son importantes en los contextos eróticos. Como los adultos tienen las piernas más largas que los niños, en términos comparativos y absolutos, es inevitable que las piernas largas se asocien con la madurez sexual... En la cultura occidental, la exhibición de las piernas ha sido utilizada durante mucho tiempo como reclamo erótico por las mujeres adultas.

Como las piernas alcanzan su máxima longitud en la época en la que se llega a la madurez sexual, las piernas muy largas constituyen un símbolo de supersexualidad. Los dibujantes siempre representan a las chicas atractivas con las piernas de una longitud ligeramente exagerada. Y es significativo que las candidatas a Miss Mundo tengan siempre las piernas algo más largas que el promedio de las mujeres. El impacto de sus largas piernas queda acentuado por los zapatos de tacón, que les confieren unos cuantos centímetros más en su camino hacia una figura marcadamente sexual.

Desmond Morris: El cuerpo al desnudo, Ediciones Folio, Barcelona, pp. 221 y 223, 1987.

Procedimiento

1 Tras la lectura del texto, realícese un análisis de los anuncios. Analizar dos, por parejas. Conviene centrar el análisis en los siguientes puntos:

- Impresión que produce la visualización del anuncio; ¿qué elementos son los que la provocan? Mensaje o mensajes que el anuncio quiere transmitir.
- ¿Qué utilización se hace en el anuncio del lenguaje que transmiten las piernas?
- ¿En qué medida las piernas se están utilizando para reforzar el mensaje que quiere enviar el publicista al receptor?

2 Puesta en común de los resultados obtenidos. Debatir sobre la utilización del cuerpo por la publicidad.

Propuesta 3. La clave está en las piernas

Procedimiento

1 Formar grupos. El profesor propone realizar una improvisación cuyo tema es "el guateque".

2 Decidir en el grupo cómo se desarrollará la improvisación: quién va solo, quién acompañado, el motivo de la fiesta, dónde se realiza, qué

música se escuchará, qué tipo de comida y de bebida se sirve, incidentes y accidentes que ocurren, quién baila, quién se aburre, quién liga, etc., y cómo acaba la fiesta.

3 Elaborar un guión con todas las propuestas.

4 Realizar la improvisación ajustándose al guión elaborado.

5 Finalizada la improvisación, hacer un *story book* (mediante la técnica de viñetas, contar la historia improvisada) utilizando sólo las piernas de los personajes.

Variaciones

- Hacer lo mismo utilizando la técnica del *collage*.
- Realizar un vídeo de la historia utilizando sólo planos de las piernas.
- Hacer fotografías de piernas y montar una historia a partir de ellas.

EL ESPACIO

El lenguaje del espacio

Proxémica

Al igual que la palabra, el espacio, el territorio y las distancias también constituyen un lenguaje. Este lenguaje silencioso es objeto de una ciencia, la Proxémica, elaborada fundamentalmente por el antropólogo norteamericano E. T. Hall.

La Proxémica tiene como objeto el estudio de la estructuración que hace el ser humano del microespacio que le rodea (espacio inmediato a partir de su entorno corporal), de cómo utiliza la distancia en las interacciones con sus congéneres y de cómo organiza su espacio habitable. El individuo no está limitado por su piel, sino que se desplaza dentro de una especie de "burbuja personal" que representa su territorio. Esta limita el espacio mínimo que debe existir entre él y los demás. Normalmente dicha distancia se cifra en unos 60 cm.

Cada individuo tiene su espacio personal, y lo considera como propiedad, de la que se siente desposeído si alguien "se mete en su terreno". No se ha llegado aún a una conclusión sobre el espacio que necesita el hombre pero sí se han estudiado las conductas y las reacciones que tienen lugar si su espacio es amenazado, invadido o destruido. Cuando se invade el territorio privado de una persona, ésta reacciona de una manera tipificada. Balancearse en la silla, si se está sentado, mover las piernas, golpear con los dedos sobre algún mueble, etc., son las primeras señales de tensión. Luego aparece otra serie de señales corporales: cerrar los ojos, replegar el mentón sobre el pecho, elevar y adelantar los hombros. Y, por fin, si la invasión continúa, marcharse a otro lugar (huida), o bien agredir de palabra o físicamente.

Territorialidad e indicadores de territorio

Robert Ardrey, en su obra *El imperio del territorio*, estudia el sentido territorial en los animales y en el hombre. Analiza los jalonamientos y la defensa que de su territorio hacen pájaros, ciervos, peces y primates. Para algunas especies, los territorios son temporales; para otras,

permanentes. En cuanto al hombre, formula el autor la hipótesis de que su cambio de la territorialidad es genético e imposible de desarraigar. Tiene el sujeto humano la necesidad de un determinado espacio alrededor de sí mismo. La territorialidad, por tanto, es una conducta que se caracteriza por la identificación con un área determinada que se considera como propia y la defensa que se hace de este espacio ante quienes puedan invadirlo.

Para reivindicar nuestro territorio, usamos indicadores. Esto es, unas señales destinadas a hacer saber a los demás que nos consideramos propietarios de una determinada zona. Goffman (1971) los clasifica en los siguientes tipos:

- **Indicadores centrales:** Se suelen colocar en el territorio que se defiende. Así, colocamos una revista o el programa de mano en la butaca del cine o del teatro, o una prenda de vestir sobre la silla de la cafetería cuando la abandonamos para ir al lavabo.
- **Indicadores de frontera:** Materializan la frontera que separa dos territorios contiguos. Los brazos de las butacas en el cine o en el teatro delimitan el espacio asignado a cada espectador, las marcas continuas en la pista delimitan las calles, el espacio de cada atleta.
- **Indicadores de registro:** Son aquellos que, una vez colocada una señal, indican que un objeto forma parte de un territorio determinado. Así, los carritos del supermercado están destinados a ser utilizados sólo dentro del territorio del establecimiento; el batín y las zapatillas, dentro de casa.

Distancias en la comunicación interpersonal

Una de las manifestaciones del espacio es la distancia a la que se mantienen las personas en sus relaciones cotidianas. Hall (1973) sostiene que el modo en que el hombre utiliza su espacio influye en su capacidad de relacionarse con los otros, de sentirlos lejanos o cercanos. Establece este autor cuatro zonas en las que actúan la mayor parte de las personas:

- **Distancia íntima:** Va de los 4 a los 10 cm. Es la distancia entre los miembros de la pareja en relación de intimidad. Si dos personas no tienen intimidad y se encuentran a esta distancia, la situación puede resultar altamente embarazosa. Piénsese en lo que ocurre en el autobús o en el metro en las horas punta: la gente suele ponerse

inconscientemente rígida tratando de no tocar a los vecinos, y si por casualidad ocurre el contacto, se retiran inmediatamente endureciendo aún más los músculos. Se trata de un mensaje que recibe e interpreta el vecino como "lo siento, no era mi intención tocarle, pero son las circunstancias". Además, se evita el contacto ocular, y no se habla casi nada o nada.

La condición en la cual dejamos entrar voluntariamente a alguien en nuestra zona íntima es la confianza.

El que desprecia la zona íntima del otro, desprecia propiamente al otro. Al penetrar en la zona íntima del otro, se ataca su seguridad. Por eso, esta distancia es también aquella en la que se produce la agresión.

El respeto de la zona íntima de los demás está relacionada con el factor estatuto. Cuanto más alto es el estatuto de una persona, tanto mayor es la zona íntima que los demás le conceden. Piénsese en las distancias que se guardan en las audiencias concedidas por jefes de gobierno, reyes, altos dignatarios, etc., y en la función que tienen las grandes mesas de despacho. Sin embargo, parece ser que todo el mundo tiene derecho a tocar a los niños: se les pellizca la mejilla, se les dan golpecitos en los hombros, etc.

- **Distancia personal** (40-100 cm). Es la distancia que mantienen dos amigos mientras conversan. A esta distancia se puede tocar al otro simplemente con alargar el brazo, y se facilita el diálogo.

En la zona personal dejamos entrar a los buenos amigos, a los colegas, a los miembros de la familia, personas todas ellas con las que nos sentimos a gusto.

- **Distancia social** (1-2 m). Es la que se mantiene generalmente en las transacciones comerciales o en las reuniones sociales. La relación es de carácter formal. El contacto se establece sólo con la mirada.

- **Distancia pública o abierta** (de 2-4 m en adelante). Es la máxima extensión de nuestros dominios territoriales. Es la que mantienen el profesor ante sus alumnos, el conferenciante ante su auditorio, el líder frente a sus seguidores.

En el manejo del espacio influyen factores culturales y de personalidad. Los latinos están acostumbrados a distancias sociales más cortas que los anglosajones, y los árabes, a distancias aún más cortas que los latinos. Los contactos corporales entre los árabes son muy frecuentes.

Que dos hombres vayan caminando cogidos de la mano es un hecho cotidiano en los países de cultura árabe y también entre los hindúes.

Los mediterráneos, a la hora de iniciar una conversación, se acercan a su interlocutor a una distancia que un anglosajón consideraría como indicio de agresión. Los nórdicos tienden a separarse aún mucho más que éstos ¿Será porque utilizan distancias personales tan largas por lo que nos parecen tan fríos?

También se ha comprobado que en el manejo del espacio influyen determinados rasgos de carácter: los extravertidos mantienen en la conversación distancias más cortas que los tímidos.

Expresividad de las trayectorias

Todo desplazamiento es, en sí mismo, expresión de muchas cosas. Para realizar un estudio expresivo de los desplazamientos, debemos tomar un punto de referencia único hacia el cual se produce el desplazamiento.

Nos acercamos o nos alejamos con respecto a un punto del espacio que normalmente es el estímulo desencadenante del desplazamiento. Así, podemos afirmar que todo desplazamiento implica un acto de la voluntad y, por lo tanto, es expresión de una necesidad o de un sentimiento internos. Ahora bien, en la acción de desplazarse no sólo es expresiva la dirección de la trayectoria (miedo al ir hacia atrás o alegría al salir al encuentro de alguien), sino que hay al menos dos factores que harán variar su significado: *tempo* y *energía*.

tempo: rápido · normal · lento
energía: fuerte · normal · débil

No significa lo mismo desplazarse hacia delante con un *tempo* lento y débil (cansancio, pereza, pena, edad avanzada, enfermedad, falta de carácter, debilidad física, etc.) que ir hacia delante con un *tempo* normal y fuerte (juventud, alegría, entusiasmo, discusión, fuga, prisa, exaltación, etc.)

En la danza, los trazados espaciales han adquirido su propio significado, y podemos tomarlos como ejemplos para nuestras sesiones.

1 La rueda, herméticamente cerrada, es una de las primeras formaciones dancísticas, y su función era crear un círculo mágico que impidiera escapar a los espíritus benéficos y no dejara entrar a los maléficos. Hoy en día la rueda, puesta en un escenario, aísla un sector de la escena y une a un grupo de individuos, separándolos del resto.

Si la rueda se hace de espaldas a su eje, da la sensación de que se está protegiendo lo que está en el círculo de algo situado en el exterior.

2 Un grupo de actores que forman una línea paralela al espectador establecen una barrera que prohíbe, rechaza o es indiferente. Si esta línea avanza, puede significar, según el gesto, entrega o amenaza; si se aleja, pierde fuerza.

3 Ese mismo grupo, situado en paralelo al espectador, pero de espaldas y acercándose a éste, atrae la atención sobre el fondo y lo que en él sucede, salvo que se aleje de una amenaza ubicada en el foro.

4 Un grupo que atraviesa la escena, y cuyos miembros se orientan todos en una dirección, establece una dependencia de orden jerárquico decreciente.

5 Dos grupos enfrentados, sin contacto entre ellos, establecen una relación de hostilidad.

6 Un grupo que se acerca al espectador expresa amenaza, comunicación o indagación.

7 Un grupo que se aleja del espectador, de frente a éste, expresa debilitamiento,

Tipos de espacio en la expresión corporal

Cuando se habla de espacios en la expresión corporal, se suelen distinguir los siguientes:

- **Espacio físico:** la sala donde tiene lugar el trabajo.
- **Espacio interno:** la imagen mental que cada cual tiene de sí mismo. Esta imagen corporal está constituida por una serie de representaciones del propio cuerpo.
- **Espacio parcial o propio:** la esfera de movimientos o kinesfera. Cualquiera que sea la posición que adoptemos, siempre configuramos un espacio a nuestro alrededor. Los límites de este espacio vienen dados por los puntos máximos que es posible alcanzar sin desplazar la base de sustentación. La circunferencia de esta esfera puede marcarse con los brazos extendidos, sin cambiar de postura. Su pared interna imaginaria puede tocarse con las manos y con los pies, y pueden alcanzarse todos sus puntos.
- **Espacio social:** la toma de conciencia de la interacción con los "otros". El espacio social es el espacio de la comunicación con los demás. Es el espacio en el que se interactúa, se participa y se dialoga.

El barco

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Establecer un clima propicio para el desarrollo de la sesión.
- Estimular la atención y la rapidez en la respuesta.

Procedimiento

1 El profesor es el capitán de un barco. Bautizamos el barco. El capitán se coloca en el centro de la sala, señala y nombra las distintas partes del barco: "palo mayor", el centro de la sala; "proa", la parte de enfrente, por ejemplo, donde esté situada la pizarra; "popa", el punto opuesto a la proa, "estribor", el lado derecho, "babor", el izquierdo. Una vez establecido el código, explica que cuando él dé una orden, por ejemplo, "babor", todos correrán enseguida hacia ese lado.

2 El profesor comienza a dar órdenes. Obviamente, la repetición rápida de órdenes confundirá al grupo, y provocará movimientos rápidos y animados cuando los miembros del grupo traten de llegar de inmediato al punto indicado.

3 Añadir otras órdenes. Por ejemplo, "pasar revista" significará suspender el movimiento y saludar; "avión enemigo", todos caen de bruces al suelo, "tierra a la vista", todos sobre una pierna, haciéndose sombra con la mano sobre los ojos como si otearan un horizonte lejano. Añádase cualquier otra orden que sirva para incrementar la confusión y movilidad del grupo, así, "zafarrancho de combate", "fregar la cubierta", "a los botes salvavidas", etc.

4 A continuación, el capitán va diciendo qué tipo de gente compone su tripulación. Si dice "piratas", los participantes, al desplazarse, imitarán los movimientos típicos de éstos. Posibles tripulaciones: "siameses", "bailarines", "camareros", etc.

Variaciones

- Introdúzcanse variaciones sobre la forma de desplazarse por la cubierta: rápidamente, a cámara lenta, hacia atrás, de lado, etc. Para darles significado, conviene seguir los estímulos del movimiento del barco: cabecea, escora a babor o a estribor, etc.

El espacio interior

Objetivos

- Practicar la relajación general.
- Tomar conciencia del espacio corporal interior.

Material

Una manta para cada participante.

Procedimiento

- Los alumnos se distribuyen por la sala de tal forma que no se molesten entre sí. Se tumban sobre la manta en la posición básica de relajación. Los ojos, cerrados.

El profesor va hablando y pide a los alumnos que centren su atención y que se imaginen el interior de las distintas partes del cuerpo según él lo vaya sugiriendo. Hay que intentar que las imágenes suscitadas sean lo más placenteras posible, para conseguir que efectivamente los alumnos se relajen.

Centrar la atención en los pies. Moverlos ligeramente e intentar imaginar cómo se produce el movimiento, qué músculos, articulaciones y huesos intervienen; cuál es la configuración de éstos.

Seguidamente, hay que centrarse en las piernas. Imaginar su longitud, el volumen que ocupan, los huesos y músculos del interior, la articulación de la rodilla, etc.

Pásese luego a las caderas. Imaginar su amplitud, sus cavidades, y todos los órganos que alojan en su interior. Hágase un leve movimiento de balanceo de las caderas; debe tomarse conciencia de cómo se produce, qué articulaciones intervienen, etc.

A continuación, céntrese la atención en el abdomen. Recorrer mentalmente su superficie. Imaginar su interior: su forma, su función, la actividad que en ese momento realiza. Pasemos al tronco.

Detengámonos en la imagen del movimiento de las costillas en cómo se abren al aspirar y se cierran al espirar, en la estructura de caja que tienen y en los órganos vitales que albergan en su interior. No debe olvidarse la parte de atrás del tronco. Hay que detenerse en el funcionamiento de cada uno de los órganos: en las palpitaciones del corazón, en el recorrido que realiza el aire por los pulmones, etc.

Representémonos la imagen mental de la columna vertebral, desde las cervicales hasta el sacro. Recorrer mentalmente cada una de las vértebras. Hacer algún pequeño movimiento para notar su movilidad y cómo se engarzan unas con otras.

Realizar con los brazos la misma secuencia de imágenes que con las piernas.

Fijemos la atención en el cuello y la cabeza. Primero, realícese un recorrido por el exterior: longitud del cuello, configuración ósea de la cabeza, volumen, etc. Luego, imaginar su interior: la lengua, el paladar, la tráquea, los ojos, el oído y el cerebro.

Por último, el profesor hará hincapié en que los alumnos eviten pensar en una imagen fija, invitándoles, por el contrario, a realizar un viaje en el cual las imágenes no se detengan.

Pasados unos minutos, se invita a los alumnos a reanudar la actividad, empezando a mover progresivamente los dedos de los pies y de las manos, y a continuación, brazos y piernas. Tumbados en el suelo, desperezarse con todo el cuerpo, incluso bostezar. Abrir los ojos. Antes de levantarse, pasar por la posición de sentados, para evitar posibles mareos.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades respiratorias.
- Aumentar la capacidad respiratoria.

Procedimiento

1 Tumbados en el suelo, boca arriba, con las piernas flexionadas, para lograr que toda la columna repose por igual. Los brazos descansan a los lados del cuerpo. Aspirar, deslizando los brazos por el suelo hasta situarlos detrás de la cabeza. Espirar, volviendo a bajar los brazos. Pausa. Repítase el ejercicio tres veces. Cuatro tiempos para la aspiración y seis para la espiración.

2 Sentados en el suelo. Doblar las piernas juntando las plantas de los pies y aproximarlos al cuerpo todo lo que sea posible. Coger los pies con las manos e inclinar la columna hacia delante como si se quisiera tocar los pies con la cabeza. Aspirar, levantando el tronco hasta que la columna vertebral quede recta. Espirar, dejando caer el tronco hacia delante, empezando siempre desde la cabeza. Pausa. Volver a repetir el ejercicio tres veces.

Tres tiempos para la aspiración y seis para la espiración.

MASAJE

El manteo

Objetivos

- Desarrollar la confianza en el grupo y dejar el cuerpo en completa disponibilidad.
- Eliminar tensiones.

Procedimiento

- 1 Formar grupos de seis a ocho alumnos. Cada grupo elige un espacio.
- 2 Un componente de cada grupo se tumba en el suelo e intenta relajarse. El resto del grupo comprueba su grado de relajación. Primero, los dedos y las manos. Luego le levantan los brazos y las piernas. Si están suficientemente relajados caerán al suelo; si hay tensión, quedarán en el aire. Como el miedo al golpe puede producir tensión en cualquiera de los miembros, es mejor detener la caída antes de llegar al suelo.
- 3 Sin perder el contacto, elevar y bajar rítmicamente al compañero. El grupo se va desplazando por el aula, subiéndolo y bajándolo como en una montaña rusa. Conviene transmitir confianza, por lo que se evitarán las situaciones peligrosas. Cualquier inseguridad del grupo provocará tensión en el compañero transportado.
- 4 Finalmente, se lo baja al suelo y se le dan masajes suavemente por todo el cuerpo hasta perder el contacto.
- 5 Repetir todo el proceso con los otros compañeros.

Es importante trabajar en silencio. El grupo debe ponerse de acuerdo con la mirada o con pequeños gestos.

CONCENTRACIÓN

El espacio tangible

Objetivos

- Tomar conciencia de la realidad física del espacio como un elemento tangible más.
- Concentrarse en una acción cotidiana.

Material

- Cualquier objeto de uso cotidiano.

Procedimiento

- 1 Distribuir los objetos por el aula. Los alumnos se sitúan lo bastante cerca de cada uno de ellos para poder cogerlos con solo alargar el brazo.
- 2 Se les invita a que se concentren mediante la mirada en el objeto y que consideren el espacio entre éste y ellos como un terreno que hay que atravesar. A continuación, deberán imaginar que su mano realiza la acción de cogerlo. Después, muy lentamente, deben recorrer el trayecto y coger el objeto. El profesor hará hincapié en que esta acción sea completamente consciente.

- 4 Acto seguido, elijase un objeto lejano. Imaginar lo que el cuerpo debería hacer para llegar hasta él. Mantener el equilibrio mientras se realiza el desplazamiento evitando posibles obstáculos en la trayectoria. Detenerse cerca del objeto y aproximar la mano lentamente hasta alcanzarlo y cogerlo.

- Asícese todo el ejercicio con la imagen de un viaje intergaláctico.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Llenar los espacios

Objetivos

- Tomar conciencia de la situación del cuerpo en el espacio en que se desarrolla la actividad.

Procedimiento

- 1 Se marcan cinco puntos en el espacio de la sala. Por ejemplo, las cuatro esquinas y otro más en cualquier lugar de la sala. Todos los alumnos se colocan en el centro. Su tarea es alcanzar uno de los cinco puntos al oír que el profesor dice "esquinas". En cada esquina no puede haber más alumnos del número que previamente se haya fijado. Comenzar, por ejemplo, con tres. Nuevamente, a la voz de "esquinas", se desplazarán rápidamente a buscar otra. No se puede permanecer en una misma esquina. Hay que pasar por todas. Los que no consiguen alcanzar una esquina se dirigirán al centro de la sala e intentarán conseguir una en la próxima ocasión.

Reducir el número de personas que pueden permanecer en las esquinas. El profesor va indicando cuándo se ha de realizar el cambio de esquinas.

- 2 A continuación, el profesor invita a los alumnos a que vayan llenando todos los espacios libres que queden en el aula. Les irá dando las siguientes consignas:

Llenar los espacios que dejen los demás. No deberá quedar en el aula ningún espacio vacío. Cuando se observe que se ha producido un hueco, aunque estemos en el otro extremo de la sala nos dirigiremos hacia allí para llenarlo. Ocupar el espacio y tomar conciencia de que se está ocupando, de que es de uno; para ello, extender los brazos, girar sobre uno mismo, etc.
Ocupar el espacio y realizar una acción imaginaria. Al terminarla, buscar otro para realizar en él una nueva acción.

- 3 Por parejas, compartir espacios. En dicho espacio cada uno tiene su parcela de dominio, pero se va completando el que el otro deja libre. Por ejemplo, si uno lo ocupa en vertical, el otro lo hace en horizontal.

- 4 Compartir el espacio con varios compañeros.

Expandirse y contraerse

Objetivos

- Tomar conciencia del espacio propio.

Procedimiento

- Se pide a los alumnos que ocupen el espacio del aula de manera que no se molesten ni se obstaculicen unos a otros cuando realicen movimientos.

Cada uno se sienta con las rodillas encogidas, los brazos sujetando las piernas, la cabeza hundida contra las rodillas, la espalda arqueada. Es decir, en una postura totalmente cerrada. Comprobar que todo el cuerpo está fuertemente apretado, tratando de ocupar el menor espacio posible. Mantener esta posición y tomar conciencia de la postura corporal y del espacio que se ocupa.

A continuación, con mucha lentitud, ir soltándose, desovillándose, hasta que el cuerpo quede totalmente extendido en el suelo.

Se estará totalmente abierto cuando los dedos de las manos y de los pies se encuentren separados, las piernas y los brazos estén extendidos, los ojos y la boca, abiertos, etcétera.

Mantenerse en esta posición y tomar conciencia de ella y del espacio que se ocupa.

Relajarse totalmente y descansar. Repitase el ejercicio a diferentes ritmos.

Variaciones

- 1 Realizar el mismo ejercicio, pero sólo con áreas localizadas del cuerpo: las manos · el abdomen · los pies · la boca · los ojos · los brazos · el pecho · la cara
- 2 Utilizar imágenes. Ir poco a poco encogándose hasta hacerse como bichitos pequeños (hormigas, cochinillas que al tocarlas forman bolitas, etc.). Hacerse grandes como hipopótamos, elefantes, etc.
- 3 Desplazarse ocupando el mayor espacio posible. Desplazarse ocupando el menor espacio posible.

Trayectorias en el espacio

Objetivos

- Tomar conciencia del entorno físico en el que se desarrolla la sesión.
- Potenciar el sentido de la orientación espacial y la direccionalidad del movimiento.
- Explorar el espacio físico y social.

Material

- Grabación musical de música tecno, por ejemplo, *Burning up*, de Brooklyn Express.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Se asigna un número a determinados puntos de la sala de acuerdo con el siguiente esquema:

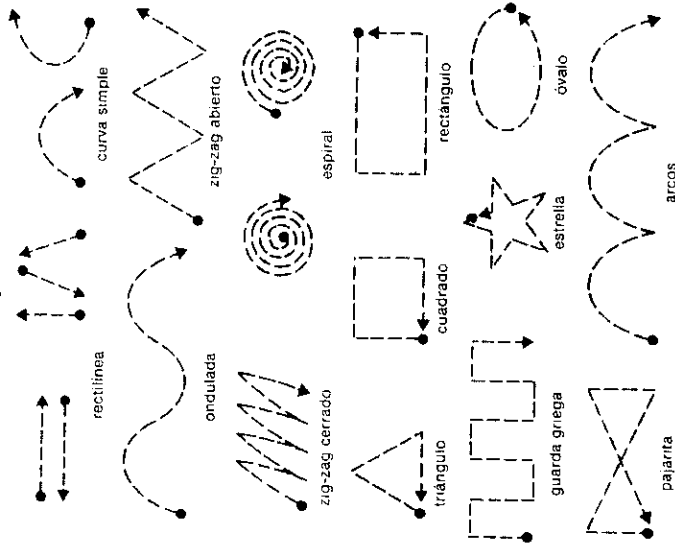
8	1	5
4		2
7	3	6

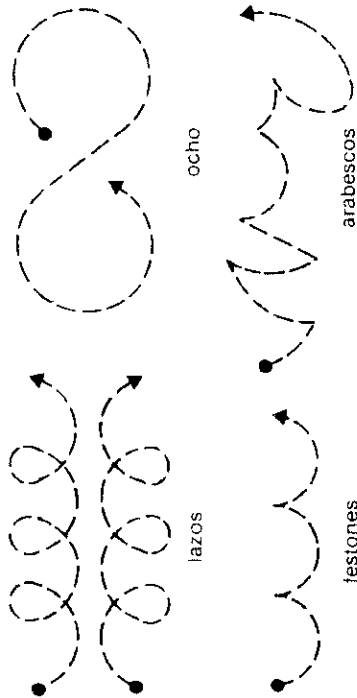
Al sonar la música, los alumnos se mueven libremente de acuerdo con la melodía. Cuando el profesor diga un número, se dirigirán a ese punto de la sala, moviéndose de acuerdo con el estímulo musical.

Además de la dirección, expresada por el número, el profesor indicará también la forma de dirigirse al punto elegido. Estas posibilidades son: de frente · de espaldas · lateral derecha · lateral izquierda

Así, la consigna "1 de frente" significa dirigirse hacia el punto 1 de la sala caminando hacia delante. El profesor irá cambiando el punto de la sala al que se dirigirán los alumnos y la forma de hacerlo.

- 2 Desplazarse siguiendo las trayectorias:





- 3 Buscar diferentes formas de enlazar dos puntos.
- 4 Elegir puntos de atención en el suelo y en las paredes de la sala. Al llegar a ellos, buscar posibilidades de contacto con toda la superficie corporal. Procurese que en cada punto el contacto sea diferente.
- 5 En grupos. Moverse por toda la sala tratando de ocupar el máximo espacio compartido, esto es, creando grupalmente formas lo más amplias posible. Mantener siempre el contacto entre los miembros del grupo. Ocupar el mínimo espacio, creando formas lo más pequeñas y compactas.
- 6 Toda la clase. Hacer redes: los alumnos, tendidos en el suelo y relajados. A una señal del profesor, buscar cuatro puntos de contacto con los compañeros. El profesor hará hincapié en que no se utilicen únicamente las manos y los pies, sino que se enlacen mediante la cabeza, las caderas, las rodillas, etc. La conexión se realizará desplazándose suavemente hasta encontrar al otro. Cuando todos estén enlazados, el profesor dará una nueva señal para izar la red que se ha formado. Para ello, los alumnos se incorporarán suavemente sin romper el contacto establecido. La red se recoge tratando de ocupar el mínimo espacio. Luego, se extiende por toda el aula.

La esfera

Objetivos

- Tomar conciencia del volumen que el cuerpo ocupa en el espacio.
- Explorar el espacio propio y el social.

Material

- Grabación musical que inspire un ambiente de paz y tranquilidad.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Siguiendo el estímulo musical, el alumno irá explorando las posibilidades de ocupar con su cuerpo el máximo volumen de espacio posible. Para ello hará movimientos lentos y redondos intentando cerrar espacios. Realizar la exploración de las tres dimensiones espaciales de acuerdo con los enfoques siguientes:
 - Diferentes niveles:
 - bajo o profundo: el más próximo al suelo (sentados, tumbados, en cuclillas, etc.),
 - medio: entre agachados y de pie;
 - alto: elevación de todo el cuerpo (de puntillas, salto, etcétera).
 - Derecha e izquierda.
 - Hacia delante y hacia atrás.
- 2 Realizar el mismo ejercicio anterior por parejas. Crear un volumen entre ambos, conectando distintas partes de sus cuerpos para cerrar espacios. La pareja podrá moverse en los tres niveles ya descritos, aunque no necesariamente ambos niños en el mismo nivel. Por ejemplo, se puede crear un volumen con uno de ellos tumbados en el suelo y su compañero de pie.
- 3 Realizar la misma experiencia en grupos de cuatro

Volumen imaginario

Objetivos

- Tomar conciencia de la relación entre el cuerpo y los objetos que ocupan un espacio determinado.
- Establecer una dinámica de interrelación.

Procedimiento

- Por parejas. El profesor da a cada pareja un objeto imaginario que se interpone entre ellos y una consigna: A busca a B. Precisar la forma y el volumen del objeto, por ejemplo, un cubo de metro y medio de lado. Ir cambiando el objeto imaginario.

Ir cambiando la consigna; así, espiarse, perseguirse, tirotearse, etc.

Variaciones

- Realizar el ejercicio con objetos reales.

Objeto imaginario

Objetivos

- Tomar conciencia de la función de la mirada en la estructuración del espacio.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Cada alumno se imagina objetos y los sitúa en lugares muy concretos.
- 2 Recorrer sólo con la mirada el espacio entre los objetos, detenerse en ellos y delimitar su contorno y volumen.
- 3 Aproximarse hacia ellos según la atracción o repulsión que nos produzcan: muy rápido al que más nos guste y lentamente al que menos nos guste. Nos separaremos de ellos de forma inversa.
- 4 De entre ellos, elegir el objeto que más nos atraiga. Éste cobra vida y empieza a desplazarse por el aula de forma caprichosa, posándose en sitios muy concretos; incluso puede quedar suspendido en el aire. Como nos atrae, intentamos cogerlo, pero siempre es más rápido que nosotros y nos hace ir de un sitio a otro. Intentamos engañarle aproximándonos rápidamente, sin mirarle, despidiendo, caminando hacia atrás, haciendo gestos para atraerle, etc. Por fin, se deja coger.
- 5 El objeto que más nos repele empieza a perseguirnos. Tenemos que huir y escondernos de él. Cada uno busca la forma de deshacerse del objeto.

JUEGO DRAMATICO

El espacio, condicionante de actitudes

Procedimiento

- Dividir a los alumnos en grupos. El profesor invita a cada grupo a recrear un espacio real (abierto o cerrado) dentro del aula. Los alumnos podrán utilizar los elementos disponibles para acotar el espacio propuesto. Cuando el profesor diga "acción", los componentes del grupo ocuparán su espacio y actuarán según lo que éste les sugiera. Debe huirse en todo momento de conductas estereotipadas. Intentando dar una respuesta corporal sincera. Por ejemplo, si el profesor propone el espacio "la playa", habrá quien lo reciba como un lugar placentero y lúdico, por lo que su actitud corporal será abierta y distendida; por el contrario, otros pueden percibirlo como un espacio molesto por el excesivo calor, por la arena, por las aglomeraciones, etc., por lo tanto, su actitud corporal tenderá a ser inquieta y tensa. Entre otros, se pueden proponer los siguientes espacios
una playa · una iglesia · una discoteca · claustro de un convento · una cueva · un gimnasio
- El ejercicio termina cuando el profesor dice "stop". Una vez finalizado, se valoran los resultados, y cada alumno explica el porqué de su forma de actuar.

Espacios continuos

Procedimiento

- El profesor propone a cada grupo crear una situación dramática en la que intervengan dos espacios que conlleven actitudes corporales distintas. Por ejemplo, si elegimos el aula y el despacho del director, puede crearse la siguiente situación: dos alumnos alborotan excesivamente entre clase y clase, llega el profesor y los envía al despacho del director. Tenemos así dos actitudes corporales distintas: en el aula, completamente distendida y extravertida; en el despacho del director, apocada y tensa. Cada grupo representa su propuesta delante del resto de los compañeros. Luego se analiza el trabajo.

Actividades interdisciplinares

Propuesta 1. Juego de Proxémica

(Adaptado de Felicitísimo Valbuena, La comunicación y sus clases, Edelvives, Zaragoza, pp. 298-299, 1979.)

Procedimiento

- Con este juego se pretende que los alumnos adviertan cómo influye el empleo del espacio en la comunicación verbal, así como contrastar las relaciones entre comunicación verbal y no verbal.
- 1 Se crean dos grupos de seis personas cada uno. El profesor pide a los del primer grupo que formen el círculo, pero separados.
- 2 A cada grupo se le asigna un tema para su discusión durante unos quince minutos. El del primer grupo debe ser un tema impersonal, de política pública. El del segundo debe ser un tema tabú, de los que normalmente se discuten entre íntimos.
- 3 Formar dos nuevos grupos de siete personas cada uno. Este paso puede hacerse simultáneamente con el primero, si hay suficientes personas. Si sobran después de formados los cuatro grupos, el resto actuarán como observadores.
- 4 Seis de los participantes del primero de estos dos nuevos grupos se sentarán del modo descrito para el segundo grupo del punto 1, mientras que el séptimo participante ha de permanecer de pie en medio del círculo. En el segundo de estos nuevos grupos la disposición de los seis miembros en el círculo será similar al descrito, pero el séptimo participante se sentará en el centro.

5 Una vez acomodados, los participantes de los nuevos grupos discutirán sobre un tema que sea agradable para todos.

6 Finalizado el tiempo, se realizará el comentario. El profesor lo centrará en los siguientes puntos.

¿Los miembros del grupo que estaba tratando el tema tabú alteraron su relación espacial entre sí?

¿Alteró su posición el grupo que estaba tratando el tema menos atractivo?

¿Es posible modificar el comportamiento de la gente variando de forma deliberada la disposición de las mesas, los muebles, etc.?

- Invitar a los participantes a contar cómo le ha afectado a cada uno la experiencia.

Propuesta 2. El ascensor

Texto

Creo que es el único sitio donde conviven unos extraños totales, el único lugar en que una sociedad que sigue siendo clasista en la elección de bar o taberna, restaurante o tasca, coche o metro, se confunde, se mezcla y, sobre todo, se ve de cerca.

Y tan de cerca... Gente que se ignoraba hasta entonces queda situada a unos centímetros, y hay, quíerese o no, un tacto constante de codos, por mucho que uno se encoja cuando se abre la puerta y unas cuantas figuras más aparecen con la evidente intención de ocupar su puesto en el pequeño recinto. En estas circunstancias, la gente reacciona de forma distinta, según su prisa, su obsesión o su temperamento. Existe el tipo del ejecutivo que entra acompañado de un socio con el que sigue discutiendo el problema planteado en la reciente reunión y que va a ser el tema de la próxima. Esos tipos, en general, consideran el ascensor como un simple trámite físico sin la menor incidencia en su vida personal. Entran hablando de sus cosas ("no puedes aceptar menos del quince porque si no estás perdido") y salen hablando de lo mismo ("ahora bien, lo que hay que decirles entonces es que la hipoteca..."). Generalmente no saludan al entrar ni se despiden al salir. Están envueltos en su mundo comercial y no van a perder su tiempo, it's money, hablando con unos advenedizos de los que no van a sacar nada práctico.

Los otros, los que van solos, se distraen escuchándoles mientras miran hacia arriba. En ningún sitio se mira hacia arriba como en el ascensor, y la razón no se debe a una súbita tensión mística, sino a que es de los pocos sitios adonde se puede mirar si no quiere uno encontrarse con los ojos ajenos. Y una regla no escrita pero comúnmente respetada es que el cruce de miradas debe ser rápido y breve. Tras verse y observarse, hay que cambiar las pupilas de

dirección. Y como hacia abajo daría una sensación de melancolía o timidez exagerada, no hay más remedio que levantar la mirada hacia lo alto. La ventaja es que en lo alto a menudo está la serie iluminada de los pisos que van pasando, y ello permite a esa mirada huidiza una razón de ser. También vale el comentario en voz alta con un vecino que no sea ejecutivo, es decir, que acepte ese trato mínimo que se establece entre dos vecinos de ascensor. Ahí hace la original observación sobre la velocidad o lentitud de esos trastos, y aun puede intercalarse, si el trayecto es largo, alguna experiencia personal, como la vez en que uno se quedó detenido durante media hora, "pero pareció un siglo, oiga", en una de esas cabinas.

Situación que aceptaría con escándalo otro tipo normal en esos trayectos, que es el mensajero. Ese acostumbra a ser joven, dice sólo "hola" cuando entra y en seguida empieza a sibar mientras mira impaciente los números sucesivos del panel. Generalmente no habla con nadie. Está pendiente de lo que tarda el ascensor y calculando si entre la entrega de un pedido y la recogida de un mensaje, podrá tener tiempo de tomarse un cubata con la amiga. Para él el ascensor es siempre una lata, y en el descenso a veces incluso lo evita bajando a grandes saltos la escalera para llegar, si no antes, menos nervioso.

Sí, el ascensor es un microcosmos socialmente interesante, y por ello ha sido utilizado en comedia y tragedia por muchos directores de cine que sacan partido de la variedad en la masa y, todavía más, del encuentro de dos personas solas. Cuando eso ocurre y son del sexo opuesto, es evidente que hay algo de electricidad en el ambiente; la novedad de viajar con desconocidos, a que me refería antes, se intensifica y se agrava. Flota impalpable en el ambiente la posibilidad de una aventura, pero esta aventura puede ser de carácter positivo (amoroso) o de carácter trágico (robo o violación). Por eso, a menudo en estos casos, es la muchacha, después de encender un cigarrillo para darse ánimos y disimular su turbación—ha leído tanto, ha visto tantas películas—la que inicia la conversación. No es desfachatez. Es el intento de conocer a través de la voz algo más del hombre que comparte con ella el espacio mínimo. Cree que hablando se harán más amigos, más noblemente amigos, y resultará menos peligroso.

Porque el ascensor puede ser, además de un viaje vertical, un viaje espiritual y aun sensual. Luchando contra el reloj, claro.

Fernando Díaz-Plaja (Gente de la calle) El País, 5-XII-82.

Procedimiento

1 Lectura del artículo de Fernando Díaz Plaja.

2 Explicar, desde la perspectiva del lenguaje corporal, el comportamiento de los distintos tipos que presenta el articulista.

3 Dramatizar, por grupos, la siguiente situación: En un ascensor se encuentran dos..., a mitad del viaje se estropea...
Determinar los personajes, el conflicto y el desenlace.

4 Escribir, individualmente, un relato sobre dos personajes en un ascensor. Utilizar la técnica del monólogo interior. El profesor recordará que se ha de adoptar el punto de vista del protagonista. Para ello, utilícese frases breves, oraciones nominales, oraciones incompletas, el orden psicológico y no el lógico en las oraciones, reiteraciones, retrocesos para retomar temas bruscamente cortados, transiciones de un tema a otro.

5 Lectura y comentario de algunos escritos. Redacción definitiva.

Propuesta 3. Densidad

Procedimiento

1 Los participantes se colocan alrededor del aula, junto a la pared, dejando un gran espacio vacío en medio. Se solicita un voluntario para que salga al centro. Este se moverá por todo el espacio caminando, saltando, arrastrándose, gateando; en una palabra, buscando las posibilidades de desplazamiento en ese espacio. A continuación saldrá otro alumno, y de nuevo ambos se moverán libremente. Uno a uno, irán saliendo todos los alumnos. No han de dejar de moverse y deben tratar de utilizar todo el espacio disponible.

2 Cuando todo el grupo se encuentre en movimiento, el profesor irá reduciendo poco a poco el espacio. Para ello se puede ayudar de cualquier objeto que sirva de referencia. De esta forma, el grupo tendrá cada vez menos espacio para actuar.

Se sigue reduciendo el espacio hasta que el grupo quede con muy poco margen de movimiento. A pesar de la escasez de espacio, los componentes seguirán moviéndose.

3 Seguidamente, el profesor, sin que cese el movimiento, llamará la atención del grupo sobre lo lleno que se encuentra el espacio en que se hallan y lo vacío que está el resto de la sala.

4 A una señal, todo el grupo volverá a llenar la sala, moviéndose libremente.

5 Terminada la experiencia, se iniciará una ronda para que los alumnos expresen las sensaciones experimentadas. En el comentario, puesto que los alumnos han vivido la idea de densidad, podrán explicar este concepto. Desde él se les puede llevar a conceptos tales como densidad de población, estados de la materia, efectos psicológicos de la densidad de población, etc.

EL RITMO

El fluir rítmico

La actividad rítmica es una característica primordial de la naturaleza viviente. Todo orden establecido está regido por unas acciones recíprocas que se suceden durante unos períodos con más o menos actividad. A un período activo le sucede otro menos activo, y así sucesivamente. Esta cadencia del acontecer es lo que podemos denominar *ritmo*. Todo lo que nos rodea aparece impregnado de ritmo. Así, al referirnos a una ciudad, decimos que "tiene un ritmo trepidante", cuando es muy bulliciosa y se realizan grandes negocios, o que "es una ciudad con un ritmo sosegado", cuando la vida allí es apacible, tranquila y casi nunca pasa nada. También en pintura se habla del *ritmo* que crean los colores, la fuerza del trazo, la composición de las figuras, etc. De una película decimos que "tiene un ritmo lento", cuando nos aburre. Incluso en la cocina empleamos este término al aludir a la forma en que se cuecen los alimentos.

Ya en el siglo XVIII, Linné realizó estudios sobre los ritmos biológicos en los vegetales, descubriendo la dependencia de los movimientos de las flores en relación con la luz o con la temperatura. Chossat, a mediados del siglo XIX, hablaba del ritmo térmico de las palomas, cuya temperatura descendía por la noche y sube durante el día.

El hombre se ve inmerso en este fluir rítmico. Así, se habla de *ritmo cardíaco*, del *ritmo respiratorio*, del *ritmo circadiano*, de los *biorritmos*, etc. De una persona incansable y agotadora decimos que "tiene mucho ritmo"; por el contrario, "no tiene ritmo" se aplica a alguien abúlico, aburrido y cansino.

Por tanto, el ritmo no sólo se escucha, sino que además se ve y se siente.

Ritmo y movimiento

El ritmo es uno de los factores que determinan o describen una acción corporal. Los impulsos interiores que originan el movimiento resultan de una actitud consciente o inconsciente hacia los componentes de la movilidad: peso, espacio, tiempo y energía.

El peso del cuerpo o de un segmento puede elevarse y ser transportado en cierta dirección del espacio, y este proceso se realiza en un cierto tiempo, requiriéndose para ello un determinado grado de energía muscular.

"El tempo-rítmico de una serie de movimientos consiste en una combinación de duraciones iguales o diferentes en unidades tiempo" (Laban, 1987: 74).

Ahora bien, los tiempos de ritmo son independientes del tempo de toda la secuencia de movimientos. Un mismo ritmo puede ser ejecutado en diferentes tempos sin cambiar la duración proporcional de cada unidad de tiempo.

- **Tempo** es la rapidez o lentitud de pulsación de cualquier clase de unidades establecidas de igual duración, en cualquier medida prefijada.
- **Ritmo** es la relación cuantitativa de unidades de movimiento o sonido con las unidades de duración establecidas en un tempo y medida dados.

"Los elementos del movimiento dispuestos en secuencias constituyen los ritmos" (Laban, 1987: 200).

Laban distingue entre:

- **ritmos de espacio:** se crean por el uso relacionado de las direcciones;
 - **ritmos de tiempo:** determinados por movimientos súbitos y rápidos en lucha contra el tiempo, y movimientos sostenidos y lentos en armonía con el tiempo.
 - **ritmos de peso:** vienen determinados por el mayor o menor grado de energía usada en la realización del movimiento. De este modo, unas partes resultan más acentuadas o fuertes que otras.
- Estos ritmos, lógicamente, se producen al unísono, pero uno de ellos puede marcar el acento de la acción o del movimiento.

Los ritmos de la poesía y el teatro griegos son los más antiguos de que tenemos constancia. Combinando ritmos de tiempo (duraciones cortas y largas) con ritmos de peso (partes acentuadas y sin acentuar), se obtienen seis ritmos fundamentales:

- **Troqueo:** combinación de un tiempo largo con uno breve [- U]. Es un ritmo gracioso, plácido y calmó.
- **Yambo:** combinación de un tiempo breve con uno largo [U -]. Es más agresivo, vivo y enérgico.

- **Dáctilo:** combinación de un tiempo largo y dos breves [- U U]. Es grave y serio.

- **Anapesto:** combinación de dos tiempos breves y uno largo [U U -]. Es un ritmo moderado de marcha sencilla.

- **Anfibraico:** combinación de un tiempo largo, uno breve y otro largo [- U -]. Es la expresión de la emoción y evoca estados de ánimo terroríficos.

- **Jónico:** combinación de dos tiempos largos y dos breves [- - U U]. Expresa agitación violenta o depresión profunda.

(- = tiempo largo, U = tiempo breve).

Estas combinaciones sirven de cauce expresivo a una gran variedad de estados de ánimo. Así, por ejemplo, la combinación de los ritmos dáctilico, anapéstico y anfibraico forman el modo dórico, que expresa austeridad, beligerancia, torquedad. Combinando el ritmo jónico y el anfibraico resulta el modo frigio, expresión de entusiasmo, actitud apasionada, etc. (Laban, 1987)

Por tanto, se puede afirmar que toda emoción o estado anímico tiene su correlato rítmico.

Ejecución de los esquemas rítmicos

La traducción -interpretación- vocal o física de cualquier estructura rítmica debe partir de su interiorización. El ritmo ha de golpearnos, debe penetrar a través de nosotros. Cuando no se logra vivenciar el ritmo, inmediatamente se racionaliza, numerando y contando los tiempos. Esto deriva en una mecanización del movimiento completamente alienante. La estructura rítmica debe integrarse como un todo; hay que convertirla en una pulsión interior generadora de palabras, acciones, gestos, silencios, etc.

Por ello es importante trabajar a partir del propio tempo. Esto es, encontrar el ritmo "orgánico" de cada cual, y que éste sea el centro sobre el que se desarrolle todo el trabajo. Cada persona tiene su propio ritmo, que depende al mismo tiempo de su temperamento y de su educación. Al ejecutar distintos ritmos, cada individuo descubre el que le resulta más fácil.

Aunque el trabajo en grupo bajo un mismo esquema rítmico permite generalizar las experiencias, oculta y condiciona el ritmo personal.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

Saltar la comba

Objetivos

- Trabajar el principio de acción-reacción.
- Ejercitar la capacidad de respuesta inmediata (refleja) a un estímulo externo.

Material

- Una cuerda de tres metros (aproximadamente) por grupo. Grabación musical con ritmo muy marcado del disco de Raymond Madlean *Modern Primitive Beginners, Dance Centre and Gamba*.

Procedimiento

- Dividir la clase en grupos de ocho. Cada grupo tiene una cuerda. Dos componentes del grupo sostienen por los extremos la cuerda y dan a la comba con ritmo constante lento en un mismo sentido. El resto debe entrar en el campo de acción de la cuerda, saltando con los pies juntos para evitar que ésta choque con sus piernas y se pare. Cuando un alumno ha realizado cuatro saltos debe salir por el lado opuesto al que entró. Este juego es ideal para iniciar una sesión rítmica, ya que el momento de entrar a saltar dentro de la cuerda es similar a cuando escuchamos los primeros compases de una pieza musical esperando el compás que marca el inicio de una acción corporal. Por tanto, el profesor deberá hacer hincapié en los tres momentos más importantes: la entrada, los saltos y la salida.

Variaciones

- Dar a la comba en sentido contrario al anterior.
- Dar a la comba siguiendo el ritmo de la grabación musical elegida.
- Dar a la comba con variaciones de ritmo.
- Realizar el ejercicio exactamente como se ha descrito, pero sin cuerda. Sincronícese al máximo la acción imaginaria de dar a la comba con las entradas, saltos y salidas.

RELAJACIÓN

Extenderse y replegarse

Objetivos

- Distender y relajar todo el cuerpo.

Práctica de la Expresión Corporal

Procedimiento

- Sentados en el suelo, con las piernas flexionadas; déjese caer el tronco entre las rodillas. Espirar profundamente. Echarse hacia atrás lentamente, hasta apoyar la espalda en el suelo, al tiempo que se estiran las piernas hacia delante. Intentar que todo el cuerpo esté en contacto con el suelo. Sentir la longitud del cuerpo y sus dos mitades (izquierda y derecha).
- Subir lentamente a la posición inicial. Empezar el movimiento por la cabeza y las rodillas al mismo tiempo. Los brazos estarán siempre relajados, no hay que ayudarse con ellos al subir.
- Repetir varias veces contrastando la sensación del cuerpo cuando está estirado en el suelo con la del cuerpo encurvado entre las rodillas.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades respiratorias.
- Aumentar la capacidad respiratoria.
- Dominar los tres momentos de la respiración.

Procedimiento

1 De pie. Piernas juntas y pies paralelos. Aspirar, elevando los brazos por delante hasta la cabeza e inclinar la columna ligeramente hacia atrás formando un pequeño arco. Espirar venciendo hacia delante el tronco hasta colocar las manos en el suelo, al lado de los pies. La cabeza se sitúa lo más próxima posible a las rodillas. Si el estiramiento posterior de las piernas resulta doloroso, dóblense ligeramente las rodillas. Después de la pausa, el cuerpo vuelve a tomar la posición inicial. Repítase tres veces. El profesor marcará tres tiempos para aspirar y cinco para espirar.

2 De pie, piernas ligeramente separadas. Aspirar, haciendo una rotación hacia atrás de los brazos hasta situarlos por encima de la cabeza. Espirar, bajando los brazos por delante, y flexionar ligeramente las rodillas. Pausa.

Repetir el ejercicio.

Tres tiempos para la aspiración, seis para la espiración. Repítase tres veces el ejercicio completo.

MASAJE

Masaje y ritmo

Objetivos

- Desarrollar una mayor fluidez y seguridad en el tacto al dar un masaje.

Tomás Motos y Leopoldo G. Aranda

Material

- Grabación musical.

Procedimiento

- 1 Elegir una pieza musical conocida por todo el grupo.
- 2 Por parejas, decidir quién da el masaje y quién lo recibe. Elegir la zona o zonas donde se va a dar el masaje.
- 3 Hacer sonar la música y comenzar el masaje. Dejarse llevar por el estímulo sonoro y acoplar los movimientos de las manos de forma progresiva al ritmo de la música.
- 4 Cambio de papeles.

CONCENTRACIÓN

Seguir el ritmo

Objetivos

- Tomar conciencia de los esquemas rítmicos.
- Conseguir la sincronización sensomotriz.

Material

- Grabación musical, de estructuras simples y que se repitan con frecuencia (danzas o canciones populares, marchas, etc.).

Procedimiento

- 1 Los alumnos se sitúan de pie en un extremo del aula dejando mucho espacio delante. Empezan a escuchar la música, centrando la atención en el tempo marcado por la percusión, y tratan de distinguir los golpes más graves. Contar los golpes más ligeros que hay entre dos graves y seguirlos dando palmas.
- 2 A continuación, seguir el ritmo con los pies sin desplazarse del sitio. Sincronizar este movimiento con el ritmo intentando no contar mentalmente, sino dejando fluir el ritmo dentro de cada cual.
- 3 Una vez conseguido, empezar a desplazarse. Caminar por el aula de forma natural dando un paso a cada tiempo.
- 4 A una señal del profesor, detener la marcha durante uno o dos tiempos y luego reanudarla. El profesor intentará que la parada y el arranque se realicen sin anticipación ni retraso. Prestar atención a los posibles cambios de ritmo. En una primera fase, es aconsejable olvidarse de la melodía, ya que puede actuar como elemento de distracción.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Ritmo 1

Objetivos

- Ejercitar la coordinación rítmica.

Material

- Un pandero o una grabación musical.

Procedimiento

- El profesor marcará con el pandero una cadencia rítmica. Los alumnos deben desplazarse al compás del ritmo. El profesor añadirá cuatro o seis tiempos de silencio entre dos frases rítmicas, pero los alumnos deberán continuar su desplazamiento de modo que su marcha coincida con el momento en que el profesor reanude la frase con el pandero.

Ritmo 2

Objetivos

- Diferenciar los tiempos acentuados en un esquema rítmico.
- Ejercitar la coordinación rítmica.

Procedimiento

A Respuesta simultánea.

- El profesor marcará sobre el pandero una frase rítmica acentuando uno de los tiempos. Los alumnos seguirán el esquema al mismo tiempo, batiendo palmas, y darán una palmada fuerte en los tiempos acentuados.

Ejemplos:

tatata < < < tatata
tatata < < < tatata
tata < < tata
tátata < < < táta
tá < tata < < tá < tata
ta < táta < < ta < táta

- Cada *ta* corresponde a una unidad de cantidad; por lo tanto, todos tienen la misma duración. Los acentuados tienen doble intensidad que los no acentuados. En estos esquemas rítmicos se están utilizando dos de los elementos básicos del sonido: la cantidad o duración y la intensidad.

- Los signos < corresponden a silencios.

B Respuesta en eco.

- Sobre una frase con tres secuencias rítmicas idénticas, el profesor propone las dos primeras, los alumnos realizan a continuación la tercera, en eco.

■ Ejemplo:

Profesor: ta < ta < tatá
Alumnos: ta < ta < tatá

Variaciones

- Igual que el primero, pero los alumnos sólo marcan los tiempos fuertes.

Ritmo 3

Objetivos

- Ejercitar la coordinación rítmica.
- Ejercitar la interiorización de la pausa.

Procedimiento

- El profesor propone una secuencia rítmica separada por tiempos de silencio.

■ Ejemplo:

tátatátá < < < tátatátá < < < tátatátá

- Los alumnos la escuchan inmóviles. Luego tratan de reproducir la secuencia, primero con palmas y después con desplazamiento. Durante los silencios mantienen el cuerpo en equilibrio suspendiendo el movimiento.

Podemos sugerir que cada vez que repitan el esquema rítmico con movimientos corporales busquen acentuar distintos segmentos. Variar el número de tiempos, la colocación de los acentos, la colocación y duración de los silencios, etc.

Ritmo 4

Objetivos

- Tomar conciencia de los esquemas rítmicos.
- Desarrollar la coordinación dentro del grupo.

Material

- Una silla por cada alumno.
- Grabación musical de ritmo bien marcado.

Procedimiento

- 1 Formar grupos de diez componentes. Distribuir las sillas en círculo. Sentados, oír la grabación propuesta.

- 2 Al escuchar de nuevo la grabación, seguir el ritmo todos juntos dando palmas.

- 3 El profesor señala a uno del grupo, que comienza el esquema rítmico dando una palma. El resto de los participantes, de izquierda a derecha, continúa el esquema, dando cada uno la palma correspondiente a cada tiempo. Ejemplo: supongamos que el esquema es *tátatá*. El primer alumno dará una palmada en el primer *ta*; el segundo, en el segundo, y el tercero, en el tercero, teniendo en cuenta que no poseen la misma duración. Luego continúa el cuarto, y así sucesivamente.

- 4 Se designa a un nuevo componente para empezar. El profesor advertirá a los alumnos para que no sigan el ritmo con ninguna otra parte del cuerpo (pie, cabeza, etcétera), así como que no cuenten mentalmente los tiempos. También es aconsejable que los alumnos no estén pendientes de su turno, mirando al resto de compañeros, sino que sientan el ritmo en su interior.

Ritmo 5

Objetivos

- Ejercitar la coordinación rítmica dentro del grupo.

Procedimiento

- 1 De pie, los alumnos forman un gran círculo. El profesor marca un ritmo con las palmas. A continuación, los alumnos traducen ese ritmo dando un salto en cada palmada siguiendo el proceso del ejercicio anterior.

- 2 Cambiar el orden de comienzo.

- 3 Realizar el ejercicio sin las palmas del profesor, de forma que se pueda traducir físicamente el esquema rítmico propuesto.

Ritmo 6

Objetivos

- Ejercitar la coordinación rítmica de grupo.

Procedimiento

- 1 Situados en círculo, los alumnos deberán reproducir el siguiente ritmo: *tátata < plas*. Cada *ta* es una palmada individual, y el *plas* es una palmada de todo el grupo. El profesor decide quién comienza, y va corriendo el turno de las palmadas individuales, de izquierda a derecha.
- 2 De espaldas al centro del círculo. Repetir el mismo esquema rítmico.
- 3 Como en 1, pero con los ojos cerrados.

Ritmo 7

Objetivos

- Aplicar esquemas rítmicos a frases.

Procedimiento

1 Los alumnos ocupan el espacio mirando hacia donde está situado el profesor. Éste les da la frase "Dime tú si tienes prisa".

2 Los alumnos deberán realizar la siguiente secuencia:

- Di: salto sobre el sitio;
 - me: separar la pierna derecha;
 - tú: separar la pierna izquierda;
 - si: juntar la pierna derecha;
 - tie: juntar la pierna izquierda;
 - nes: adelantar la pierna derecha;
 - pri: volver la pierna derecha;
 - sa: salto en el sitio llevando las manos a la cadera.
- Repetir varias veces. Cambiar los ritmos.

Ritmo 8

Objetivos

- Tomar conciencia de los esquemas rítmicos.

Procedimiento

1 Colocados en círculo. El profesor dice en voz alta el nombre de un alumno y da dos palmadas. ("David, *plas plas*".)

2 El alumno aludido contesta: "¿Quién, yo?", y da dos palmadas.

3 El profesor le contesta: "Sí, tú", y dos palmadas.

4 El alumno replica: "Yo, no", y dos palmadas.

5 El profesor pregunta: "¿Entonces, quién?", y da dos palmadas.

6 El alumno dice el nombre de un compañero y da dos palmadas.

7 Y así sucesivamente.

El orden de las intervenciones es:

Prof.: Nombre, *plas plas*.

Alum. 1: ¿Quién, yo?, *plas plas*.

Prof.: Sí, tú, *plas plas*.

Alum. 1: Yo, no, *plas plas*.

Prof.: ¿Entonces, quién?, *plas plas*.

Alum. 1: Nombre alumno 2, *plas plas*.

Alum. 2: ¿Quién, yo?, *plas plas*.

Etcétera.

Variaciones

- Realizarlo con un tempo rápido, lento, acelerado, retardado.
- De acuerdo con las consignas que dé el profesor: agresivo, sensual, insinuante, con miedo, alegremente, etc.
- Ambos interlocutores pueden utilizar la misma consigna o trabajar con consignas opuestas. Así, alegre y triste, agresivo y sensual, etc.

Ritmo 9

Objetivos

- Ejercitar la coordinación rítmica entre grupos.

Procedimiento

1 La clase se divide en dos grupos. El profesor actuará como líder y se situará frente a los alumnos.

2 El profesor dice, con tono afirmativo y rápido, "¡ahorai!" y da un paso. Ambos grupos contestan de idéntica manera: "¡ahorai!".

3 El grupo 1, dando otro paso y con tono triunfante añade: "¡ahái!".

4 El grupo 2, dando un nuevo paso, pregunta: "¿a quién?".

5 Seguidamente añaden todos: "¡así!".

6 El profesor realiza una frase rítmica con los pies, e inmediatamente el grupo 1 lo imita.

7 A continuación, el grupo 2 contesta, imitando el mismo ritmo pero realizándolo con palmas.

8 Volver a empezar.

El orden del ejercicio es:

Prof.: ¡ahorai!

Todos: ¡ahorai!

G.1: ¡ahái!

G.2: ¿a quién?

Todos: ¡así!

Prof.: frase rítmica con pies

G.1: ídem pies.

G.2: ídem palmas.

Ritmo 10

Objetivos

- Aplicar a una canción distintos esquemas rítmicos.

Procedimiento

1 Elegir una canción conocida por todo el grupo; por ejemplo, *Tengo una muñeca vestida de azul*. Hacer distintas versiones, tanto

individuales como en grupo, adaptándola a los ritmos más conocidos; por ejemplo: rock, jazz, tango, vals, blues, samba, canción de cuna, marcha, etcétera.

2 Realizar con el cuerpo movimientos acordes con el ritmo que se esté interpretando.

Ritmo 11

Objetivos

- Mantener la pulsión rítmica.

Material

- Grabación musical de cadencias rítmicas repetitivas.

Procedimiento

1 Los alumnos escuchan el ritmo propuesto de la grabación. Comienzan a desplazarse siguiendo el compás de la cadencia. En un momento determinado, el profesor para la grabación, pero los alumnos continúan desplazándose sin perder el ritmo. Cuando se vuelva a oír la música, el ritmo que llevan los alumnos deberá coincidir con el de ésta.

El círculo rítmico

Objetivos

- Tomar conciencia de los esquemas rítmicos.
- Ejercitar la coordinación rítmica dentro del grupo.

Procedimiento

1 Formar un círculo cogiéndose de las manos. El profesor marcará el siguiente esquema rítmico:

- 1ª / tatatatatatá /
- 2ª / tatatatatatá /
- 3ª / tatatatatatá /
- 4ª / tatata /
- 5ª / tata /
- 6ª / < < /
- 7ª / plas plas /

2 Empezando con la pierna izquierda, y en esta dirección, los alumnos darán un paso en cada ta, y, en el tá, darán un salto juntado los pies y acentuando el peso en la caída. En la segunda frase rítmica se hace lo mismo, pero dando los pasos hacia la derecha. En la tercera, de nuevo a la izquierda. En la cuarta, hacia la derecha. En la quinta, un paso a la izquierda y otro a la derecha. En la sexta, dos pausas, en la séptima, cada plas es una palmada.

3 Este esquema se repite varias veces.

4 Formar tres círculos concéntricos y, sobre el esquema rítmico propuesto, realizar la siguiente secuencia de frases:

- 1ª Todos juntos, hacia la izquierda.
- 2ª El círculo interior, hacia la derecha.
- 3ª Todos juntos, hacia la izquierda.
- 4ª Sólo el círculo exterior, hacia la derecha.
- 5ª Todos juntos, un paso a la izquierda, otro a la derecha.
- 6ª La sexta, todos juntos.
- 7ª Todos juntos.

- Repítase varias veces.

Ritmo con pelotas

Objetivos

- Realizar un esquema rítmico con un objeto.

Material

- Un balón o pelota por alumno.

Procedimiento

1 De pie, ocupando el espacio, cada uno de los alumnos realizarán individualmente la siguiente secuencia de movimientos:

- bota la pelota delante de él.
- la coge,
- da un salto con medio giro.

- La secuencia se repite.

Esta secuencia se realizará con los siguientes ritmos:

- Tá ta ta: Tá golpea con fuerza la pelota en el suelo. Al siguiente ta la coge suavemente, y en el tercer ta da el salto con medio giro.
- Tá ta: Tá golpea con fuerza la pelota en el suelo; ta, la coge suavemente. Se repite esta secuencia manteniendo la cadencia.
- Tá ta ta / tá ta / tá ta / tá ta ta: Combinación de los dos anteriores.
- Con cuatro alumnos cada uno realiza uno de los tiempos de la frase anterior, creando una cadena rítmica.

JUEGO DRAMÁTICO

Animar al equipo

Procedimiento

1 Formar varios grupos. Cada uno de ellos será hinchado de un equipo de fútbol, baloncesto, rugby, etc. Para animar a su equipo tienen que

- idear una manera de aplaudir, de jalear, de vitorear en la que intervengan diferentes tipos de elementos (palabras, silbidos, aplausos, gritos, etc.).
- 2 Componer una anécdota en la que se incorpore el resultado de la fase anterior.
- 3 Enfrentar dos grupos de hinchas mediante los ritmos creados por cada uno de ellos.

Actividades interdisciplinarias

Propuesta 1. Poema rítmico colectivo

Procedimiento

- 1 Colocados en círculo. El profesor plantea que van a crear entre todos un poema a partir de una estructura rítmica. Propone, por ejemplo:
táta táta táta táta
Hace observar a los alumnos que se trata de un octosílabo con una determinada distribución de los acentos.
- 2 Al unísono, todos comienzan a recitar ese verso hasta que hayan cogido el ritmo. A continuación se acompaña con palmadas: sílaba átona, palmada suave; sílaba tónica, palmada fuerte. O con golpes en el suelo.
- 3 Cuando los alumnos tengan este esquema rítmico bien interiorizado, se propone que lo llenen con palabras. El profesor puede iniciar el poema, por ejemplo, con este verso:

¿Dónde estará mi amigo?

Todos repiten el verso, e, inmediatamente, siguen repitiendo la estructura rítmica que sirve de modelo. Cuando alguien haya encontrado un verso que complete el primero, lo dice y todos lo repiten. Supongamos que, se propone:

Yo de verdad no lo sé

Todos repiten el verso. A continuación, dicen el primero y el segundo. Se sigue con la estructura rítmica que sirve de modelo hasta que surja el tercer verso, que todos repiten. Luego se recitan los tres versos seguidos, y así sucesivamente.

- 4 Esta fase terminará cuando ya se encuentre dificultad para seguir con el poema, o cuando se haya creado un número aceptable de versos. Entonces, se fija por escrito, tras las correcciones que se consideren oportunas.

El profesor recordará en qué consiste la sinalefa, o la influencia de las palabras esdrújulas y agudas al final de verso para el cómputo silábico. También hará hincapié en que, aunque toda palabra aislada contiene

una sílaba con una determinada carga acentual -sílaba tónica-, no ocurre lo mismo cuando esa palabra se encuentra situada dentro de una cadena hablada. En la frase se percibe claramente la presencia de sílabas tónicas en unas palabras determinadas y su ausencia en otras. Y esto mismo ocurre en el verso. Conviene recordar cuáles son las palabras portadoras de sílabas acentuadas (sustantivo, adjetivo, pronombres tónicos, numerales, verbo, adverbio) y las no portadoras de sílabas acentuadas (artículo, preposición, conjunción, pronombres átonos, primer elemento de los numerales compuestos, adjetivos posesivos apocopados y los adverbios relativos cuando no funcionan como interrogativos).

Propuesta 2. Galope

Texto

*Las tierras, las tierras, las tierras de España,
las grandes, las solas, desiertas llanuras.
Galopa, caballo cuatralbo,*

*jinete del pueblo,
al sol y la luna.*

*¡A galopar,
a galopar,
hasta enterrarlos en el mar!*

*A corazón suenan, resuenan,
las tierras de España en las herraduras.
Galopa, jinete del pueblo,*

*caballo cuatralbo,
caballo de espuma.*

*¡A galopar,
a galopar,
hasta enterrarlos en el mar!*

*Nadie, nadie, nadie, que enfrente no hay nadie;
que es nadie la muerte si va en tu montura.
Galopa, caballo cuatralbo,*

*jinete del pueblo,
que la tierra es tuya.*

*¡A galopar,
a galopar,
hasta enterrarlos en el mar!*

Rafael Alberti: Antología poética, Ed. Losada, Buenos Aires, p. 181, 1977.

Procedimiento

1 Por grupos. Recrear el trote de un caballo utilizando cualquier medio de percusión: palmas, golpes sobre la mesa, panderos, etc. Búsquense distintas variaciones, cambiando el esquema rítmico.

2 Se entrega el siguiente esquema:

—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼
—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼
—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼
—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼	—	▼

1ª estrofa:

—	—	▼	—	—	—	▼
—	—	▼	—	—	—	▼
—	—	▼	—	—	—	▼

2ª estrofa:

Cada 11 es un tiempo que corresponde a una sílaba métrica. "—" significa tiempo débil, sílaba átona. El signo "▼" es tiempo fuerte, sílaba tónica. Al final de cada línea hay que hacer una pausa que durará dos tiempos. Se lee de la siguiente manera:

- Grupo 1: con palmadas.
- Grupo 2: con pitos (chascidos de los dedos).
- Grupo 3: golpeando con un objeto (por ejemplo, un bolígrafo sobre la mesa).
- Grupo 4: palmadas sobre los muslos con ambas manos a la vez.
- Grupo 5: palmadas sobre los muslos; los tiempos átonos (débiles) con la mano izquierda, y los tónicos, con la derecha.
- Grupo 6: golpeando con el pie; los tiempos átonos con el derecho; los tónicos, con el izquierdo.

Si hubiera más grupos, buscar cualquier otra posibilidad de lectura. Acto seguido, léase el mismo esquema con las variantes:

- Grupo 1: con la sílaba "ta" para los tiempos débiles, y "tá" para los fuertes.
- Grupo 2: con la palabra "caballo" para la primera estrofa, y "a cabalgar" para la segunda.

- Grupo 3: con las palabras "trotaba" y "para trotar".
- Grupo 4: con "galopa caballo" y "a galopar".
- Grupo 5: con "caballo galopa" y "a galopar".
- Grupo 6: con "trotaba el caballo" y "para saltar".

3 A continuación, se entrega a los alumnos el siguiente modelo, en el que las sílabas tónicas llevan el signo "v" y cada sílaba métrica representa un tiempo. Se distribuye una estrofa a cada grupo:

1ª estrofa:

Las	tie	rras,	las	tie	rras,	las	tie	rras,	de	Es	pa	ña
las	gran	des,	las	so	las,	de	sier	tas	lla	nu	ras	
Ga	lo	pa	ca	ba	llo	cua	tral	bo				
ji	ne	te	del	pue	bio							
al	sol	y	a	la	lu	na						

2ª estrofa:

¡A	ga	lo	par									
a	ga	lo	par									
has	ta	en	te	rrar	los	en	el	mar!				

1ª estrofa:

A	co	ra	zón	sue	nan,	re	sue	nan				
las	tie	rras	de	Es	pa	ña	las	he	rra	du	ras,	
Ga	lo	pa	ji	ne	te	del	pue	blo,				
ca	ba	llo	cua	tral	bo,							
ca	ba	llo	de	es	pu	ma						

4ª estrofa:

¡A	ga	lo	par									
a	ga	lo	par									
has	ta	en	te	rrar	los	en	el	mar!				

5ª estrofa:

▼	Na	die,	▼	na	die,	▼	na	die,	▼	na	die
	que es	▼	na	die	▼	la	muer	▼	no	hay	▼
Ga	lo	▼	pa	ca	▼	ba	llo	▼	te	tu	mon
ji	ne	▼	te	del	▼	pue	blo	▼	va en	tu	bo
que	la	tie	raes	tu	ya						

6ª estrofa:

▼	ga	lo	▼	par	▼		▼		▼		▼
a	ga	lo	▼	par	▼		▼		▼		▼
has	ta en	te	rrar	los	en	el	mar!				

4 A continuación, cada grupo recita la estrofa que le ha correspondido, añadiéndole movimiento.

5 Comentario de la experiencia. El profesor hará hincapié en lo que significa el ritmo de intensidad en el verso.

Propuesta 3. Otro viaje

Texto

Ya en los campos de Jaén,
 amanece. Corre el tren
 por sus brillantes rieles,
 devorando matorrales,
 5 alcaceles,
 terrapienes, pedregales,
 olivares, caseríos,
 praderas y cardizales,
 montes y valles sombríos.
 10 Tras la turbia ventanilla,

pasa la devanadera
 del campo de primavera.
 La luz en el techo brilla
 de mi vagón de tercera.
 15 Entre nubarrones blancos,
 oro y grana;
 la niebla de la mañana
 huyendo por los barrancos.
 ¡Este insomne sueño mío!
 20 ¡Este frío
 de un amanecer en vela...
 Resonante,
 jadeante,
 marcha el tren. El campo vuela.
 25 Enfrente de mí, un señor
 sobre su manta dormido;
 un fraile y un cazador
 -el perro a sus pies tendido-.
 Yo contemplo mi equipaje,
 30 mi viejo saco de cuero;
 y recuerdo otro viaje
 hacia las tierras del Duero.
 Otro viaje de ayer
 por la tierra castellana
 35 -pinos del amanecer
 entre Almazán y Quintana!-
 ¡Y alegría
 de un viajar en compañía!
 ¡Y la unión
 40 que ha roto la muerte un día!
 ¡Mano fría
 que aprietas
 mi corazón!
 Tren, camina, silba, humea,
 acarrea
 45 tu ejército de vagones,
 ajetrea maletas y corazones.
 Soledad,
 sequedad.
 Tan pobre me estoy quedando

50 que ya ni siquiera estoy
 conmigo, ni sé si voy
 conmigo a solas viajando.

Antonio Machado: Poesías completas, Colección Austral, Ed. Espasa Calpe,
 Madrid, pp. 137-138, 1971.

Procedimiento

1 Formar cinco grupos. Se asignan los versos de la siguiente manera:

- grupo 1: versos del 1 al 9,
- grupo 2: versos del 10 al 18,
- grupo 3: versos del 19 al 32,
- grupo 4: versos del 33 al 42,
- grupo 5: versos del 43 hasta el final.

2 Dibujar una plantilla rectangular que contenga ocho cuadros horizontales por tantos verticales como versos hayan correspondido a cada grupo. Medir las sílabas de cada verso. Colocar una sílaba en cada cuadro.

Los cuadros correspondientes a las sílabas sobre las que recaen los acentos se rodearán con una línea negra más gruesa. Las rimas se escribirán con letras mayúsculas y se colorearán de un solo tono, el mismo para cada rima.

Por ejemplo, los dos primeros versos quedarían así:

por	sus	bri	llan	tes	rí	E	LES
de	vo	ran	do	ma	to	irA	LES
al	ca	cE	LES				
te	ira	ple	nes,	pe	dre	gA	LES

3 Discutir, en el grupo, si el ritmo del fragmento que les ha correspondido es acorde con la idea que en él se expone.

4 Comparar los ritmos de cada fragmento.

EL EQUILIBRIO

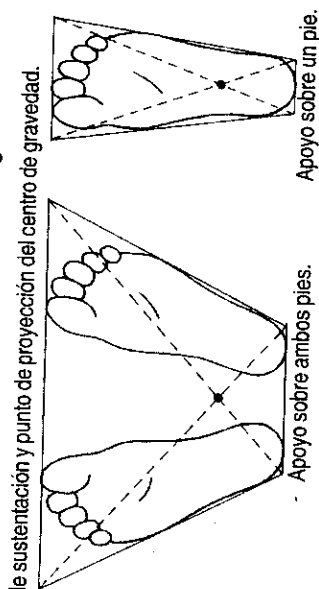
Equilibrio: estado activo

En el lenguaje corriente, se entiende por equilibrio la situación de un cuerpo que se sostiene sin caerse a pesar de que su base de sustentación sea escasa. Y, también, la situación en la que dos objetos se contrarrestan o inmovilizan recíprocamente. En este último caso, equilibrio es igual a contrapeso.

En sentido figurado, equilibrio significa armonía o proporción en la distribución de las cosas, y también la cualidad de las personas no susceptibles de ser dominadas por estados pasionales. Se dice que una persona es equilibrada cuando no es propensa a cambios bruscos de estado de ánimo, cuando no se deja llevar por arrebatos de pasión, de violencia o por sus preferencias afectivas. Aquí, equilibrio es sinónimo de moderación, aplomo, serenidad, ecuanimidad y prudencia. Desde la perspectiva de la expresión corporal, el equilibrio se relaciona con el control y el dominio del cuerpo en diferentes posturas.

Desde un punto de vista físico, hay equilibrio cuando la proyección del centro de gravedad del cuerpo cae dentro de la base de sustentación. El *centro de gravedad* está situado en la región de la pelvis. Si trazáramos dos líneas imaginarias, una que partiera desde el ombligo y terminara en la columna vertebral, y otra que uniera una cadera con la otra, el punto de intersección de ambas determinaría el centro de gravedad.

La base de sustentación sería un trapecio imaginario delimitado por el contorno de los pies. La intersección de las diagonales mayores marcaría el punto de proyección del centro de gravedad.



Cuando a consecuencia de cualquier traslación de una zona determinada del cuerpo el centro de gravedad se desplaza y su proyección cae fuera de la base de sustentación, conseguimos equilibrar las posturas utilizando el llamado *contracentro de gravedad*: los brazos y los hombros. Cuanto mayor sea el contracentro, más fácil será mantener posturas de equilibrio. Esta es la razón por la que los funambulistas (equilibristas que hacen ejercicios sobre una cuerda o alambre) utilizan una larga pértiga, herramienta cuya función es prolongar los brazos. También los niños, cuando dan los primeros pasos, andan con las piernas muy separadas; de este modo, la base de sustentación es ancha pero corta, de ahí que coloquen los brazos hacia delante para mantener el equilibrio.

Otro elemento que favorece el equilibrio es la distancia entre el centro de gravedad y su proyección en la base de sustentación. Cuanto más corta sea esta distancia, mayor sujeción y estabilidad. En las técnicas orientales de lucha, la posición base de los contendientes es con las piernas separadas y las rodillas ligeramente flexionadas. Esto incrementa su estabilidad, dificultando de este modo los intentos de desequilibrarles por parte del oponente. Esto mismo sucede en la vejez, en que, por miedo a la caída, se amplía prudentemente la base de sustentación, lo que recuerda el andar de la primera infancia. Al tratar el equilibrio se distingue entre el estático, relacionado con las posturas, y el dinámico, relacionado con la marcha y el desplazamiento.

En el equilibrio estático, la vertical que pasa por el centro de gravedad debe caer necesariamente dentro de la base de sustentación. En el equilibrio dinámico, el centro de gravedad sobrepasará continuamente la base de sustentación *"en una especie de caída libre hacia delante"* (Defontaine, 1978:113).

A diferencia de lo que ocurre entre los animales, en los que el sentido del equilibrio aparece en unos casos al nacer y en otros a los pocos días de vida (el potro camina a los pocos minutos de haber nacido), en el hombre se desarrolla muy tarde. Ernest Iida (1982:16), al hacer una sistematización de la motricidad, señala cinco etapas, situando la llamada *etapa del equilibrio* entre el segundo y el sexto año.

CUADRO SISTEMÁTICO DE LA MOTRICIDAD POR EDAD

ETAPAS DEL CRECIMIENTO

1er. año	ETAPA DE GATEAR
2º. año	ETAPA DE TREPAR
3er. año a 6º año	ETAPA DE EQUILIBRIO
7º a 12º año	ETAPA DE HABILIDAD
13º y siguientes	ETAPA DE RESULTADOS

El equilibrio de cualquier animal y su progresión hacia delante son más complejos y más delicados cuanto más reducida es la base de sustentación. Es el caso del bpedo, en equilibrio sobre sus dos pies o sobre un solo pie. Por tanto, la utilización de posturas de equilibrio no cotidianas, como es el caso de bailarines, acróbatas, equilibristas, yoguis, etc., siempre es motivo de admiración. El equilibrio siempre está adornado de connotaciones positivas. No sólo en el plano artístico, sino también en el social y personal. El equilibrio siempre es un valor: se admira a las personas equilibradas. Por consiguiente, el desequilibrio mental es motivo para separar y aislar socialmente a los que lo padecen. Desde el punto de vista de la expresión corporal y de la danza, el equilibrio no consiste sólo en mantenerse sobre una pierna, lo más importante es *"el arte de realizar una relación interior entre todos los puntos del cuerpo de los que podemos tener conciencia"* (Cohan, 1986:36). El equilibrio es un estado activo, un proceso en movimiento.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

Flotando en el espacio

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Crear un clima lúdico propicio para el desarrollo de la sesión.

Procedimiento

- 1 Los alumnos se distribuyen ocupando todo el espacio del aula. El profesor va proporcionando las siguientes consignas:

Nos encontramos en el espacio sideral. Cada uno es un astronauta que se desplaza por el espacio describiendo una órbita. Sentir el cuerpo ligero, ingrátido, libre. Los movimientos serán lentos, suaves y continuados y se involucrará a todo el cuerpo en el desplazamiento.

- 2 Añadir sonido al desplazamiento. En primer lugar, utilícese el sonido del aire al salir, colocando los labios como para pronunciar la letra "u". Alargar lo máximo posible la espiración.

- 3 Buscar posibilidades de sonido.
sonidos vocálicos · sonidos metálicos · sonidos consonánticos · sonidos de animales · vocales y consonantes · silbidos.

- 4 Buscar un sonido común.

5 Buscar variaciones sobre el esquema común: un grupo mantiene el sonido común y otro realiza las variaciones: en eco, en contrapunto, etc.

RELAJACIÓN

El tettetieso

Objetivos

- Ejercitar el equilibrio estático.
- Tomar conciencia de la distribución del peso del cuerpo.

Procedimiento

1 Individualmente. De pie. Los pies en paralelo, ligeramente separados. Ojos cerrados. La columna recta y sin tensión, los hombros relajados, la cabeza hacia arriba sin sacar el mentón, para tomar conciencia del eje corporal y de la verticalidad.

2 Sentir con precisión la superficie de sustentación sobre ambos pies. El profesor pondrá énfasis en que no se haga descansar todo el peso del cuerpo sobre los laterales de los pies, corrigiendo posibles defectos de postura.

Deberán notar que el peso se distribuye por igual en toda la superficie de la planta del pie, como si se tratase de una almohadilla.

3 Partiendo de esta posición, desplazar todo el cuerpo ligeramente hacia delante hasta notar que los talones se despegan un poco del suelo. Todo el peso recae ahora sobre la punta y dedos de los pies. Hay que tensionar la musculatura anterior de las piernas para mantener el equilibrio. Volver a la posición inicial. Relajar todos los músculos.

4 Inclinar el cuerpo hacia atrás hasta que los dedos de los pies se levanten levemente del suelo. En este momento, todo el peso recaerá sobre los talones, por lo que habrá que tensionar toda la musculatura posterior de la pierna y de la espalda para mantener el equilibrio. Vuélvase de nuevo a la posición inicial.

5 Hacer lo mismo, inclinando lateralmente el cuerpo primero a la derecha y después a la izquierda.

6 Por último, realizar una rotación pasando por las cuatro etapas anteriormente descritas.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Aumentar la capacidad respiratoria.
- Dominar los tres momentos de la respiración.

Procedimiento

1 De pie, con las piernas ligeramente separadas y los pies en paralelo. Aspirar, elevando los brazos por encima de la cabeza al tiempo que se despegan los talones del suelo manteniendo el equilibrio sobre la punta de los pies. Espirar, doblando las rodillas y bajando el cuerpo hasta la posición de cuclillas sobre la punta de los pies. Los brazos bajan por delante hasta apoyar las manos en el suelo. Durante la pausa, se recupera la posición inicial. Repítase tres veces. Utilizar cuatro tiempos en la aspiración y seis en la espiración.

2 Tumbados en el suelo, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies en el suelo. Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas sobre el suelo. Aspirar, levantando la cadera hasta formar un pequeño arco con la columna. Espirar, volviendo a relajar la espalda sobre el suelo. Pausa. Repítase tres veces.

Son cuatro tiempos para la aspiración y seis para la espiración

MASAJE

Despertar el cuerpo

Objetivos

- Conseguir un buen tono muscular.

Procedimiento

■ Individualmente. De pie. Golpear con las palmas de las manos todas las zonas del cuerpo. Luego, con el dorso, y, por último, con las palmas huecas.

■ Empezar por las piernas y terminar, con algo más de suavidad, por la cara.

CONCENTRACIÓN

Balanceo

Objetivos

- Tomar conciencia del sentido del equilibrio.
- Tomar conciencia del transporte del peso del cuerpo.

Procedimiento

1 Los alumnos se sitúan de pie con las piernas ligeramente separadas y los pies en paralelo. Distribuir el peso por igual sobre ambos pies. Mantener el tronco recto y balancear ligeramente la pelvis hacia delante. La mirada, recta hacia delante.

2 Desplazar el peso del cuerpo hacia delante; luego, hacia atrás, notar cómo se contraen los músculos de las pantorrillas y los dedos de los pies se agarran fuertemente al suelo para mantener el equilibrio. Hay que tener cuidado de no tensar la espalda ni curvar la región lumbar.

3 Volver a la posición inicial. Desplazar ahora el peso del cuerpo lateralmente, pasándolo de un pie a otro. Notar cómo la pierna que queda libre se despegó del suelo. Mantener recto el tronco y no elevar las caderas. Este ejercicio puede hacerse también con las rodillas ligeramente flexionadas.

4 En posición de marcha, un pie delante del otro, desplazar el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, flexionando la rodilla. La pierna libre queda primero sobre la punta del pie, y se despegó del suelo en el último momento. Volver a la posición inicial. Trasladar el peso del cuerpo sobre la pierna posterior, flexionándola ligeramente. La pierna libre queda situada sobre la punta del pie y luego se separa del suelo. Volver a la posición inicial.

- Estos ejercicios pueden realizarse con los ojos cerrados para obtener una mayor concentración.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Equilibrio estático: sobre ambos pies

Objetivos

- Dominio y control del peso del cuerpo.
- Toma de conciencia del centro y contracentro de gravedad.

Procedimiento

1 De pie. Pies en paralelo y separados unos cincuenta centímetros. Sentir que toda la planta del pie se apoya en el suelo y que el peso del cuerpo está bien repartido. Dirigir la mirada a un punto concreto del aula, para que sirva de referencia al eje del cuerpo. Los brazos colgarán con naturalidad. Despegar los talones del suelo elevándolos lo máximo posible sobre la punta de los pies, que soportarán ahora todo el peso. Mantener la posición durante un instante, luego, descender suavemente. Repítase varias veces.

2 Realizar el mismo ejercicio pero con los pies más separados.

3 Hacer lo mismo, pero con los pies juntos. Nótese que cuanto más se estiren los empeines mejor equilibrio se obtendrá. La fuerza que soportan los dedos de los pies se ha de intentar canalizar hacia el dedo pulgar para evitar posibles torsiones de tobillo.

4 Adoptar la posición de marcha, es decir, un pie algo más adelantado que el otro. Realizar la misma secuencia de movimientos. Repítase, cambiando de pie.

5 Añadir, a los ejercicios anteriores, los brazos, cuando se haya alcanzado el punto más alto. Por ejemplo, levantar ambos brazos por los laterales hasta dejarlos en cruz. Después, hacer girar las manos hacia arriba y elevar los brazos por encima de la cabeza, bajarlos luego frontalmente hasta que queden paralelos al suelo. Hay que abrirlos hasta situarlos en cruz y bajarlos suavemente. Se puede repetir esta secuencia a la inversa.

6 Después de realizar estos ejercicios, se formará un círculo. Por turnos, los alumnos expresarán verbalmente lo que han sentido respecto de la calidad del equilibrio, es decir, la facilidad o la dificultad para mantenerlo, y las imágenes que han asociado al realizar estas propuestas.

Variaciones

- A medida que el trabajo vaya progresando, estos ejercicios de equilibrio estático se pueden realizar con los ojos cerrados.

Equilibrio estático: sobre un pie

Objetivos

- Dominio y control del peso del cuerpo.
- Toma de conciencia del centro y contracentro de gravedad.

Procedimiento

1 De pie. Todo el peso del cuerpo sobre una pierna. Se fija la mirada en un punto del aula. Doblar la pierna que queda libre colocando el tobillo encima de la rodilla de la pierna base. Mantener la posición intentando estar lo más relajado posible.

2 Añadir los brazos a esta secuencia de movimientos Véase el ejercicio anterior.

3 Cambiar de pierna.

4 Realizar el mismo ejercicio, pero colocando la planta del pie que queda libre lo más cerca posible de la ingle de la pierna base. Los brazos se elevan sobre la cabeza juntando las palmas. Mantener la posición. Cambiar luego de pierna.

5 A partir de la posición del punto 1, se realizan giros de cuarenta y cinco grados levantando el talón y apoyándose sobre la punta del pie. Mantener el eje del cuerpo recto en todo momento. Utilícense puntos concretos de la sala para fijar la mirada.

6 Realizar giros de noventa grados.

7 Realizar giros de ciento ochenta grados.

8 Dar oportunidad para que los alumnos verbalicen las sensaciones experimentadas durante la realización del ejercicio.

El avión

Objetivos

- Dominio y control del eje del cuerpo en posición horizontal.

Procedimiento

- 1 Individualmente. De pie, mantener todo el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Bascular el tronco y la pierna izquierda hasta que formen una línea horizontal con el suelo. Los brazos, alineados con el tronco. Se mantiene la posición durante quince o veinte segundos.
- 2 Realizar el mismo ejercicio, y una vez conseguida la posición horizontal, extender los brazos lateralmente hasta que queden estirados por delante de la cabeza. Mantener la posición durante quince o veinte segundos.
- 3 Partiendo de la situación 2, se flexiona ligeramente la rodilla de la pierna base, al tiempo que se llevan los brazos hacia la cabeza, y, elevando el talón, quedar de puntillas. Mantener la posición. Cambio de pierna.

Variaciones

- Realizar las propuestas del ejercicio anterior adoptando la posición del avión.

Equilibrio dinámico

Objetivos

- Ejercitar habilidad de dominio y control de posturas.
- Plasmar una acción cuidada, estética y armoniosa.

Material

- Cualquier instrumento de percusión, preferiblemente un pandero. Música rítmica. Colchones de gomaespuma o almohadones. Un banco.

Procedimiento

A La marcha

- 1 Los alumnos comienzan a andar por el aula libremente y en todos los sentidos, siguiendo el impulso rítmico que proponga el profesor.

- 2 Introducir las siguientes variaciones al andar:

cruzando los pies, como un gato, como un bailarín, sobre una línea, de lado, sobre almohadones, hacia atrás, como un oso, sobre un banco, con los ojos cerrados, como un autómata

En estos ejercicios hay que poner el énfasis en el porte del cuerpo al andar, más que en la imitación de los modelos que se proponen o de las imágenes que se sugieren.

B Carreras

- Los alumnos corren por el aula, bien en círculo bien en distintas direcciones. El profesor señalará a uno, que será el líder y cambiará los ritmos y formas de la carrera:

muy deprisa · despacio · a cámara lenta · con cuidado · esquivando obstáculos reales (sillas del aula, bolsas, etc.) o imaginarios · deteniéndose a una señal del profesor para parán el movimiento.

C Saltos

- 1 Realizar saltos con ambos pies, sin desplazamiento, Hay que poner especial cuidado en que la caída sea controlada, para no perder el equilibrio.
- 2 Realizar los saltos con diferenciación en la altura de la caída. Caída baja (en cucullas); mantener un segundo esta posición. Caída media (flexionando ligeramente las rodillas), mantener un segundo la posición. Caída alta (sin flexionar las rodillas); mantener un segundo la posición.
- 3 Realizar los tres saltos anteriores sin interrupción, es decir, uniendo la primera caída con el impulso para el segundo salto, y la caída de éste con el impulso para el tercer salto.
- 4 Saltar hacia delante y hacia atrás controlando el peso del cuerpo, que se ha desplazado, para mantener el equilibrio.
- 5 Saltar hacia un lado, después, hacia el otro, impulsándonos con ambas piernas.
- 6 Saltar y caer sobre un pie.
- 7 Saltar abriendo en cruz los brazos y las piernas. Caer en cucullas.

Equilibrio a cámara lenta

Objetivos

- Ejercitar habilidades de dominio y control corporal.
- Percibir al otro e interactuar con él.
- Producir un movimiento cuidado y estético dentro de lo asimétrico.

Material

- Grabación musical; *El Apocalipsis de los animales*, de Vangelis, o *La vida secreta de las plantas*, de Stevie Wonder.

Procedimiento

- 1 Individualmente.

Partiendo desde una postura en el suelo, ir variándola a cámara lenta, de acuerdo con el estímulo musical, y adoptando diferentes posturas de equilibrio. Se utilizan como puntos de apoyo ciertas partes del

cuerpo que normalmente no empleamos para tal fin (frente, rodillas, codos, nalgas, yemas de los dedos, etc.). El profesor propondrá que se toque el suelo con el menor número posible de puntos de apoyo y con la menor superficie de éstos. Se va pasando lentamente de una posición a otra, enlazando las posturas.

2 Por parejas. Conectar con la mirada del compañero y, a distancia, ir completando y adaptando las posturas de uno a las del otro. A continuación, utilizar al compañero como punto de apoyo.

3 En grupos de cuatro.

4 En grupos de ocho.

5 Implicar a todo el grupo.

Carrera a cámara lenta

Objetivos

- Control y dominio del eje corporal. Transporte del peso.
- Tomar conciencia de cómo se coordinan los movimientos en el acto de andar y de cómo influyen en el equilibrio.

Procedimiento

- Todos los alumnos se sitúan en un extremo del aula. A una señal del profesor comenzará la carrera. Involucrar a todo el cuerpo en la acción de ralentizar la carrera. El movimiento será lento pero continuo: no deberá haber ningún momento de pausa. Lógicamente, ganará quien llegue el último.

JUEGO DRAMÁTICO

Equilibristas

Procedimiento

- Hay individuos que se caracterizan por las situaciones de equilibrio que desarrollan en su actividad. La gente suele asociarlos con este rasgo.

1 Realizar un torbellino de ideas y confeccionar una relación de dichos personajes. Indicar, junto a cada uno, la situación de equilibrio-desequilibrio que los caracteriza. Es probable que, entre otros, aparezcan los siguientes:

bailearín · acróbata · funambulista · equilibrista · borracho · modelo · cigüeña · payaso

2 Asignar los personajes. Cada uno realizará una improvisación individual para caracterizarlos. Conviene partir del estereotipo e ir adaptando todo el cuerpo en relación a éste.

3 Al azar, relacionar los personajes de dos en dos, crear un conflicto y delimitar el espacio donde se encuentran.

4 Realizar las improvisaciones por parejas delante del resto de los compañeros.

Actividades interdisciplinares

Propuesta 1. Palancas en el cuerpo humano

Procedimiento

1 Se lleva a cabo individualmente. Buscar distintas posturas de equilibrio variando los puntos de apoyo. Comenzar por tres puntos, luego con dos y finalmente con uno. Realizar lo mismo por parejas, utilizando al compañero como apoyo.

2 Por grupos, adoptar posturas de equilibrio estable. Luego, de equilibrio inestable.

3 Buscar acciones corporales que ejemplifiquen los tres géneros de palancas. Sirvan como ejemplo las siguientes:

- Palanca de primer género (el punto de apoyo se sitúa entre el punto donde se aplica la fuerza motriz y el punto donde se aplica la fuerza resistente): Al empujar a un compañero, la fuerza motriz la ejerce el tríceps, el punto de apoyo se encuentra en el codo y la resistencia la ejerce el compañero.

- Palanca de segundo género (el punto de apoyo se encuentra en un extremo; la fuerza motriz, en el otro, y la resistencia, en el centro): Al ponernos de puntillas, los gemelos son la fuerza motriz, el peso del cuerpo es la resistencia y las puntas de los pies constituyen el punto de apoyo.

- Palanca de tercer género (el punto de apoyo se encuentra en un extremo, la resistencia, en el otro, y la fuerza motriz, en el centro): Al levantar un objeto en la mano, el bíceps realiza la fuerza motriz, el codo es el punto de apoyo y el objeto ejerce la resistencia.

Propuesta 2. Para un funámbulo

Material

- Ejemplares del texto de Jean Genet *Para un funámbulo*. Ed. Pequeña Biblioteca Calamus Scriptorius Barcelona, 1979.

Procedimiento

1 Lectura individual del texto.

2 Comentario y discusión de éste.

El lenguaje de las posturas

Se entiende por postura la actitud o disposición corporal que se expresa por una serie de movimientos que pueden llegar a englobar la totalidad del cuerpo. Se diferencia del gesto en que éste suele ser de una duración más breve y compromete sólo una zona reducida, como máximo uno o dos segmentos. Desde un punto de vista de técnica corporal, podemos reducir las posturas a las siguientes categorías:

- por el porte general abiertas y cerradas,
- por la inclinación adelante y atrás,
- por la tensión muscular tensas y relajadas

Posturas cerradas

La postura cerrada se configura por la inclinación de la cabeza lateralmente o hacia delante, el mentón hundido en el esternón, las espaldas se encorvan, las manos y los pies se cierran y las extremidades se repliegan hacia el tronco, los músculos abdominales y nalgares se aflojan. En esta posición, el individuo se repliega, se dobla sobre sí mismo, y da la espalda al mundo y a los otros en actitud de rechazo. La postura cerrada expresa también concentración estática. Este sentido queda claramente reflejado en la expresión *con la cabeza entre las manos*, que denota estado o actitud de meditación. Las actitudes corporales son elementos significativos, son signos. Las cerradas simbolizan negación y represión del yo. Las expresiones lingüísticas *bajar la cabeza* (obedecer y ejecutar sin réplica lo que a uno se le manda) y *agachar la cabeza* (avergonzarse o humillarse) evidencian con toda lucidez acciones y procesos en los que el yo es reprimido.

En nuestras relaciones con los demás la postura cerrada expresa rechazo, odio, negación de la comunicación. La actitud corporal de ataque se configura también en posturas cerradas, pero dinámicas. Normalmente, en situaciones de lucha la cabeza se abate, los puños se cierran y los brazos se colocan flexionados a la altura del pecho. Piénsese en la estampa típica del boxeador, bien sea atacando o defendiéndose. La postura cerrada es también signo de sufrimiento y dolor.

Posturas abiertas

Se configuran con la cabeza levantada y erguida; con el tronco derecho, proyectando el pecho hacia delante; mediante la disponibilidad de los brazos y de las piernas, por medio de la apertura de los ojos, y a través de los demás sentidos, y, asimismo, por la solidez sin crispación de los músculos nalgares y abdominales. Esta disposición corporal conlleva la relajación dinámica, la actitud de cambio. La expresión lingüística *con los brazos abiertos*, recoge nitidamente la disposición positiva en relación con el mundo, y la aceptación del otro con agrado e incluso con amor. Esos mismos sentimientos positivos quedan reflejados en frases como *abrirse a alguien* y *abrir el pecho a alguien*, que significan franquearse y dejar conocer a los otros nuestras intimidades. Las actitudes abiertas producen la impresión de gozo, de poder, de generosidad, de seguridad. El hombre seguro de sí mismo muestra un rostro abierto. El amor dilata el rostro con la sonrisa, abre la boca para la bienvenida y, en disponibilidad acogedora, abre los brazos y extiende la mano para la ayuda o la caricia.

Inclinación hacia delante y hacia atrás

La expresión *tener inclinación a*, que viene a significar tener afecto o propensión hacia algo, es una muestra más de cómo el lenguaje verbal, en múltiples ocasiones, se está basando en el lenguaje corporal, pues, en efecto, la inclinación hacia delante suele ser indicio de atención, de disposición favorable a algo. Así, esta disposición corporal adoptada por uno o ambos interlocutores en una conversación supone una manifestación de sentimientos positivos hacia el otro. El cuerpo que se inclina hacia delante transmite más sentimientos positivos que el que se queda envarado, a distancia. Además connota disposición para la acción o el ataque, tonicidad, combatividad. La inclinación hacia delante es el signo de la aproximación, con todas las connotaciones que pueda contener este término. Por el contrario, la inclinación hacia atrás se suele relacionar con el deseo de manifestarse superior y distante. El retroceso se asocia con la defensa y la huida. Puede manifestar rechazo y temor por miedo a una situación angustiosa, reserva y también respeto, entremezclado con cierto temor.

Posturas tensas y posturas relajadas

Las posturas tensas están siempre relacionadas con la tonicidad. Reflejan la lucha y el esfuerzo para vivir. Son indicio de la extensión, de la fuerza, de la rebelión. En una palabra: de la afirmación del yo.

Las posturas relajadas se relacionan con la atonía, la flexión, el reposo y la pasividad.

Posturas colectivas

En las posturas colectivas hay que considerar otro factor la *orientación*. Se define como tal el ángulo según el cual las personas se sitúan en el espacio, de pie o sentadas unas respecto a otras (*Ricci Bitti, 1980:43*). La orientación, como una señal más de comunicación no verbal, constituye un elemento revelador de la personalidad.

Schefflen (1976:48-54) reduce las posturas colectivas a tres categorías básicas:

- *inclusión y no inclusión;*
- *congruencia e incongruencia;*
- *orientación cara a cara y orientación paralela.*

Posturas inclusivas y no inclusivas

La inclusividad se refiere a la manera en que los miembros de un grupo incluyen o, en su caso, excluyen a otros miembros. Para ello se sirven de las piernas, de los brazos o de la totalidad del cuerpo. Así pues, cuando en una reunión varias personas forman un círculo, se aíslan de los demás, y envían con su postura al resto de los asistentes el mensaje de que no les interesa en ese momento lo que los demás hagan o digan. Estas posturas definen con quiénes estamos afiliados, con quiénes cooperamos o con quiénes queremos estar.

Posturas congruentes e incongruentes

La congruencia se refiere a la capacidad de los miembros de un grupo para imitarse. Las posturas se comparten igual que los puntos de vista; dos amigos pueden llegar a sentarse exactamente de la misma manera, con la pierna derecha cruzada sobre la izquierda y las manos entrelazadas detrás de la cabeza. O también suelen hacerlo de manera

simétrica, cruzando uno la pierna opuesta a la que ha cruzado el otro como si se tratase de una imagen reflejada en un espejo.

Los miembros de un grupo congruente se copian entre sí las posturas. Incluso se puede llegar a determinar el grado de cohesión de un grupo por sus actitudes corporales. Cuando varias personas están reunidas en un clima de armonía y de acuerdo, suele ocurrir que, si una de ellas reacomoda la posición de su cuerpo, las otras le irán imitando hasta que todas las posturas resulten congruentes.

Las posturas codificadas que se adoptan en las ceremonias son indicadores de la pertenencia al grupo, de la comunión con una ideología. La incongruencia, por su parte, suele ser señal de distanciamiento.

Posturas de orientación cara a cara y de orientación paralela

En la orientación frente a frente se acentúa la interacción entre las personas. Es la postura habitual de las situaciones en las que se transmite o intercambia información o afecto (profesor-alumno, médico-paciente, amante-amante). También en las relaciones de jerarquía el superior se coloca enfrente del inferior-dependiente. En todos los casos siempre hay interacción directa.

La orientación paralela es la disposición lado a lado. Por una parte, indica relaciones de colaboración; así lo expresan locuciones tales como *hombro a hombro*, *codo con codo*, *andar a una*. Por otra, indica una relación no mutua, neutralidad de sentimientos. Esta orientación se adopta cuando los participantes están centrados en un objeto exterior a ellos que les une (piénsese en la colocación de los asistentes a un espectáculo), o simplemente se ven obligados a adoptar esta postura por las circunstancias (así ocurre en los transportes públicos).

Planos corporales

Un elemento plástico fundamental que hay que considerar en la postura es el plano en que se coloca un segmento o zona corporal. Desde el punto de vista del interlocutor o del espectador, tenemos los siguientes planos básicos de frente · de perfil · de espaldas · de tres cuartos

No es muy corriente que en una postura determinada todo el cuerpo esté colocado en un solo plano lo habitual es la ruptura de éste. La combinación peculiar de los planos añade a cada postura su expresividad.

Dejando a un lado las categorías básicas de posturas, conviene recordar que la postura de un individuo nos habla de su pasado. En el porte general de una persona está escrita su historia. La sola posición de los hombros no habla de las penas sufridas, de la furia contenida. A una persona que atraviesa un largo período depresivo se le descontrola el cuerpo, pues relaja los músculos abdominales y deja que el vientre le caiga; se le encorva la espalda, los hombros se hunden bajo el peso de sus preocupaciones y camina con la cabeza inclinada. Cuando desaparece la causa que le deprimía, conserva esa postura, debido a que ciertos músculos se han distendido definitivamente.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

Pisarse el rabo

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Establecer un clima lúdico propicio para el desarrollo de la sesión.

Material

- Una cuerda de aproximadamente un metro y medio por cada alumno.

Procedimiento

1 Los alumnos se atan la cuerda a la cintura, de manera que un cabo quede colgando y arrastre por el suelo un palmo, como si se tratara de un largo rabo.

2 Se forman parejas. A una señal del profesor, cada uno intentará pisar el rabo al compañero evitando que éste le pise el suyo. No se puede agarrar ni tocar al compañero. Para evitar que a uno le pisen el rabo podrá hacer cualquier tipo de movimiento, pero nunca apartar el rabo con las manos.

Hacer varios intentos.

3 Formar equipos de dos. Buscar estrategias para pisar los rabos a los contrarios, persiguiéndose por toda el aula.

4 Dividir la clase en dos grupos. Dar un tiempo para que cada grupo planee su estrategia. A una señal comienza la caza. Cuando a uno le pisen, no podrá desplazarse de su sitio, aunque sí pisar el rabo de un contrario, si pasa por su lado. Vencerá al grupo que consiga inmovilizar a todos los componentes del grupo contrario.

RELAJACIÓN

La no resistencia

Objetivos

- Favorecer el contacto corporal.
- Favorecer actitudes de confianza y aceptación.
- Favorecer la desinhibición corporal.

Procedimiento

1 Formar parejas. Distribuirse por el aula. Decidir quién es A y quién B. A se tumba en el suelo, con los ojos cerrados. B será activo, A no opondrá resistencia muscular, dejándose hacer en todo momento. Para conseguirlo, B deberá actuar con el mayor cuidado y delicadeza, poniendo especial empeño en no dejar caer bruscamente ningún miembro de A.

2 B comienza a manipular suavemente el cuerpo de A. Empieza por las piernas, las levanta, las balancea, hace girar los tobillos, dobla las rodillas, etc. Acto seguido, hace lo mismo con los brazos. Luego, con la cabeza, y por último, con el tronco. Tras estas acciones centradas en los distintos segmentos, realizará otras que impliquen la totalidad del cuerpo; así, hacerlo rodar, incorporarlo, hacerlo un ovillo, etc., como si se tratara de un muñeco.

3 Cambio de papeles.

Variaciones

- Llevar a cabo la misma secuencia de acciones en grupos de tres; uno de ellos es pasivo, los otros dos, activos.
- En grupos de seis. Para comenzar, cada uno de los participantes activos se puede encargar, simultáneamente, de un segmento determinado. A continuación, realizarán acciones conjuntas, tales como levantarlo sobre sus cabezas y correr así por el aula, etc. Para finalizar, se lo deposita suavemente en el suelo en una postura cómoda. Tras una breve pausa, se cambiará de alumno pasivo. Así, hasta que pasen todos por este papel.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibilidades respiratorias.
- Aumentar la capacidad respiratoria.

Procedimiento

1 De pie. Aspirar, elevando los brazos en cruz y la pierna derecha ligeramente hacia atrás. Sostenerse sobre el pie izquierdo. Espirar,

bajando los brazos y la pierna. Pausa. Repetir, cambiando de pierna. Cuatro tiempos para la aspiración y seis para la espiración. Repítase el ejercicio tres veces.

2 Tumbados en el suelo, con las piernas estiradas y los brazos relajados, a ambos lados. Efectúese una aspiración completa en esta posición. Espirar doblando la rodilla derecha y, ayudándose de las manos, atraerla hacia el pecho, ejerciendo una ligera presión hasta expulsar todo el aire. Durante la pausa, bajar la pierna y los brazos a la posición inicial.

Realizar la misma operación cambiando de pierna. Hágase tres veces el ejercicio completo.

MASAJE

Frotarse el cuerpo

Objetivos

- Activar el cuerpo.

Procedimiento

- Individualmente. Los alumnos se colocan de pie, y, con ambas manos, realizan movimientos de frotación sobre su propio cuerpo. Empezar por las piernas, seguir por las caderas, glúteos, tronco, brazos, cuello y cabeza.

CONCENTRACIÓN

El multiespejo

Objetivos

- Ejercitar la capacidad de concentración y atención.

Material

- Grabación musical de una composición a ritmo lento, ejemplo: *Ecclesiastes*, del álbum *The Secret Life of Plants*, de Stevie Wonder.

Procedimiento

1 Un alumno se sitúa frente al resto de los compañeros. Va interpretando corporalmente, sin desplazarse, el estímulo musical. Los demás le imitarán con la mayor fidelidad posible.

2 Introducir las siguientes variaciones:

- Hacer los movimientos en espejo, es decir, si el modelo mueve la parte derecha, los imitadores moverán la izquierda.

- Realizar los movimientos proyectivos; esto es, si el modelo mueve la parte derecha, los imitadores harán lo mismo.

Colocar dos modelos y dividir el grupo en dos. Asignar uno a cada subgrupo. Al modelo 1 se le imitará siempre en espejo, al modelo 2, siempre en forma proyectiva. A una indicación del profesor, los grupos cambiarán de modelo.

- Colocar cuatro modelos, cada uno en un vértice del aula. Se señala quién comienza. Tras un período de tiempo, el modelo realizará un movimiento que colocará al grupo frente a otro de los modelos, el cual comenzará a moverse en ese momento. Este, a su vez, hará lo mismo, de forma que se vayan alternando los distintos modelos. No hay que mantener ningún orden prefijado.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Escultor y barro

Objetivos

- Favorecer la relación con el otro de una manera activa y sensible.
- Desarrollar la capacidad de empatía.

Procedimiento

A Por parejas. Decidir quién es el escultor y quién la arcilla.

1 El que hace de arcilla se deja caer al suelo. El escultor comienza a amasar el barro, es decir, el cuerpo del compañero. Le dará masajes por todo el cuerpo, tratando de eliminar cualquier posible tensión, dejándolo completamente disponible.

2 Terminada la fase de masaje, comienza a esculpir una estatua. Poner énfasis en que no haya comunicación oral. No vale decir, por ejemplo, "pon la mano de esta manera o de esta otra", sino que el escultor deberá modelar con detenimiento parte por parte, segmento por segmento.

3 Realizadas las distintas estatuas, los escultores buscan posibles relaciones entre ellas: complementación, afinidad, contraste, etc. Seguidamente, y basándose en estos criterios, forman grupos escultóricos. Como las estatuas no pueden desplazarse, han de ser transportadas entre varios, con cuidado de que no se rompan. Seguidamente, los escultores, colocados en círculo alrededor de cada grupo, irán poniéndoles título. Para ello, se utiliza la técnica del torbellino de ideas.

B Cambiar los papeles.

1 Lo mismo que en A.1.

2 Lo mismo que en A.2.

- 3 Se toma una de las estatuas. Cada uno de los escultores responde a la pregunta "¿quién es esa estatua?"
- 4 Se toma otra estatua y los escultores responden a las preguntas. "¿qué hace?" y "¿qué ocurrirá después?"
- 5 Se elige una nueva estatua o conjunto. Colocados en círculo, entre todos los escultores inventan una historia. Para ello, el primero empieza a contar la historia de la estatua. Siguiendo la ronda, cada uno irá añadiéndole nuevos elementos. El último la terminará.
- 6 Se elige una nueva estatua y se le formulan las preguntas de los apartados B3 y B4.
- 7 Elegida otra estatua, ésta cuenta cómo se encuentra en esa postura. Mantiene, en voz alta, un monólogo.

C Baile de las estatuas.

- Cada alumno retoma la estatua que ha representado. Al son de una música (por ejemplo, *Oxygene V*, de M. Jarre) comienzan a bailar. Debe mantenerse la posición base y, sobre ella, ir buscando variaciones de movimientos que sean la consecuencia lógica de la evolución de esa postura.

Posturas básicas

Objetivos

- Ejercitarse en la toma de conciencia de las posibilidades de movimiento del propio cuerpo para lograr la integración del esquema personal corporal.

Material

- Grabación musical de *Tubular Bells*, de Mike Oldfield.

Procedimiento

- 1 Los alumnos se distribuyen por la sala, ocupando el espacio. Siguiendo del estímulo musical, van moviéndose de acuerdo con las tres dimensiones siguientes:

abierto-cerrado · redondo-cuadrado · adelante-atrás

El profesor da la consigna; por ejemplo "abierto". Los alumnos la interpretan libremente y van adoptando distintos movimientos y posturas de acuerdo con lo que la música les sugiera.

Una vez conseguida la postura, la mantienen un tiempo y repasan lentamente la posición de todas las partes del cuerpo. Hay que corregir la que no sea correcta. Lentamente, se va pasando a la postura opuesta. En una primera fase se trabaja cada grupo de contrastes por separado.

- 2 Se van combinando por parejas; por ejemplo, "abierto y redondo". Luego, de tres en tres.

Variaciones

- 1 Cada uno de los contrastes anteriores se pueden combinar con la categoría: tenso-relajado.
- 2 Utilizando los grupos de contrastes anteriores, se adoptan posturas. Mantenerlas durante un tiempo y justificarlas, esto es, decir mentalmente qué representan.
- 3 El profesor da una imagen en la consigna, por ejemplo, "desprezarse, alcanzar un libro del último estante, dormir con frío, dolor fuerte en el estómago". Los alumnos adoptan la postura oportuna. Búscanse diferentes formas de realizar la misma acción.

Diálogo de posturas

Objetivos

- Desarrollar habilidades de dominio y control postural.
- Desarrollar la capacidad de percibir al otro para interactuar con él.

Procedimiento

- 1 Por parejas. Elegir una situación cotidiana, por ejemplo: en una oficina, en la comida, una pareja que discute, etcétera. Representar la acción utilizando únicamente gestos y posturas. Para que el diálogo sea nítido, hágase una pausa luego de cada postura. En esencia, el esquema quedaría reducido a:

Pers. A. postura-estímulo-pausa.

Pers. B. respuesta-pausa

Robot

Objetivos

- Trabajar un código de movimientos.
- Desarrollar la percepción del movimiento segmentario.

Procedimiento

- 1 Individualmente. El profesor sugiere que los alumnos sean robots, por tanto, se moverán por segmentos, con movimientos rectos y controlados, es decir, imitando la forma mecánica de estos autómatas.

- 2 Cada robot ha de buscar su código de movimiento. Por ejemplo, antes de hacer cualquier movimiento moverá la cabeza de izquierda a derecha dos veces. Una vez que cada robot ha establecido su código, comienzan a desplazarse.

- 3 A continuación, los robots realizan acciones: sentarse, acostarse en el suelo, beber, quitarse el sombrero, dar la mano, etc.

- 4 Seguidamente, por parejas, los robots empiezan a relacionarse y a realizar acciones compartidas.
- 5 Montar, por grupos, pequeñas anécdotas.

Figuras plásticas colectivas

Objetivos

- Ejercitar la capacidad de dominio y control postural,
- Ejercitar la capacidad de percibir al otro para interactuar con él.

Procedimiento

- A
 - 1 Numerar a los alumnos
 - 2 Cuando el profesor diga un número, el alumno al que corresponde saldrá al centro de la sala y doblará una postura, que mantendrá durante todo el ejercicio.
 - 3 A continuación, el profesor llamará, por el número, a otro alumno, que saldrá para completar y compensar la postura del anterior. Y así sucesivamente, hasta que todos los participantes hayan intervenido. La finalidad del ejercicio es que se formen una especie de frisos o figuras plásticas. El resultado tendrá que dar la sensación de dinamismo, y los distintos elementos que componen el friso han de tener relación. Dos recomendaciones básicas: No se debe hablar durante la realización del ejercicio, y toda postura nueva tiene que completar las anteriores sin obstaculizar la visión de conjunto.

- B
 - Conocida la mecánica anterior, ahora se propone formar nuevos grupos plásticos, pero ya no es necesario numerar a los alumnos. Irán saliendo espontáneamente cuando crean que pueden completar la figura que se está formando.

- 1 Con tema libre y con un solo núcleo de acción.
- 2 Con tema dado y con un solo núcleo de acción. Posibles temas:
 - estado emocional: alegría, tristeza, ira, etc.
 - conflicto: lucha por un objeto, enfrentamiento, etc.

- 3 Con varios núcleos de acción relacionados entre sí.

Flashes

Objetivos

- Ejercitar habilidades de dominio y control postural.
- Ejercitar la capacidad de percibir al otro para interactuar con él.

Procedimiento

- Formar un cuadro plástico mediante el procedimiento descrito en el ejercicio anterior. A la postura resultante, que llamaremos postura base o presente, se añaden movimientos, de tal forma que evolucione generando otras distintas, pero en relación con la inicial. Es decir, serán como secuencias de una misma acción.
- Para conseguir la sensación de movimiento suspendido, el profesor irá marcando el ritmo. Así, si damos la consigna "continuar la acción en cuatro flashes", el cuadro plástico inicial evolucionará, presentando cuatro momentos posteriores a lo representado en la postura base. Es decir: sería el *después*. A continuación, se realizará el movimiento hacia atrás, el *antes*, como si se tratase de una moviola. De esta forma, obtendremos otros cuatro momentos plásticos secuenciales y anteriores a la postura base.

JUEGO DRAMÁTICO

Museos

Procedimiento

- 1 Dividir la clase en grupos.
- 2 A cada uno se le asigna un museo, así:
museo de cera · museo paleontológico · museo de arte moderno · museo de historia natural · museo de escultura clásica.
- 3 Cada grupo preparará una dramatización. Primero, tienen que dar forma a la sala del museo que les haya correspondido. Luego, inventar una anécdota que desencadene la animación de las esculturas, cuadros o animales del museo. Insistir en que en las situaciones que se improvisen aparezcan claramente los tres momentos de planteamiento o presentación, nudo y desenlace.
- 4 Realizar las improvisaciones delante del resto de los compañeros.
- 5 Comentar los resultados.

Actividades interdisciplinares

Propuesta 1. Cuadro plástico a partir de poemas

HEIMERMENE

*Me aplastan muchas cosas,
me oprimen muchos árboles,*

me hieren muchas calles,
me apresan muchos rostros,
me queman muchas voces,
me hablan muchos tejados,
me ahogan muchos rezos,
me ciegan muchas flores,
me asedian muchas máscaras,
me ocultan muchos ojos,
me dañan muchas tardes,
me olvidan muchos sueños,
me duelen muchas músicas,
me roen muchas mentiras,
me invoca mucha sangre,
me ordenan muchas noches,
me arañan muchas dudas,
me cantan muchas penas,
me arrastran muchas sombras,
me matan muchos dioses.

Ricardo Molina, A la luz de cada día.

Procedimiento

- Se pretende crear un cuadro plástico colectivo que sirva de fondo mientras se recita el poema.

1 Asignar un verso a cada uno de los participantes. En caso de que éstos fueran más, se crearán nuevos versos que tengan la misma estructura que los del poema.

2 Siguiendo el procedimiento descrito en el ejercicio titulado "Posturas plásticas colectivas", el primer alumno sale, adopta una postura y recita su verso. Luego sale el segundo, completa la postura del anterior y recita el suyo. Así sucesivamente.

3 Cuando haya salido el último se comienza nuevamente a recitar, pero añadiendo movimiento al cuadro.

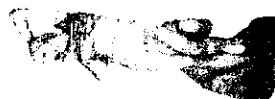
4 Crear un nuevo poema que tenga la misma estructura rítmica que el de Ricardo Molina (versos heptasílabos y rima cero), pero cambiando la tonalidad de sentimiento del poema. Para ello, utilizar palabras que formen campos semánticos con connotaciones positivas. Ejemplo: me aman muchos amigos, me besan muchos ojos. El nuevo poema se puede componer en grupo. Para ello, fórmese un círculo y dése tiempo para pensar. Seguidamente, cada participante dice su verso. Tras las modificaciones oportunas, se escribe el poema.

Propuesta 2. Lectura corporal

Material

Reproducciones de las siguientes esculturas:

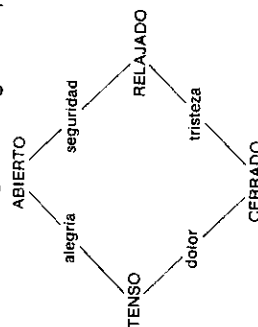
- Mirón: *El Discóbolo*, Museo de las Termas, Roma.
- Anavysos: *Kuros*, Museo Arqueológico Nacional de Atenas.
- Miguel Ángel: *Esclavo*, Museo del Louvre, París, y *La Piedad*, Basílica S. Pedro, Vaticano.
- Rodín: *El Beso*, Museo Rodin, París, *Laconte y sus hijos atacados por las serpientes*, Museo Vaticano.
- Cánova: *Adán y Eva hallan el cuerpo de Abel*, Museo Antonio Cánova, Possagno.



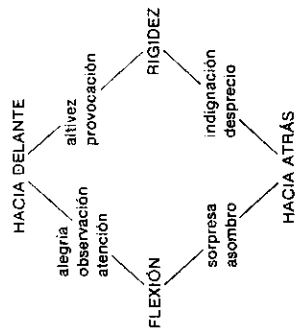
Procedimiento

1 Lectura del texto siguiente.

Combinando las posturas abiertas cerradas, tensas y relajadas, aparecen las expresiones de "alegría", "seguridad", "tristeza" y "dolor".



Combinando las posturas "cuerpo hacia delante", "cuerpo hacia atrás", "cuerpo flexionado" y "cuerpo rígido", aparecen las expresiones de "observación-atención", "altivez-provocación", "indignación" y "sorpresa-asombro".



Los significados expresivos que pueden generar las diferentes actitudes corporales pueden resumirse en:

ABIERTO: expansión, seguridad, vida, "estoy dispuesto a".

CERRADO: recogimiento, miedo, muerte, huida, "no quiero".

ABIERTA DE ARRIBA: llanto, esperanza.

ABIERTA POR ABAJO: refugio, temor.

VERTICAL (HACIA ARRIBA): implorar, exigir.

VERTICAL (HACIA ABAJO): refugio, temor.

CURVA (HACIA DELANTE): fuerza, ataque.

CURVA (HACIA ATRAS): defensa, recibir agresión.

RECTA: energía, automatismo, mecánico.

HORIZONTAL: descanso, sometimiento.

J. Alfonso: *Expresión y Creatividad Corporal, Grup Dissabte, Valencia, pp. 47 y 48, 1984.*

2 Partiendo de la información contenida en el texto anterior y en la introducción del presente capítulo, realice la lectura corporal de una de las esculturas propuestas. Debe insistir en que los gestos no son unívocos, sino que para su interpretación hay que tener en cuenta el contexto. Justificar las afirmaciones utilizando argumentos basados en el lenguaje corporal.

3 Poner en común las distintas lecturas corporales de una misma escultura.

Propuesta 3. Iconografías colectivas

■ Con esta actividad se pretende que los alumnos realicen una lectura corporal y vayan dándose cuenta de que la expresión corporal ayuda a la formación estética, en tanto en cuanto facilita unos principios básicos para la interpretación y valoración de las obras de arte en las que el

cuerpo humano es el protagonista, como ocurre en la pintura, la escultura, la danza, etc.

Material

■ Reproducciones de las siguientes obras de arte:

- Frontal de Esquius, Museo de Arte de Cataluña, Barcelona.
- Bernini: David, y El rapto de Proserpina, Galería Borghese, Roma.
- Plorantes, Talla de la tumba de Sancho Saiz Camlo, Museo de Arte de Cataluña, Barcelona.
- La duda de Sto. Tomás, Claustro interior del Monasterio de Silos, Burgos.
- Goya: Origen del Orgullo y El Sueño de la razón produce monstruos, Museo del Prado, Madrid.
- Picasso: El Sueño, colección particular y Guernica, Casón del Buen Retiro, Madrid.

Otras muchas obras son asimismo útiles para este ejercicio.



Procedimiento

- Esta experiencia se puede realizar para analizar el estilo de toda una época (así, comparar, por ejemplo, el Románico, el Gótico, el Barroco, el Expresionismo y el Cubismo), el estilo de un pintor o escultor, o bien un período concreto de un artista determinado. En el material que proponemos se han combinado las tres posibilidades.

1 Se forman tantos grupos como estilos se quieran estudiar. A cada grupo se le entregan las reproducciones correspondientes. En este caso, un grupo trabajará sobre el Románico; otro, sobre Bernini; el tercero, sobre Goya, y el último, sobre Picasso.

2 Se dice a los grupos que vayan encontrando lo que tienen de común las cuatro reproducciones con respecto al tema, a su tratamiento, a las reacciones que provoca en los miembros del grupo, a la expresión corporal de las figuras, etc.

3 Un a vez que han discutido y encontrado unos puntos comunes, se les pide que formen un cuadro plástico, utilizando las posturas adecuadas (no tiene que ser la reproducción de uno en concreto), en el que se recojan las ideas fundamentales a las que han llegado. Es decir, que reproduzcan y reflejen el estilo peculiar de la época o el artista correspondiente. Una vez formado el cuadro, añádasele sonido o texto.

4 Presentar los resultados a los demás compañeros.

5 Comentar la experiencia.

RELACION Y COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Interrelación grupal

Siempre que el ser humano se manifiesta, sea a través de la palabra, del gesto, del movimiento, de la plástica o de cualquier otra forma de expresión, está emitiendo, aunque no sea consciente de ello, una señal, un mensaje destinado a un receptor. La expresión, en sí misma, tiene un carácter transitivo, dado que los humanos somos seres sociales por naturaleza. Por tanto, expresión y comunicación son dos fases inseparables de un mismo proceso. En las interrelaciones con los demás, nuestras expresiones no siempre se realizan con intención comunicativa, esto ocurre generalmente con los elementos de comunicación no verbal que acompañan al discurso hablado y en las llamadas actividades de expresión libre. En muchas ocasiones la expresión se convierte en manifestación inconsciente, y en otras, en manifestación libre y espontánea de un sentimiento, de una idea, de una vivencia. En este caso, carece de finalidad, es gratuita como el juego, que no persigue ningún objetivo. Pero aun entonces, cuando no hay intención comunicativa, el sujeto está utilizando una serie de mensajes codificados por lo general en lenguaje corporal y susceptibles de ser decodificados por los que están a su alrededor.

También, con mucha frecuencia, añadimos un propósito comunicativo a los productos de la expresión. Pretendemos intencionadamente que nuestra expresión sea vehículo de un mensaje, lazo de unión que haga notar que estamos en contacto con los demás. E incluso cuidamos su forma de tal manera que la elevamos a categoría artística. Entonces usamos conscientemente los distintos lenguajes: verbal, corporal, plástico, rítmico, musical. Lo que aquí interesa destacar es que la expresión corporal puede ser empleada como instrumento para que el individuo tome conciencia de los medios de lenguaje no verbal de que se está valiendo constante e inconscientemente en su relación con los demás.

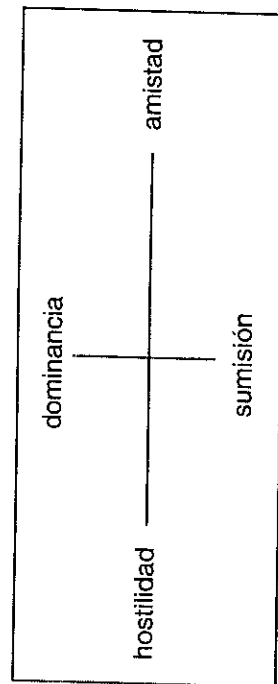
La expresión corporal se da siempre en relación. El individuo se autoexpresa a través de las relaciones dinámicas que establece:

- consigo mismo: su mundo íntimo, emociones, sentimientos, ideas, fantasías;
- con el medio físico: los objetos, el ambiente general;
- con los demás.

Sin esta dimensión relacional no se puede hablar de expresión corporal.

Necesitamos percibir los rasgos personales de la gente que nos rodea, sus estados emocionales y sus actitudes hacia nosotros. Esto supone saber interpretar una serie de signos tanto verbales como no verbales. Nuestro comportamiento queda condicionado por cómo percibimos a los demás. La percepción que tenemos de la gente es muy diferente de la que de los objetos físicos: a los objetos los vemos como entes sometidos a las leyes físicas, mientras que a las personas las vemos como "responsables de sucesos e iniciadoras de acciones".

Según Argyle (1985:101), en las relaciones con los otros hay dos dimensiones fundamentales de actitudes:



Como es lógico, caben combinaciones entre ellas, por ejemplo, la dominancia amistosa. Estas actitudes se expresan a través de una amplia gama de señales no verbales. Así, una actitud amistosa y cálida se puede manifestar a través de alguna de estas conductas:

contacto corporal - distancia próxima - orientación lado a lado - inclinación hacia delante - postura abierta - alto nivel de miradas - rostro sonriente - tono suave de voz.

Afinar nuestra percepción para saber interpretar los mensajes cifrados en lenguaje corporal, que transmiten actitudes de un tipo u otro, enviados por los demás y utilizar conscientemente estos signos es un medio para mejorar las relaciones interpersonales.

Los juegos y experiencias de relación y comunicación interpersonal persiguen la finalidad de potenciar la percepción que tenemos de nosotros mismos y de los otros; de hacer sentir a los componentes del grupo la presencia física de los demás; de crear un espacio de confianza donde se puedan establecer relaciones libres; de tomar conciencia del "otro". Estas experiencias ayudan a formar grupos con un alto grado de cohesión.

Para conseguir estos objetivos hay que plantear toda una serie de actividades para realizar en parejas, en pequeños y grandes grupos, y que incidan sobre las múltiples relaciones entre el yo y los otros, tales como:

- percepción y sensibilización del cuerpo de los otros;
- situaciones que favorezcan la empatía;
- desarrollo de relaciones intergrupales e intragrupalas;
- concienciación de las dificultades que surgen en los procesos de comunicación;
- intercambio de gestos, movimientos, palabras y energías;
- contacto corporal.

También hay que tener en cuenta el hecho de que algunos ejercicios, a pesar de su carácter individual (como, por ejemplo, los de toma de conciencia segmentaria, los de relajación, etc.), al ser realizados en grupo se ven influidos por la presencia de los demás. Esto introduce una dimensión afectiva en la relación del ejecutante con el grupo.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

Gente con gente

Objetivos

- Facilitar los primeros contactos dentro del grupo.
- Romper bloqueos e inhibiciones iniciales.

Procedimiento

- 1 Por parejas. Si el grupo es par, el profesor actuará de árbitro, y si no, lo hará el componente que quede solo.
- 2 El árbitro irá dando indicaciones del tipo "cabeza con cabeza", "nariz con nariz", "codo con codo", "cadera con cadera", etc. Los demás realizarán dichas acciones con su pareja, creando una relación dramática entre ellos. Es decir, no se limitarán a llevar a cabo sólo la acción física marcada, sino que hay que involucrarse totalmente en la misma y darle un significado.

Cuando el árbitro diga "gente con gente", rápidamente se cambiará de pareja. El que quede solo hará de árbitro. El juego se ha de realizar con un ritmo muy rápido.

Relajación por balanceo

Objetivos

- Desarrollar la confianza en el grupo.
- Favorecer el contacto corporal.
- Practicar la relajación.

Procedimiento

■ Formar grupos de seis o siete participantes. Colocarse en un estrecho círculo, con las piernas abiertas; una de ellas, ligeramente atrasada para poder hacer fuerza mejor. En el centro del círculo se coloca uno de los participantes. Con los ojos cerrados y relajado, únicamente pondrá la tensión necesaria que le permita permanecer de pie. Se deja caer hacia delante o atrás. Los compañeros lo recibirán y le irán empujando suavemente de un lado para otro. El que está siendo balanceado debe mantener recto el tronco, para que le puedan empujar, y que pivote sobre el talón y la punta de los pies. El ejercicio continuará hasta que el grupo lo coloca de nuevo en el centro del círculo. A continuación, entrará otro participante al círculo, y así sucesivamente, hasta que todos hayan pasado por la experiencia. Para que el ejercicio sea efectivo y placentero, es muy importante que la persona que se coloca en el centro se mantenga relajada y con los ojos cerrados y que tenga total confianza en sus compañeros, ya que éstos no le dejarán caer al suelo. Se requiere que los que forman el círculo guarden silencio y que traten al compañero con suavidad y delicadeza.

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Acoplar las fases respiratorias al desplazamiento.
- Tomar conciencia de las posibilidades respiratorias.

Procedimiento

1 Ocupar un sitio en el aula. Aspirar en la posición que cada uno haya adoptado. Espirar desplazándose libremente. Coordinar con exactitud el tiempo de la espiración con el movimiento. Detener el movimiento al final de la espiración. Volver a aspirar en una nueva posición y espirar realizando otro desplazamiento. El profesor puede dejar libres los tiempos de aspiración y espiración, o bien llevar el ritmo con la voz o, preferiblemente, ayudándose de un instrumento de percusión. Es interesante en este ejercicio combinar distintos ritmos 2-4, 3-6, 4-8, etc.

Variaciones

- Realizar el ejercicio anterior invirtiendo los momentos: aspirar durante el desplazamiento y espirar sobre el sitio.

MASAJE

Masaje en círculo

Objetivos

- Distensión y relajación de la musculatura de la espalda y de los hombros.
- Crear un clima de confianza dentro del grupo.

Procedimiento

- 1 Colocar en círculo, uno detrás de otro y mirando todos en la misma dirección.
- 2 A continuación, en silencio, comenzar a dar masajes en la espalda, los hombros y la cabeza de la persona que se tiene delante. De esta forma, todos dan y reciben masajes al mismo tiempo. No utilizar la palabra. Intentar diferentes tipos de toques y prestar atención a quien se tiene delante para averiguar dónde y cómo desea ser masajead.
- 3 Seguir sin hablar. Dar media vuelta para quedar mirando en dirección opuesta. De esta forma, ahora daremos el masaje a la persona que antes nos lo daba a nosotros.
- 4 Terminado el ejercicio, dedicar un rato a comentar la experiencia.

CONCENTRACIÓN

Cambiar objetos

Objetivos

- Ejercitar la capacidad de concentración y atención.
- Ejercitar la capacidad de recrear acciones mimicamente.

Procedimiento

1 Los alumnos se distribuyen por el aula. El profesor les dice que traten de plasmar, mediante gestos, un objeto imaginario de uso habitual; por ejemplo, un peine, un bolígrafo, una pelota, etc. Luego, durante un rato, cada uno lo va utilizando hasta fijar los movimientos de unas cuantas acciones en las que dicho objeto se utiliza. El profesor hará hincapié en el hecho de que el ejercicio se ha de realizar sin hablar.

2 Los alumnos comienzan a pasear por el aula, realizando las acciones que anteriormente han seleccionado. El profesor da la consigna de cambiar. Se forman parejas. A realiza delante de B las acciones en las que interviene su objeto. Las repite hasta que éste lo identifique, luego se lo entrega. B hace lo mismo. Es muy importante que no se intercambien palabras durante el transcurso de esta operación.

3 Cada participante comienza otra vez a pasear con su nuevo objeto realizando las acciones adecuadas. A una nueva indicación de cambio por parte del profesor, se forman nuevas parejas y se repite la operación descrita en el punto anterior.

4 De esta forma, se intercambian cinco o seis veces los objetos, de manera que un mismo objeto haya pasado por cinco o seis participantes.

5 Los componentes se colocan en círculo con el último objeto imaginario que les haya llegado. Se inicia una ronda en la que el profesor pregunta a cada uno qué objeto es el que tiene en ese momento y quién es su propietario original. Se suelen producir situaciones bastante divertidas, pues, a estas alturas, los objetos han sufrido curiosas transformaciones.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Encadenamiento rítmico

Objetivos

- Desarrollar la facultad de percibir al otro para interactuar con él.
- Ejercitar y mantener un esquema rítmico.

Material

- Grabación musical del *Canon* de Pachelbel o de la *Fantasia y fuga* en *sol menor*, de J. S. Bach.

Procedimiento

1 Sobre el estímulo musical-rítmico elegido, un alumno ocupará un espacio del aula y realiza una acción cualquiera siguiendo el ritmo que propone el tema musical. Irá repitiendo la acción durante todo el ejercicio. Pasados unos segundos, otro alumno sale e intenta acoplar una nueva acción a la del primero. Así, sucesivamente, van saliendo los demás alumnos. Cuando haya salido el último, se mantiene la acción hasta que el profesor lo indique. Las acciones individuales tendrán que estar encadenadas, tanto espacial como temporalmente, para formar un grupo que actúe al unísono.

2 Introducir variaciones de ritmo:

- A una señal del profesor, todos quedan inmóviles. A otra, vuelven a tomar el ritmo anterior. La detención puede marcarse cortando bruscamente la música.

- Ralentizar progresivamente el movimiento hasta realizarlo a cámara lenta. El ritmo lo marcará el alumno que salió en primer lugar.
- Acelerar progresivamente el movimiento hasta llegar a lo más rápido posible. El ritmo lo marca el primero que haya salido.

3 Introducir variaciones en la distancia mantenida por los componentes:

- En un primer momento, se mantendrá el contacto con alguna parte del cuerpo.
- A una indicación del profesor, se separan un paso; luego, dos o tres, hasta llegar a estar lo más distanciados posible. Vuelta a la posición inicial.

Movimientos complementarios

Objetivos

- Tomar conciencia del otro para poder, de esa manera, interactuar con él.

Procedimiento

- Por parejas. Decidir quién es A y quién B.

1 A guía el movimiento. Mueve una parte de su cuerpo, contrayéndola, expandiéndola, subiéndola, bajándola, etc., y, a continuación, realiza una pausa. B efectúa con la misma parte del cuerpo el movimiento de signo contrario. Por ejemplo, si A sube, B baja; si A se expande, B se contrae; si A se tensa, B se relaja.

Hay que hacer hincapié en que durante la realización del ejercicio se trabaje utilizando las distintas partes del cuerpo.

Variaciones

- Realizarlo a diferentes velocidades. Realizarlo con soporte musical, con una grabación musical de estructura simple y reiterativa, por ejemplo, una danza popular.

Los imanes

Objetivos

- Fomentar la interrelación de grupo creando un clima de contacto y comunicación.

Procedimiento

1 Cada uno se mueve libremente por el espacio del aula, recorriéndolo en todas sus direcciones. La mitad del grupo serán imanes, la otra, hierro.

2 Cuando el profesor dé una indicación, los imanes atraerán al hierro. Al pasar unos junto a otros se encuentran, se atraen y siguen desplazándose, realizando las acciones que el profesor indique.

3 La atracción se produce desde distintas partes del cuerpo. En un primer momento, la mano atrae a la mano, posteriormente, la mano

puede atraer al pie, a la cabeza, a la cadera, etc., de acuerdo con las indicaciones del profesor.

4 Cambio de papeles.

5 Todos los participantes son imanes. Unos se repelen, otros se atraen.

6 Las parejas atraen a otras parejas. Así, formar grupos de cuatro, ocho, dieciséis, etc.

Puntos de contacto

Objetivos

- Fomentar la interrelación de grupo, creando un clima de contacto y comunicación.
- Sensibilizarse a los contactos físicos que se establecen entre las personas.

Material

- Soporte musical: Un nocturno de Chopin.

Procedimiento

- Por parejas.

1 Se parte de un solo punto de contacto entre ambos componentes; por ejemplo, la frente, un pie, una rodilla. Lentamente, y cambiando el punto de contacto, se pasa de un punto de atracción a otro. Permanecer unos instantes en contacto para tomar conciencia de ello.

2 Se van añadiendo progresivamente otros puntos hasta alcanzar el máximo que cada componente permita.

3 Ir soltando los puntos de contacto uno a uno hasta quedar separados.

Sombras

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de percibir al "otro" para interactuar y comunicarse con él.
- Estimular la capacidad de concentración y atención.

Material

- Grabación musical de *tempo* lento; por ejemplo, *Revé* o *Irlande*, de la *Opera sauvage*, de Vangelis.

Procedimiento

1 Por parejas. Decidir quién es A y quién B. B se coloca detrás, mirando la espalda del compañero. A, que está delante, se mueve libremente

siguiendo el estímulo musical, y B reproduce sus movimientos como si se tratase de una sombra. El que es imitado, como es lógico, sólo realizará movimientos que su pareja pueda reproducir. Se recomienda que en un principio se realicen movimientos lentos y ondulantes, en los que participe sólo una zona o segmento corporal. Se van añadiendo progresivamente otros hasta que participe la totalidad del cuerpo.

2 A una indicación del profesor, ambos componentes darán media vuelta. De esta forma, quedará delante B, que es ahora el que interpreta la música, y A, el que imita.

3 A una nueva indicación, quien da ahora media vuelta es A. De esta manera, la pareja se encontrará como en el punto 1.

4 Reunir dos parejas.

5 Reunir cuatro parejas.

6 Todo el grupo.

- Este ejercicio requiere, en cada una de sus fases, el tiempo suficiente para que los participantes puedan entrar y disfrutar de él.

Variaciones

- Añadir desplazamiento.

A ciegas

Objetivos

- Fortalecer la confianza entre los miembros del grupo.
- Ejercitar la toma de conciencia sensorial.
- Romper bloqueos e inhibiciones.

Procedimiento

1 Con los ojos cerrados y las manos extendidas hacia delante con objeto de parar un eventual encontronazo, los miembros del grupo se desplazan por la sala. Para avisar de su presencia, cada uno irá emitiendo un sonido. Durante un período prudencial, el grupo evolucionará de esta manera. Insistase en evitar cualquier tipo de contacto.

2 Ahora se suprime todo tipo de ruido. Caminar lo más silenciosamente posible. Se sigue evitando el contacto corporal.

3 Continúa el desplazamiento en silencio y lentamente. Se admite ahora el contacto corporal, si se produce. Cuando dos se encuentran, tratarán de reconocerse palpándose el rostro y el cuerpo. Cuando crean que se han reconocido buscarán nuevos contactos. Se pretende que al final del ejercicio se haya reconocido al mayor número de compañeros.

4 Coméntese la experiencia.

Variaciones

- El ejercicio se puede prolongar proponiendo las siguientes consignas:
 - buscar a alguien con el pelo tan largo como tú,
 - buscar a alguien que tenga las manos como las tuyas,
 - buscar alguien con los brazos tan largos como los tuyos.
- Dar tiempo para que se pueda realizar cada una de ellas. Cuando se hayan producido los emparejamientos, pedir a los alumnos que abran los ojos y comprueben la elección.

Chogüi

Objetivos

- Crear un clima de confianza y de apoyo dentro del grupo.
- Hacer sentir a los componentes del grupo la presencia física de los demás.

Procedimiento

- 1 Todo el grupo. Con los ojos cerrados. Durante todo el ejercicio sólo se puede pronunciar en voz alta la palabra "chogüi". Esta sonará como el canto de un pájaro. El profesor le dice en voz muy baja, para que los demás no se enteren, a uno de los componentes "Tú eres el pájaro chogüi".
- 2 Todos, incluido el "chogüi" comienzan a desplazarse lentamente por el aula, con los ojos cerrados. Las manos extendidas delante para evitar cualquier choque brusco. Cada uno tratará de encontrarse con los demás. Cuando dos entren en contacto, tomados de las manos, uno dirá al otro "chogüi" con tono interrogativo. Si contesta "chogüi" le soltará las manos y buscará a otra persona. Todos se desplazan preguntando y entrando en contacto excepto el "chogüi", que caminará pero no preguntará.
- 3 Cuando alguien no encuentre respuesta al entrar en contacto con otro, sabrá que ha encontrado al "chogüi". Se coge de su mano y desde este instante entra a formar parte de él; por tanto, en adelante permanecerá silencioso. Cualquier persona que en adelante entre en contacto con el "chogüi" formará parte de él. De esta manera irá creciendo. Cuando uno sólo encuentra manos enlazadas y silencio, se une a este grupo inmediatamente.
- Poco a poco, los gritos "chogüi" van desapareciendo y éste, creciendo.
- 4 El profesor indica abrir los ojos.

El nudo

Objetivos

- Crear un clima de confianza y cooperación dentro del grupo.
- Hacer sentir a los componentes del grupo la presencia física de los demás.

Procedimiento

- 1 Todo el grupo. Formar un círculo cogidos de las manos. Se rompe el círculo por un punto; por lo tanto, habrá dos extremos. Cada uno de los colocados en los extremos comienza a entrelazarse y trenzarse por entre los brazos, pasando bajo los pies, etc., de los compañeros, que, a su vez, han de seguirle. Hay que insistir en que los movimientos se hagan suavemente para que la cadena no se rompa. De esta forma, todo el grupo formará un nudo.
- 2 Seguidamente, deshacer el nudo sin soltarse de las manos. Vuelta a la posición inicial.

JUEGO DRAMÁTICO

La banda sonora

Procedimiento

- 1 Formar un número par de grupos, Supongamos que tenemos cuatro (A, B, C y D).
- 2 Los grupos A y C, cada uno por separado, planifican una improvisación sobre un tema libre, teniendo en cuenta los tres momentos de toda situación dramática. planteamiento, conflicto y desenlace.
- 3 El grupo B, al tiempo que el A actúa, crea la "banda sonora". Lo mismo hará el D respecto al C. Los grupos B y C no deben conocer previamente el contenido de las improvisaciones.
- 4 Cambio de papeles

Variaciones

- Un grupo planifica una banda sonora y comienza a realizarla. El otro grupo la escenificará.

Actividades interdisciplinares

Propuesta 1. La Muralla

*Para hacer esta muralla,
traiganme todas las manos:
los negros, sus manos negras,
los blancos, sus blancas manos.*

*Ay,
una muralla que vaya*

desde la playa hasta el monte,
desde el monte hasta la playa, bien,
allá sobre el horizonte.

- ¡Tun, tun!
- ¿Quién es?
- Una rosa y un clavel...
- ¡Abre la muralla!
- ¡Tun, tun!
- ¿Quién es?
- ¡El sable del coronel!
- ¡Cierra la muralla!
- ¡Tun, tun!
- ¿Quién es?
- La paloma y el laurel...
- ¡Abre la muralla!
- ¡Tun, tun!
- ¿Quién es?
- ¡El alacrán y el ciempiés!
- ¡Cierra la muralla!

Al corazón del amigo,

- abre la muralla;
- al veneno y al puñal,
- cierra la muralla;
- al mirto y la hierba buena,
- abre la muralla;
- al diente de la serpiente,
- cierra la muralla;
- al ruiseñor en la flor,
- abre la muralla...

Alcemos una muralla

- juntando todas las manos;
- los negros, sus manos negras,
- los blancos, sus blancas manos.
- Una muralla que vaya

desde la playa hasta el monte,
desde el monte hasta la playa, bien,
allá sobre el horizonte...

Nicolás Guillén: Summa Poética, Ed. Cátedra, Madrid, p. 163, 1977.

Procedimiento

- 1 Lectura del poema.
- 2 Comentario.
- 3 Dramatizarlo por grupos utilizando básicamente el movimiento corporal.
 - Buscar diferentes posibilidades de formar murallas destacando; las manos - el pecho - la espalda
 - La muralla se abre, se cierra, se agranda, se extiende.
 - Buscar diferentes formas de hacerlo.
 - Crear diferentes ritmos para recitar el texto.
 - Recitar el texto acompañado de movimiento.
- 4 Por grupos, tantos como estrofas. Cada grupo tendrá un líder que marcará un ritmo de desplazamiento. Acoplar la estructura rítmica del poema al desplazamiento a modo de coro griego. Cada grupo, ubicado en un lugar distinto del aula, seguirá una trayectoria fijada de antemano. Actuarán sucesivamente según el orden de las estrofas. Las estrofas dialogadas se pueden realizar entre dos grupos.
- 5 Buscar variaciones al poema. Hacer una ronda para proponer otros elementos a los que se cierra o abre la muralla. Procurar que se mantenga el ritmo, por tanto, las respuestas han de ser versos octosílabos.

Propuesta 2. Persona cálida-persona fría

Material

- Hojas de instrucciones (pp. 212 y 213).

Procedimiento

- 1 Elegir dos parejas. El resto de los alumnos actuarán como observadores. Sentados, formar un círculo. Cada pareja se colocará en el centro cuando le corresponda.
- 2 Elegir dos temas de discusión que sean de interés en ese momento para los alumnos. Se asigna un tema a la pareja 1 y otro a la pareja 2. Actuará en primer lugar la pareja 1, formada por A1 y B1. Antes de comenzar a exponer cada cual sus puntos de vista se entrega a cada miembro de la pareja una hoja de instrucciones diciéndoles que sólo la deberán conocer ellos. A los observadores se les pide que presten atención al lenguaje corporal de los que van a mantener el debate.
- 3 Dar un tiempo a los participantes para preparar sus argumentos y la estrategia que seguirán, de acuerdo con las indicaciones de las hojas de instrucciones. Mientras los participantes se preparan, el profesor da las instrucciones generales a los demás, que actuarán como observadores.

HOJA DE INSTRUCCIONES ESPECIALES PARA A1

Confidencial: No dejes que nadie lea esta hoja

- Durante la discusión tienes que ir realizando las siguientes conductas:
- Mira a los ojos de tu compañero.
- Tócale amistosamente de vez en cuando al hablar.
- Sonríele a menudo.
- Mírale de arriba abajo.
- Siéntate frente a él.
- Mueve la cabeza afirmativamente cuando exprese su opinión.
- Haz gestos expresivos con las manos mientras hablas.
- Inclínate hacia él, prestando atención a lo que va diciendo.
- Abre los ojos como admirándote de lo que dice el compañero.
- Mantente próximo a él; si se aleja, aproxímate con disimulo.
- Haz todo ello con la mayor naturalidad posible. No tienes que preocuparte si no llevas a cabo alguna de las conductas indicadas.
- Tienes que dar tanta importancia a lo que digas como a las conductas no verbales que realizarás durante la discusión.
- Duración del debate: unos diez minutos.

HOJA DE INSTRUCCIONES ESPECIALES PARA B1 Y B2

Confidencial: No dejes que nadie lea esta hoja

- Durante la exposición de tus puntos de vista debes comportarte con la mayor naturalidad posible.
- Céntrate sobre todo en los argumentos que vas a emplear.
- No interrumpas a tu compañero cuando hable. Ajustate al tema lo más posible.
- Expresa tus ideas de la forma más clara posible. Procura no repetir las ideas ya expuestas.
- Duración del debate: unos diez minutos.

HOJA DE INSTRUCCIONES ESPECIALES PARA A2

Confidencial: No dejes que nadie lea esta hoja

- Durante la exposición de tus puntos de vista tienes que ir realizando las siguientes acciones:
- Bosteza en alguna ocasión, como si estuvieras aburrido. Búrtate de alguno de los argumentos de tu contrincante. Frunce el entrecejo.
- Aléjate de él. Mira al techo.
- Sacude negativamente la cabeza ante sus argumentos. Aparta la vista.
- Haz sonar los dedos.
- Pasea la mirada por la habitación. Inclínate hacia atrás en la silla. Juega con tu pelo o con cualquier objeto.
- Todo ello hazlo con la mayor naturalidad posible. No te preocupes si olvidas alguna de las conductas aquí indicadas.
- Tienes que dar tanta importancia a lo que digas como a los comportamientos que se describen en esta ficha.
- Duración del debate: unos diez minutos.

Instrucciones para los observadores.

- Las expondrá oralmente el profesor mientras que la pareja participante prepara su actuación. Les pedirá que observen el manejo que hacen los participantes del lenguaje corporal, centrándose en los siguientes aspectos:

- mirada: ¿a dónde la dirigen?;
- contacto: ¿quién toca a quién, dónde y con qué frecuencia?;
- postura: inclinada hacia delante, hacia atrás, tensa o relajada, abierta o cerrada;
- distancia: ¿quién se aproxima o se aleja?;
- expresión del rostro;
- expresividad de las manos.

4 Desarrollo del debate.

- Una vez finalizada la intervención de las dos parejas, el profesor pide que califiquen la actuación de cada uno de los participantes con la palabra "cálida", "neutra" o "fría".
- Se hacen públicas las calificaciones. Se inicia entonces un turno para dar razones por las que se ha calificado la actuación de los participantes de fría, cálida o neutra (normal).
- Permitir a los que han participado que expresen cómo se han sentido durante la experiencia, las dificultades de su papel, etc.
- Extraer conclusiones sobre la importancia que tiene el lenguaje corporal en las interrelaciones personales.

- Las dos últimas propuestas que se presentan son instrumentos que tienen como objetivo permitir que afloren los sentimientos que se han ido sedimentando durante el tiempo en que un grupo ha estado trabajando unido y ha compartido una serie de experiencias. Por ello, siempre se han de utilizar al final del curso, al final de un cursillo o de una larga experiencia compartida. Son un instrumento de valoración y al mismo tiempo crean una atmósfera fuertemente emotiva, excelente colofón para cualquier actividad grupal.

Propuesta 3. Caricias

Procedimiento

- Sentados en círculo, el profesor hará la siguiente exposición:
Muchos de nosotros encontramos muy fácil decir lo que nos parece mal de los otros pero, sin embargo, suele resultarnos embarazoso decir lo que nos gusta. Este exceso de criticismo puede llegar a producir el hecho de que tengamos una imagen negativa y pobre de nosotros mismos. Nos sentiríamos mucho mejor si recibiésemos con más frecuencia las opiniones positivas que los demás se han ido formando sobre nosotros, es decir, si recibiésemos más caricias. Este es un juego en el que vamos a tratar de dar, de forma honesta, sinceros elogios o caricias a nuestros compañeros.

■ Cada uno dirá algo que le guste del compañero sentado a su derecha. Hay que ser sincero: "La cosa que más me gusta de (nombre de la persona de la derecha) es..."

2 Después de que el profesor haya dirigido su caricia al que está sentado a su derecha, continúa la ronda hasta que intervengan todos los asistentes.

Variaciones

■ Un alumno sale al centro del círculo. Se inicia la ronda y cada uno va diciendo lo que más le agrada de la persona sentada en el centro. Esta va girando conforme avanza la ronda para estar siempre frente al que habla.

Propuesta 4. Mientras hemos estado juntos

Material

- Fichas.

Procedimiento

1 Sentados en círculo. En el centro se colocan las fichas boca abajo en un montón, como si fueran naipes.

2 Cada persona, por turno, toma una ficha y contesta con la mayor sinceridad a la pregunta que plantea. Las contestaciones sólo se han de referir al período de tiempo en que el grupo ha estado junto (curso, cursillo). Si alguien no sabe cómo expresar sus respuestas podrá comenzarlas con "Mientras hemos estado juntos..."

3 Después de que uno haya respondido a su ficha, los demás pueden hacerle preguntas para ampliar los puntos que no hayan quedado claros.

4 Se va pasando el turno hasta que hayan intervenido todos.

■ Ejemplos de fichas: Mientras hemos estado juntos...

- la cosa que más me ha molestado ha sido...
- la cosa más divertida ha sido...
- la cosa de la que me arrepiento es...
- yo me sentí molesto cuando...
- la cosa más interesante fue...
- la persona que ha sido más amable conmigo fue...
- la cosa que me puso más nervioso ha sido...
- la experiencia más positiva fue...
- mi mejor recuerdo es...
- la persona a la que me gustaría conocer mejor es...
- la experiencia que más me gustaría repetir es...
- la cosa que menos me interesó fue...
- la cosa que me hizo enfadarme conmigo mismo fue...
- la cosa que me hizo más feliz fue...
- la persona que ha sido un buen amigo es...

Deberá haber una ficha por cada participante como mínimo.

LOS OBJETOS

Los objetos: soportes y desencadenantes de la expresión

Los objetos desempeñan varios papeles en la expresión. Sirven de soporte, es decir, son elementos intermediarios entre el sujeto de la expresión y el destinatario. Son vehículo de comunicación entre el yo y el otro. Nos aportan información sobre nosotros mismos a través de las sensaciones producidas por su contacto con nuestro cuerpo. En este sentido, son un medio excepcional de autoconocimiento.

Además, los objetos despiertan reacciones asociativas generales en unos casos, y muy concretas y personales en otros. Cada uno tiene un significado común, asociado con su funcionalidad, compartido por todos. La silla es el mueble que sirve para sentarse. Pero, además, tiene un significado subjetivo. La silla tiene para cada individuo unas connotaciones particulares. En cada cual puede despertar unas asociaciones afectivas distintas. Y en este hecho reside lo peculiar y original de la relación personal que mantenemos con los objetos. Así, un sombrero hongo va adquiriendo distintos significados en la vida de Sabina, uno de los personajes de la novela *La insoportable levedad del ser*.

Texto

Primero fue un confuso recuerdo del abuelo olvidado, alcalde de una pequeña ciudad checa en el siglo pasado.

En segundo lugar fue un recuerdo del papá. Tras el entierro, su hermano se apoderó de todas las propiedades de la familia y ella, por orgullo, se negó a hacer valer sus derechos. Dijo sarcásticamente que se quedaba con el sombrero hongo como única herencia de su padre.

En tercer lugar fue instrumento amoroso para los juegos con Tomás.

En cuarto lugar, un signo de originalidad que ella cultivaba conscientemente.

No pudo llevarse demasiadas cosas al emigrar y coger aquel objeto voluminoso y nada práctico significó renunciar a otros más prácticos.

En quinto lugar: en el extranjero el sombrero hongo se convirtió en un objeto sentimental. Cuando fue a Zurich a ver a Tomás, llevó el sombrero hongo y lo tenía puesto al abrirle la puerta de la habitación del hotel. Aquella vez

sucedió algo con lo que no contaba: el sombrero hongo no fue ni alegre ni excitante, se convirtió en un recuerdo del tiempo pasado.

Milan Kundera, La insostenible levedad del ser, Tusquets Editores, Barcelona, p.93, 1988.

Y, por último, los objetos sirven de estímulo al acto creativo. Actúan como desencadenantes de la acción corporal. En una sesión de expresión corporal podemos utilizar objetos de diferentes tipos y tamaños:

- Objetos pequeños, fácilmente manipulables con los dedos (monedas, lanas, piedrecitas, etc.). Ofrecen la posibilidad de esconderlos en el cuerpo.
- Objetos grandes, manipulables con las manos (pelotas, cuerdas, palos, aros, máscaras, etc.).
- Objetos de grandes dimensiones capaces de contener el cuerpo en su interior (telas, papel continuo, sábanas, neumáticos, cajas de embalar, etc.).

Atendiendo a la naturaleza del objeto y al tratamiento que le podemos dar, podemos distinguir las siguientes categorías:

- Objetos reales.
- Objetos de transformación.
- Objetos de identificación.
- Objetos imaginarios.

Nuestro juego de interacción con el objeto nos proporciona la posibilidad de darle diferentes tratamientos:

El objeto real tratado desde el punto de vista sensorial

En este caso, se intenta descubrir sus cualidades físicas para utilizarlas como elementos sensibilizadores, y así tomar conciencia de su textura, color, forma, peso, tamaño, sonoridad, movilidad, sabor, posibilidades de equilibrio, etc. En esta actividad exploratoria han de intervenir todos los sentidos y todas las zonas corporales. Desde este punto de vista, el objeto será utilizado para desarrollar la sensorio-percepción, para realizar tareas de relajación, de concentración, de observación y discriminación, etc.

El objeto real tratado desde el punto de vista funcional

Se juega con el objeto desde su funcionalidad. Tomemos como ejemplo el balón. En este caso se investiga y experimenta:

- Todos los lanzamientos posibles: con una mano, con las dos, con la cabeza, con el hombro, con el pie, con la rodilla, etc.
- Desplazamientos con el balón: sujetándolo de diferentes maneras, botándolo, lanzándolo al aire, variando la frecuencia y el ritmo de los botes y lanzamientos,

botes y lanzamientos rítmicos grupales, posibilidades de repliegues y avances, etc.

- Alternancia de movimientos: rápidos y lentos, tensos y relajados, en el mismo lugar y desplazándose, etc.
- Posibilidades de movimiento del cuerpo en relación con el balón: el balón, inmóvil; el cuerpo es el que bota. Posiciones relativas del cuerpo respecto al balón.
- El balón es compartido por dos, por el grupo.

El objeto-transformación

El objeto pierde su funcionalidad para adquirir un nuevo uso. Adquiere un uso no habitual. Se trata, pues, de emplearlo de otra manera, de buscarle nuevas aplicaciones y desde la nueva utilización jugar con él. Utilizar el zapato como un teléfono, como una caja de música, como... La capacidad de redefinir, la habilidad de transformar algo en otra cosa y de emplearla en funciones que no sean las suyas específicas, es uno de los indicadores de la creatividad.

Los objetos suelen tener una utilidad básica; la silla para sentarse, el diario para informarnos de las noticias. Pero los podemos emplear con otra finalidad. con el diario envolvemos el bocadillo, limpiamos los cristales, construimos pajaritas o gorros, encendemos el fuego, nos defendemos del frío o de la lluvia, nos ocultamos, etc. Lo importante es encontrar usos inusuales. Usos alternativos de los objetos. Y a partir de los nuevos hallazgos, utilizarlos para el juego corporal.

El objeto también puede transformarse en algo fantástico, irreal. La cuerda adquiere vida y se transforma en serpiente.

El objeto identificación

Identificarse con un objeto es asumir su identidad. Esto es, tomar conciencia de sus cualidades, interiorizarlas y actuar como si se fuera tal objeto. Plantear situaciones del tipo "¿Cómo te sentirías si fueses un copo de nieve, una pluma, el número seis, un zapato, una moneda...?" es el primer paso para iniciarse en la identificación con los objetos.

El objeto imaginario

Con mi capacidad de evocación puedo dar presencia ilusoria a objetos ausentes. Con mi fantasía, inventar un mundo poblado de objetos

imaginarios. Y con los productos de mi fantasía, iniciar un proceso interactivo que se manifeste en el juego y en el diálogo corporal.

El objeto como símbolo

El símbolo es la representación de una relación -constante en una cultura dada- entre dos elementos: la figura o el objeto y lo que éste representa. Siempre es una convención. La relación que se establece entre el objeto -significante- y el significado no es de semejanza, sino motivada e inexacta. Por ejemplo, la balanza es símbolo de la justicia; el cetro, de la realeza; la paloma, de la paz; etcétera.

La utilización de objetos simbólicos o embleáticos condiciona e induce a unos comportamientos relacionados con su significado que se traducen en actitudes corporales. Recuérdese el cambio de actitud que se opera en el vaquero, cuando, en un *western*, le colocan la estrella de *sheriff*.

Sesión práctica

JUEGO INICIAL

La cola del dragón

Objetivos

- Facilitar la puesta a punto corporal.
- Establecer un clima lúdico propicio para el desarrollo de la sesión.

Material

- Una bufanda o pañuelo.

Procedimiento

■ Formar dos grupos. En cada uno, los componentes se colocan en fila india y cogidos por la cintura. El primero de cada fila es la cabeza del dragón. El último lleva atado a su cinturón, o alrededor de la cintura, el pañuelo o bufanda (la cola). El objetivo del juego consiste en que la cabeza de cada dragón tiene que coger la cola del contrario sin permitir que le cojan la suya. Es importante que todos los participantes pasen por ser cabeza y cola del dragón.

Variaciones

- Más de dos dragones.
- Un solo dragón que trata de coger su propia cola, pero ésta lo evita.

RELAJACIÓN

La barca

Objetivos

- Ejercitarse en la relajación.

Material

- Una silla por cada participante. Como soporte sonoro, una grabación que suscite tranquilidad y confianza; por ejemplo, *Una barca sobre el océano*, de Ravel, o el primer movimiento de la sonata *Claro de luna*, de Beethoven.

Procedimiento

1 Distribuir las sillas por el espacio evitando que se toquen. Se invita a los participantes a que adopten la postura más cómoda. Tomar conciencia de la posición del cuerpo, del estado de los músculos. Tratar de relajar aquellos en los que se encuentre tensión. Colocar a gusto los miembros situados incómodamente.

2 Se invita a los participantes a que cierren los ojos. La grabación musical comienza a sonar. El profesor se irá paseando de forma pausada entre los alumnos mientras va sugiriendo, con tono calmado y lento, las siguientes imágenes:

Imaginar que se viaja en una barca, en un día azul y luminoso. El mar tiene un suave oleaje. Las manos penden fuera de la barca y rozan el agua. La barca se va deslizando suavemente sobre la superficie. Oír el chapoteo del agua, etc.

3 Una vez que haya acabado la grabación, pedir a los participantes que lentamente vayan moviendo los pies y las manos, y luego, que abran los ojos para volver a la realidad del aula, al "aquí y ahora".

RESPIRACIÓN

Objetivos

- Aumentar la capacidad respiratoria.

Procedimiento

1 Sentados en el suelo con las piernas estiradas hacia delante. Mantener la columna recta. Los brazos relajados al lado de los muslos. Aspirar levantando el brazo derecho, realizando una rotación hacia atrás. Al llegar al punto más alto, comenzar la espiración hasta tocar el suelo con la mano por detrás. Repetir la misma operación, esta vez con el brazo izquierdo.

Durante la pausa, volver los brazos a la posición inicial y repetir tres veces todo el proceso.

2 Sentados en el suelo con las piernas cruzadas. Mantener recta la columna. Aspirar, sacando el pecho hacia delante; espirar, hundiéndolo y redondeando ligeramente la columna. Pausa. Realizarlo tres veces. A continuación, aspirar, hundiendo el pecho hacia atrás, y espirar sacándolo. Pausa. Repetir tres veces.

CONCENTRACIÓN

Mirar con ojos nuevos

Objetivos

- Agudizar la sensibilización.
- Descubrir la identidad de los objetos cotidianos.

Material

- Objetos de uso cotidiano (bolígrafo, caja de cerillas, pañuelo, etc.). Folios y útiles para dibujar.

Procedimiento

1 Individualmente. Cada participante toma en su mano el objeto elegido. Lo examinará atentamente, comprobando su textura, muescas, rayas, manchas, etc. Mientras realiza esta operación, va repitiendo mentalmente el nombre del objeto y se formula preguntas sobre si el nombre que recibe es adecuado o no a su naturaleza.

2 A continuación, se les pide que cierren los ojos y que comiencen a transformar mentalmente dicho objeto.

3 Hacer una ronda para que cada uno comunique las transformaciones que ha imaginado para su objeto.

Variaciones

- Dibujar el objeto con las modificaciones pensadas.

MASAJE

Masaje con objeto

Objetivo

- Dar masajes en distintas zonas del cuerpo.

Material

- Una pelota de tenis por participante.

Procedimiento

1 Los participantes se sitúan de pie y colocan la pelota debajo del pie derecho. Deslizar suavemente la planta del pie sobre la pelota, desde los dedos hasta el talón. No tensar los dedos de los pies ni presionar excesivamente la pelota. Cambio de pie.

2 De pie, junto a la pared. Colocar la pelota entre los omóplatos y, ayudados de movimientos suaves, ir deslizando la pelota por toda la espalda, ejerciendo una ligera presión para que ésta no caiga. Si se nota una zona dolorosa, no insistir sobre ella.

Flexionar las rodillas para facilitar el deslizamiento de la pelota.

TÉCNICA Y CREATIVIDAD CORPORAL

Objeto real

Objetivos

- Afinar la percepción para la toma de conciencia de las cualidades de los objetos.
- Concentrarse en las propias sensaciones.

Material

- Telas, palos, cuerdas, balones, bolsas de plástico, cojines, periódicos, globos o cualquier otro objeto.

Procedimiento

■ Trabajo individual. Todos los alumnos pueden trabajar con el mismo objeto; por ejemplo, todos con cuerdas, o bien cada uno con objetos distintos.

1 Percepción táctil. Toma de conciencia de cada una de las peculiaridades que presenta en este sentido: textura, temperatura, dureza, forma, tamaño, maleabilidad, superficie, peso, etc.

Tocar el objeto con la punta de los dedos, con la palma de la mano, con el dorso, con el brazo, con la cara, etc. Sentir las diferencias. Buscar formas de contacto: presionando, rozando, golpeteando, frotando de forma continuada, intermitente, siguiendo un determinado ritmo, etc. Comparar las sensaciones recibidas al tocar con la derecha y con la izquierda. En vez de tocar el objeto, el objeto nos toca. Realizar la experiencia con los ojos cerrados; luego, con los ojos abiertos.

2 Percepción visual. Registrar colores, matices, luz y sombras, diseño. Acercarse y alejarse del objeto, poner el objeto en movimiento para comprobar de qué forma cambian los matices. Colocarlo en diferentes posiciones para comprobar cómo incide en él la luz de manera distinta. Examinar la forma. Percepción visual. Registrar colores, matices, luz

Variaciones

- Escribir o relatar oralmente una historia como si uno fuera el objeto.
- Es decir, hay que utilizar el punto de vista del objeto.

Objeto imaginario

Objetivos

- Ejercitar la imaginación creadora.
- Ejercitar la concentración y la atención.
- Tomar conciencia de los otros para interactuar con ellos.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Mantener una lucha con un ser imaginario. Concentrarse. Imaginar un ser fantástico, amenazador, que nos ataca. Se inicia la pelea.
- 2 El chicle gigante. Por grupos. Algo pegajoso se ha adherido al cuerpo de un compañero. Hay que ayudarlo a deshacerse de ello.
- 3 Por grupos. Uno crea un globo y comienza a jugar, los demás intervienen. El globo comienza a adquirir vida propia. No debe hablarse mientras se realiza este tipo de actividades. En el desarrollo de estas tareas, lo que se ha de buscar no es que los alumnos centren toda su atención en que los demás "vean" el objeto, sino que lo importante es la relación interna establecida entre el yo y el objeto imaginario.

Objeto simbólico

Objetivos

- Ejercitar la imaginación y la creatividad expresiva.

Material

- Objetos diferentes de cualquier tipo. Uno por alumno, como mínimo.

Procedimiento

- 1 Se distribuyen los objetos por la sala. A una indicación del profesor, cada uno de los participantes elige un objeto. Hay que jugar con él. El objeto va provocando en nosotros una serie de sensaciones, sentimientos o estados anímicos.
miedo · vergüenza · ternura · aburrimiento · agresividad · desprecio
- 2 Interactuar con el objeto estableciendo con él determinadas relaciones. Por ejemplo, una silla puede ser tratada como:
un perro rabioso · la silla eléctrica · un superior · un trono · el asiento de una nave espacial · un bebé
- 3 Comentar la experiencia.

Composición con objeto

Objetivos

- Ejercitar la imaginación y la creatividad expresiva.

Material

- Diversos objetos aportados por los participantes. Cada cual puede traer algo que le resulte sugerente.

Procedimiento

- 1 Individualmente. Los participantes comienzan a desplazarse por la sala buscando acciones físicas. De entre las halladas, seleccionar dos, que han de ser repetidas hasta que queden claras, concretas y nítidas.
- 2 A una indicación del profesor, se colocan en círculo. Cada uno presenta sus dos acciones al resto de compañeros.
- 3 Se elige un compañero. Cada miembro de la pareja transmite y enseña una de sus acciones al compañero. De esta forma, cada participante tendrá tres acciones.
- 4 Introducción de los objetos. El objeto se incorpora a las acciones, intentando lograr una composición en la que éste adquiriera un nuevo sentido o funcionalidad, es decir, buscar relaciones inéditas e insólitas entre el objeto y la acción física en la que lo hemos integrado. Las tres acciones forman una secuencia, pero no es necesario que sea fija. La forma de pasar de una acción a otra tampoco está prefijada; se puede hacer mediante una pausa, un salto, un giro, etc.

JUEGO DRAMÁTICO

Objetos desencadenantes

Procedimiento

- 1 Formar grupos. A cada grupo se le entrega un objeto. Uno para todo el grupo, o bien cada uno de los componentes tiene un ejemplar del mismo. Realizar una dramatización en la que intervenga el objeto adquiriendo un uso inusual. Pero este uso se ha de mantener fijo durante los distintos momentos de la dramatización. Así, si el objeto desencadenante fuese un aro y los componentes del grupo decidiesen que es una ventana, durante toda la improvisación será utilizado como tal ventana.
- 2 Por grupos. Con el mismo o distinto objeto que en el apartado anterior. Ahora el objeto se irá transformando en cada momento de la dramatización en una cosa distinta. Y a partir de las nuevas realidades que éste adopta se irán montando las distintas secuencias de una misma historia.

Propuesta 1. Máquina y animal fantásticos

Procedimiento

- 1 Formar una máquina sin previo aviso. Para ello, seguir la secuencia:
 - Se numera a los alumnos. El profesor dice un número, el alumno correspondiente sale al centro del aula y comienza a realizar un movimiento simple como si se tratara de la pieza de una máquina. Continuará este movimiento durante todo el ejercicio.
 - Al decir otro número, el alumno correspondiente sale y adopta un movimiento que complete el del que salió en primer lugar.
 - Así sucesivamente, hasta que haya salido la totalidad de los alumnos.
 - Añadir sonido. Cada pieza realiza su sonido.
- 2 Dividir la clase en grupos de 6 a 10 componentes. Pedirles que formen una máquina fantástica y que le pongan sonido.
- 3 Una vez realizada, que digan para qué sirve.
- 4 Inventar el nombre de la máquina. No deben utilizarse palabras existentes. Crear una palabra cuya naturaleza fónica sugiera de alguna manera su utilidad.
- 5 Individualmente.
 - Escribir junto al nombre de la máquina su definición.
 - Inventar el nombre de un animal fantástico y su definición.
 - Elaborar un relato de unas diez líneas en el que se pongan en relación el animal y la máquina.
- 6 Lectura de los relatos o sólo de algunos, según el tiempo disponible.
- 7 Tras el comentario, realicé la redacción definitiva.

Propuesta 2. Oler es recordar

Procedimiento

- 1 Individualmente. Tomar cualquier objeto. Examinar su forma, su color, textura, movilidad, posibilidades de sonido.
 - 2 Ahora, centrarse fundamentalmente en las sensaciones olfativas. Asociar ese olor a algún recuerdo. Explicar qué nos evoca o en qué nos hace pensar.
 - 3 Por escrito, describir el olor utilizando los procedimientos que el profesor va exponiendo.
 - Utilizar un nombre abstracto.
- Algunos nombres definen sensaciones olfativas:
- olor · efluvio · tufo · mal olor · perfume · fetidez · hedor · esencia · aroma · pestilencia · peste · emanación gaseosa · fragancia · buen olor · tufillo

- Añadir al nombre un adjetivo (nombre + adjetivo) que lo matice.
- Adjetivos de calificación positiva:

excitante · aromático · fragante · delicioso · embriagador · refrescante · bienoliente · balsámico

Algunos adjetivos de calificación negativa:

mareante · pestilente · sofocante · maloliente · fétido · embriagador · apesoso · hedono

Otras calificaciones:

persistente · inalterable · agudo · concentrado · suave · fuerte · subido · penetrante · Utilizar el nombre del olor seguido de la sustancia que lo produce (nombre + sintagma preposicional).

Ejemplos: perfume de violeta, efluvios de vino.

- Comparar la sensación olfativa del objeto con algo que tenga ese olor como propio (comparación).

Ejemplos: fragante como el azahar, pestilente como una sepultura.

- Explicar las reacciones y efectos que produce en el sujeto.

Ejemplo: un olor como el azufre que me congestionaba los ojos y me hacía estomudar.

- 4 Escribir unas diez líneas relatando la situación o el recuerdo evocado. En la descripción, utilícese, a la hora de describir los olores, algunos de los procedimientos señalados anteriormente.

- 5 Lectura y comentario de los resultados.

- 6 Tras el comentario, redacción definitiva.

Propuesta 3. Caligramas

Material

- Objetos diversos.

Procedimiento

- 1 Se distribuyen objetos por toda el aula. Cada alumno puede haber aportado el suyo.
- 2 Elegir un objeto. Se inicia una fase de sensibilización para poder responder a la cuestión de cómo es el objeto. Para ello se investiga el objeto mediante:
 - El tacto: con los ojos cerrados, para acrecentar la percepción táctil, se tratará de registrar las características del objeto: textura, temperatura, consistencia, tamaño, maleabilidad, etc.
 - La vista: color, reflejos, sombras, etc.
 - El oído: extraer sonidos del objeto golpeándolo, sacudiéndolo, frotándolo, etc., con el cuerpo del sujeto y con otros objetos.
 - El olfato: reconocer el objeto por su olor.

- El gusto: llevarlo a la boca, si no es perjudicial para la salud.
- El movimiento: cómo mover el objeto y cómo utilizarlo para movilizar al sujeto, dibujar en el aire su forma, etc.

3 Tras esta fase de sensibilización, se pide a los alumnos que pinten el contorno del objeto.

4 El profesor les pide que escriban un texto sobre el objeto en cuestión, y que, en vez de utilizar las líneas convencionales (línea recta y una línea debajo de otra), distribuyan las palabras siguiendo el contorno de la forma del objeto.

Ejemplo: a partir de una llave.

que un ratón
pequeño
y guarda la casa
mejor
que un
león

5 Tras la presentación de las muestras realizadas, se comenta la experiencia. El profesor aprovechará la ocasión para dejar bien claro que un caligrama es un texto literario que intenta reproducir la realidad sobre la que trata mediante su distribución gráfica.

BIBLIOGRAFÍA DE EXPRESIÓN CORPORAL

ALABAU, A. FRANCO, B. LAFERRIÈRE, G. MOTOS, T. Y TEJEDO, F. (1992) Espacio de optatividad. Dramatización Teatro. Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia. **ALFONSO, J.** (1984): Expresión y creatividad corporal. Valencia: Grup Dissabte. **ÁVAREZ-NOVOA, C.** (1992): Teatro en el aula. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Ciencia. **ÁVAREZ-NOVOA, C.** (1996): Dramatización. Teatro en el aula. Barcelona: Octaedro. **ANDRÉS RUBIO, N.** (1993): La Expresión Corporal en el segundo ciclo de la Educación Infantil. Salamanca: Amarú Ediciones. **ARGYLE, M.** (1985): *The Psychology of interpersonal behaviour*. Middlesex: Penguin Books. **ARGYLE, M.** (1988): *Bodily Communication*. London: Routledge. **ARTANADI, A., RAPALLI, A. Y SANTANAREA, M.C.** (1996) Curso práctico de Expresión Corporal. Psicomotricidad. Barcelona: Océano Grupo Editorial. **ARTEAGA, M., VICIANA, V. Y CONDE, J.** (1998) Desarrollo de la Expresividad corporal. Barcelona: INDE. **ASLAN, O.** (1979): El actor en el siglo XX. Evolución de la técnica. Problema ético. Barcelona: Gustavo Gili. **AYMERICH, C y M.** (1971). Expresión medio de desarrollo. Barcelona: Nova Terra. **BARA, A.** (1975): La expresión por el cuerpo. Buenos Aires: Ediciones Búsqueda. **BARBOTIN, E.** (1977): El lenguaje del cuerpo. Pamplona: Euns. **BARRET, G.** (1990): Fichas pedagógicas de Expresión Dramática. Montreal: Éditions Recherche en Expression. **BARRET, G.** (1991). Pedagogía de la expresión dramática, Montreal: Recherche en expression. **BARRET, G.** (1995). Pedagogía de la situación en Expresión dramática y en Educación, Montreal: Recherche en expression. **BERNARD, M.** (1986): *L'expressivité du corps, recherche sur les fondaments de la théâtralité*. Paris: Editions Delarge. **BERTHERAT, T.** (1979): El cuerpo tiene sus razones. Barcelona: Argos Vergara. **BERTRAND, M., y DUMONT, M.** (1970): *Expression corporelle. Mouvement et Pensée*. Paris: Librairie J. Vrin. **BERTRAND, M., y DUMONT, M.** (1973): *L'expression corporelle à l'école*. Paris: Librairie

J. Vrin. **BILODEAU, F. y DAMIENS, M.** (1990) Pour s'exprimer et communiquer. Laval: Mondia Éditions. **BIRDWISTELL, R.** (1979): El lenguaje de la Expresión Corporal. Barcelona: Editorial Gustavo Gili. **BIRKENBIHL, V.** (1983): Las señales de cuerpo y lo que significan. Bilbao: Mensajero. **BOLTON, G.** (1983): "The Activity of Dramatic Playing", en Ch. Day y J. Norman (eds), Issues in Educational Drama. New York: The Falmer Press. **BOSSU, H., y CHALAGUIER, C.** (1986): La expresión corporal. Método y Práctica. Barcelona: Martínez Roca. **BRANDES, D., y PHILLIPS, H.** (1977): Gamemasters' Handbook. London: Hutchinson. **BRANDES, D.** (1982): Gamemasters' Handbook Two. London: Hutchinson. **CALECKI, M., y THEVENET, M.** (1986): Técnicas de bienestar para niños. Expresión Corporal y yoga. Buenos Aires: Paidós. **CAÑAS, J.** (1992): Didáctica de la Expresión Dramática. Barcelona: Ediciones Octaedro. **CASTAÑER, M.** (1994). Pedagogía del gest i missatge no verbal. Lleida: Pagés Editor. **CASTAÑER, M.** (1999). El potencial creativo de la danza y la expresión corporal. Universidad de Santiago de Compostela. **CAUTELA, J. R., y GRODEN, J.** (1985): Técnicas de Relajación. Barcelona: Martínez Roca. **CHARAF, M.** (1999): Relajación creativa: técnicas y experiencias. Universidad de Santiago de Compostela. **COHAN, R.** (1986): La Danse. Paris: Editions Robert Lafont. **CORRACE, J.** (1986): Las comunicaciones no verbales, Madrid: G. Núñez Editor. **DAVIS, F.** (1978): El lenguaje de los gestos. Buenos Aires: Emecé. **DECOBERT, J. y CHANTRAÎNE-DEMAILLY, L.** (1988): Le corps à l'école. Lille: C.R.D.P de Lille. **DEFONTAINE, J.** (1978): Manual de reeducación psicomotriz. Barcelona: Médica y Técnica. **DELGADO, F.** (1986): El juego consciente. Barcelona: Integral Ediciones. **DOBBELEARE, G.** (1964): Pedagogía de la Expresión Barcelona: Nova Terra. **DOBBELEARE, G. y SARAGOUSSI, P.** (1970): Techniques de l'Expression, Paris: Aux Presses d'Ile de France. **DOWNING, G.** (1978): El libro del masaje. Barcelona: Editorial Pomare. **DROPSY, J.** (1971): Vivir en su cuerpo. Buenos Aires: Paidós.

EKMAN, P. y FRIESEN, W.V. (1969): The repertoire of non verbal behaviour, en *Semiótica*. **FAST, J.** (1971): El lenguaje de cuerpo. Barcelona, Kairós. **FELDENKRAIS, M.** (1980): Autoconciencia por el movimiento. Buenos Aires, Paidós. **FERRÁNDEZ A. y SARRAMONA, J.** (1987). Didáctica y Tecnología de la educación, Madrid: Anaya. **FONT, A.** (1981): El mim. Barcelona, Editorial Laia. **FORNER, A.** (1981): Psicomotricitat i expressió corporal. Publicacions edicions Universitat de Barcelona. **FRETMAN, C. D.** (1982): Cuerpo, música y terapia. Buenos Aires, Ediciones Búsqueda. **FUX, M.** (1982): Danza, experiencia de vida. Buenos Aires: Paidós. **FUX, M.** (1982): Primer encuentro con la danza terapia. Barcelona: Paidós. **GARCIA, L. y MOTOS, T.** (1990): Expresión Corporal. Madrid: Alhambra. **GARCÍA HOZ V.** (1970). Educación Personalizada, Madrid: Instituto de Pedagogía del C.S.I.C. **GOFFMAN, E.** (1971): La presentación de la persona en la vida cotidiana. Buenos Aires: Amorrortu Editores. **GRONDONA, L. y DÍAZ, N.** (1989) Expresión Corporal. Su enfoque didáctico. Buenos Aires: Nuevo Extremo. **GROTOWSKI, J.** (1974): Hacia un teatro pobre. Madrid: Siglo XXI. **HALL, E.T.** (1973): La dimensión oculta. Madrid: Admón. Local. **HAMEL, M.** (1990) Théâtre gestuel au secondaire. Initiation au langage corporel. Montreal: L'Apostille. **HERNÁNDEZ, V. y RODRÍGUEZ, P.** (1996) Expresión Corporal con adolescentes: sesiones para tutorías y talleres. Madrid: CCS. **HOULE, M.** (1987). Jeu. Apprentissage, Québec: Les Entreprises Culturelles ENR. **IDLA, E.** (1982): Movimiento y ritmo. Barcelona: Paidós Ibérica. **KOSTOLANY, F.** (1977): Los gestos. Bilbao: Mensajero. **LABAN, R.** (1981): Danza educativa moderna. Buenos Aires: Paidós. **LABAN, R.** (1987): El dominio de movimiento. Madrid: Fundamentos. **LAFFERRIÈRE, G.** (1993): La improvisación pedagógica y teatral. Bilbao: EGA. **LAFFERRIÈRE, G.** (1997): La Pedagogía puesta en escena. Ciudad Real: Naque. **LE BOULCH, J.** (1984): La educación Por el movimiento en la edad escolar. Barcelona: Paidós Ibérica. **LE BOULCH, J.** (1978): Hacia una ciencia del movimiento humano. Buenos

Aires: Paidós. **LEERSE, S. y PACKER, M.** (1982): Manual de danza, Madrid: EDAF. **LIDELL, L.** (1978): El libro del masaje. Barcelona, Ediciones Folio. **LINARES CAMINO, P.** (1990) Expresión Corporal y Psicomotricidad. Sevilla: Unisport. **LORD, M. y BRUNEAU, M.** (1983): La parole est à la danse. Québec: Les éditions de la Liberté. **LOWEN, A.** (1978): Bioenergética. México: Diana. **MACCIO, Ch.** (1998): Práctica de la Expresión. Barcelona: Paidotribo. **MAISONNEUVE, J.** (1984): Modelos del cuerpo y Psicología estética. Buenos Aires: Paidós. **MARRAZO, C.** (1975): Mi cuerpo es mi lenguaje, Buenos Aires: Ciordia. **MATEO, M.** (1998): "El cuerpo y el movimiento como elementos de expresión y comunicación". Temario de oposiciones de Educación Física. Barcelona: Inde. **MEDINA, N.** (1982): Psicodanza. Una terapia de contacto. Buenos Aires: Paidós. **MINISTÈRE D'EDUCATION** (1981). Programmes d'études en arts. Gouvernement de Québec. **MORENO, J.L.** (1966). Psicoterapia de grupo y psicodrama. México: Fondo de Cultura Económica. **MONTESINOS AYALA, D.** (1997) Unidades Didácticas para Bachillerato III. Expresión Corporal. Barcelona: INDE. **MORRIS, D.** (1987): El cuerpo al desnudo. Barcelona: Ediciones Folio. **MOTOS, T.** (1983): Iniciación a la Expresión Corporal. Barcelona: Humanitas. **MOTOS, T.** (1985): Juegos y experiencias de Expresión Corporal. Barcelona: Humanitas. **MOTOS, T.** (1999): Creatividad Dramática. Universidad de Santiago de Compostela. **MOTOS, T.** (1999): "Instrumentos para la evaluación creativa en Dramatización/Teatro" en Terbolí, nº 4, 1997, p. 17-23. **MOTOS, T.** (1998): "Expresión corporal y simbolización", en Naque: Teatro, Expresión, Educación, nº 3, febrero -marzo 1998, p. 6-11. **MOTOS, T.** (1996): "Dramatización y técnicas dramáticas en la enseñanza y el aprendizaje" en GARCÍA HOZ y otros Enseñanzas artísticas y técnicas. Madrid: Rialp. **MOTOS, T.** (1998): "Creatividad motriz: Favorecer el proceso de simbolización en educación infantil mediante la expresión corporal", Revista de Educación Física, nº 70,

1998, p. 34. **MOTOS, T.** (1999): "Formación en expresión", Naque: Teatro, Expresión, Educación, nº 7, Diciembre-enero 1998-99, p. 8-16. **MOTOS, T. y otros** (1994) Con telas, periódicos y demás objetos (Material para las Cajas Rojas de Educación Primaria). Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació i Ciència. **MOTOS, T. y TEJEDO, F.** (1996) Prácticas de Dramatización. Madrid: Ediciones J.García Verdugo. **MOTOS, T., NAVARRO, A., PALANCA, J. Mª. y TEJEDO F.** (2000): Taller de Dramatización-Teatre. Alzira: Bromera. **NIERENBERG, G., y CALERO, N. H.** (1976): El lenguaje de los gestos. Barcelona: Editorial Hispano Europea. **O'NEILL, C.** (1976): Drama guidelines. London: Heinemann Educational Books. **OSSONA, P.** (1984): La educación por la danza. Barcelona: Paidós Ibérica. **OSSONA, P.** (1985): El lenguaje del cuerpo. Buenos Aires: Hachette. **OSORO SIERRA, J.M.** (1991) Didáctica de la Expresión Corporal: una aproximación teórica. Santander: Universidad de Cantabria. ICE. **OULLET, A.** (1983): Evaluation créative. Silery: PUQ. **PEASE, A.** (1988): El lenguaje del cuerpo. Barcelona: Paidós Ibérica. **PENCHANSKY, M. y EIDELBERG, A.** (1980): La expresión corporal en la escuela primaria. Buenos Aires, Editorial Plus Ultra. **PRADO, D.** (1988) Técnicas creativas y lenguaje total. Madrid: Narcea. **PRADO, D. y CHARAF, M.** (2000) Relajación creativa. Barcelona: INAE. **PUJADE-RENAU, C.** (1975): Expression corporelle. Langage du silence. Paris: Les éditions ESF. **RICCI BITTI, P., y CORTESI, S.** (1980): Comportamiento no verbal y comunicación. Barcelona: Editorial Gustavo Gili. **ROBERTS, P.** (1983): Mimo. El arte del silencio. San Sebastián: Ediciones Tartalo. **ROMERO RAMOS, O.** (1995) La Expresión Corporal en Primaria. Málaga: Ed. Romero Ramos. **RUÍBAL PLAN, O.** (1997): Unidades didácticas para Secundaria V: Expresión Corporal. Barcelona: INDE. **SALZER, J.** (1984): La Expresión Corporal. Barcelona: Herder. **SCHEFLEN, A.** (1976): El lenguaje del cuerpo y el orden social. Méjico: Diana. **SCHINCA, M.** (1980): Psicomotricidad, ritmo y expresión

corporal, Madrid: Escuela Española. **SCHINCA, M.** (1988): Expresión Corporal. Madrid: Escuela Española. **SCHULTZ, J.** (1980): Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno. Barcelona: Editorial Científico-Médica. **SERGIO, M.** (1994): Motricidade Humana. Lisboa: Instituto Piaget. **SERGIO, M.** (1996): Epistemologia da Motricidade Humana. Lisboa: Edições FMH. **SPEADS C.** (1980): A B C de la respiración. Madrid: EDAF. **STERN, A.** (1977). La expresión, Barcelona: Promoción Cultural. **STEVENS, J. O.** (1976). El darse cuenta. Santiago de Chile: Cuatro Vientos. **STOKOE, P.** (1979): La expresión corporal. Buenos Aires: Paidós. **STOKOE, P.** (1982): La expresión corporal y el niño. Buenos Aires: Ricordi. **STOKOE, P.** (1976): La expresión corporal y el adolescente, Buenos Aires: Barry. **STOKOE, P.** (1979): La expresión corporal, Guía didáctica para el docente. Buenos Aires: Ricordi Americana. **STOKOE, P.** (1987): La Expresión Corporal y el jardín de infantes. México: Paidós. **STOKOE, P.** (1987): Expresión corporal. Arte, salud y educación. Buenos Aires: Humanitas. Instituto de Ciencias Sociales Aplicadas. **SVENNER, A.** (1991): Quarante jeux pour l'expression corporelle en maternelle et à l'école. Paris: Editions Retz. **TRIGO, E. y colaboradores** (1999): Creatividad y motricidad. Zaragoza: INDE. **VARIOS** (1989): La danse, naissance d'un mouvement de pensée. Paris: Armand Colin. **VARIOS** (1996) Expresión corporal: cajas rojas de Secundaria. Santa Cruz de Tenerife: Consejería de Educación, Cultura y Deportes. **VARIOS** (1994) Expresión Corporal: optativas Secundaria. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. **VARIOS** (1995) Expresión Corporal: una asignatura optativa. Ciudad Real: Centro de Profesores de Ciudad Real. **VAYER, P.** (1972): El diálogo corporal, Madrid: Editorial Científico-Médica. **VISHNUDEVANANDA, S.** (1981): El libro del yoga. Madrid: Alianza.

TÉCNICA TEATRAL

PEDAGOGÍA TEATRAL

Sesiones de trabajo con los Dramaturgos de hoy. Varios
Distintas propuestas de estos profesionales
Varios.
Sesiones de trabajo con los Pedagogos de hoy
Distintas propuestas de estos profesionales

Dirigir Teatro. G.M. Cárdenas

Manual de conocimientos esenciales para dirigir

Manual práctico entre el juego y el teatro

Memoria escrita de Sanchis Sinistera. Ed. M. Aznar

Recopilación de lo escrito y dicho por el gran dramaturgo

F. Bercebal. Un Taller de Drama

25 sesiones, con CD-rom para programar

Hacia un tercer teatro. Ian Watson

Subtitulado "Eugenio Barba y el Odín teatral"

G. Laferrière. La Pedagogía puesta en Escena

Modelo de formación para el artista pedagogo

Un actor a la deriva. Yoshi Oida

Transfiere la técnica japonesa al teatro occidental

G. Laferrière. Prácticas Creativas

Modelo de formación para el artista pedagogo

T. Motos y L.G. Aranda. Práctica de la Expresión Corporal

Manual Fundamental para el trabajo de esta disciplina

K. Vio. Explorando el Match de Improvisación

Nueva técnica para improvisar jugando

Vestuario Teatral. M. Echarri y E. San Miguel

Cuaderno de Técnica Escénica

A. J. Fernández. Dramatizaciones de Mitos...

Propuestas escénicas sobre textos escogidos

Decorado y Tramoya. J. López de Guereño

Cuaderno de Técnica Escénica

F. Calatayud y P. Pérez. Cuentos Contados

Con CD de una contada en directo. Jóvenes y adultos

Sonorización. M. A. Larriba

Cuaderno de Técnica Escénica

C. Poulter. Jugar al Juego

Recopilación de juegos de Drama y Teatro

Iluminación. J. C. Moreno

Cuaderno de Técnica Escénica

A. Mantovani y R. Morales. Juegos de Exp. Dramática

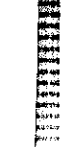
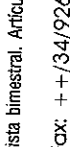
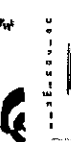
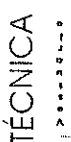
Recopilación de Juegos de Expresión

Gestión Producción y Marketing. T. Valentín y G. Navarro

Cuaderno de Técnica Escénica

C. Arroyo. Pequeño Teatro

Dramatización en Educación Infantil y Primaria



LITERATURA JUVENIL

LIBRETOS DE MANO

J. Sanchis Sinistera. **Naque o de piojos y actores**

Reposición por el autor en 'versión americana'

Naufregar en Internet. J. Campos

Obra de teatro con ejercicios didácticos.

F. Urdiales. El mayor hechizo, amor

Adaptación de la obra 'Circe' de C. de la Barca

Posteato. J. Brosa

Publicación en castellano de su teatro breve.

Varios. **Calderón, los clásicos y el flamenco**

Poemas y textos de nuestro Siglo de Oro

Solo Goya. A. Palerm

Obra de teatro con cartas autógrafas y un juego

Y. Pallín. (No son todos ruiseñores)

Adaptación del clásico de Lope de Vega

Pasarela Edumoda. K. Vio

Obra de teatro con guía didáctico-cómica

J. M. Ruano. Calderón, ¿Enamorado?

A partir de textos de Calderón, sobre su vida

El Hacha. A. Morcillo

Obra de teatro con comentario sobre edición

A. Cremades. Cada persona es un mundo

Premio del Certamen Nacional 'Lazarillo'

La Satura. D. Miras

Obra de teatro con estudio dramaturgico

Premios Bradomín. Ecos y Silencios

11 textos breves a propósito de 'Exodos'

Dos Pastiches de Juventud. F. Nieva

Dos obras de teatro con figurines a color

J. Mayorga. Teatro para minutos

Cinco piezas breves pero completas

Cosima. C. Baldwin

Obra de teatro con cuaderno pedagógico

Y. Pallín. La fuerza lastimosa

Sobre textos de Lope de Vega

El Cascabel al Gato. L. Ortiz

Obra de teatro con reflexiones para la escena

C. Marchena. Dos amigos de Verona

Versión de la comedia de Shakespeare

La Isla Amarilla. P. Padro

Obra de teatro con lectura de la directora

Calderón de la Barca. El Alcalde de Zalamea

Compañía Nacional y Teatre Nacional de Catalunya

F. Urdiales. Titus Andronicus

Versión de la cruenta obra de Shakespeare

Taller de Teatro. Coordinado por F. Bercebal

Proyecto educativo global para los alumnos de la Optativa de la ESO

REVISTA TEATRO EXPRESIÓN EDUCACIÓN

LIBRO DEL ALUMNO

Revista bimestral. Artículos, experiencias, prácticas, reportajes, textos breves...

NAQUE Teatro expresión Educación

Tlf.Fax: ++34/926/216714. e-mail: naque@cim.es <http://www.naque.es>