

5.2 Desarrollamos conciencia corporal

Objetivos específicos:

- Desarrollo de imaginario corporal propio.
- Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

El profesor deberá guiar esta actividad. La duración de la actividad estará determinada por cómo se sienten y cómo van reaccionando.

- Con la gravedad:** Nos tumbamos en el suelo, sin tocarnos, en silencio y con los ojos cerrados. Sentimos el peso de nuestro cuerpo y realizamos un trabajo de "scanner" de abajo hacia arriba. ¿Qué partes de nuestro cuerpo están pegadas al suelo? ¿Cuáles no? ¿Cuáles son las de mayor peso? ¿Dónde encontramos los huecos/ puentes que nos separan de la superficie?
- Antigravedad:** Seguimos tumbados en el suelo, pero ahora vamos a pensar que nos hemos tragado una bola, que recorre nuestro cuerpo. La bola hay que dejarla pasar por cada una de las partes de nuestro cuerpo. Es suave y agradable, genera calor y movimiento por allí donde pasa. Pero es un movimiento suave sin agresión y con un cierto sentido de acariciar el suelo. Seguimos utilizando la herramienta de "scanner" de abajo hacia arriba como proceso.
- Generación de tensión:** Después de haber recorrido el cuerpo con la bola placentera, esa misma bola se transforma en algo desagradable, de color rojo, que tensiona cada parte de nuestro cuerpo allá por donde pasa. Genera una sensación de despegarse del suelo, accionando nuestros músculos. Podemos seguir utilizando el "scanner", pero ahora podemos ir subiendo la dinámica, e incluso abandonar esta idea para realizar un recorrido aleatorio.

d. Concienciación de las articulaciones: círculos y "U":

Nos ponemos de pie, en posición paralela o sujeto anatómico (postura erguida, con los pies ligeramente separados alineados de manera paralela), cada uno en nuestro lugar y continuamos con los ojos cerrados. Comenzamos a hacer un recorrido por nuestras articulaciones, pensando en generar círculos con ellas. Los círculos pueden ser grandes o pequeños, dependiendo de la decisión del profesor.

Así vamos pasando por: dedos de los pies, tobillos, rodillas, caderas, codos, hombros, muñecas, cuello, manos, etc.

En lugar de círculos, también se puede trazar un dibujo con forma de letra "U" en el espacio. Normal o invertida, cambiando de plano.

e. Estiramientos: Después de haber pasado por las articulaciones, vamos a pasar a nuestras extremidades e intentar alargarlas lo máximo posible, ofreciendo un especial hincapié en la verticalidad.

Nos ponemos en posición paralela e intentamos alejar nuestros brazos lo máximo posible del tronco.

f. Equilibrio, la búsqueda de la verticalidad: Desde la posición paralela, proponemos posturas en una pierna, que básicamente busquen la verticalidad, para luego ir destruyéndola. Es importante dejar que se mantenga un tiempo de mantener la postura.

g. Conciencia kinestética: Esta parte de la actividad pretende generar la conciencia del propio cuerpo moviéndose en el espacio. Dejamos que el grupo comience a desplazarse en el espacio, aleatoriamente. Dejamos a los alumnos que se presenten, se sonrían, se saluden, se abracen, etc. Que al encontrarse con otros alumnos actúen, sin prescribir ninguna pauta de comportamiento. Después incluiremos pautas: saltar, correr, parar, equilibrio, correr hacia atrás. En un principio, es el profesor quien dirigirá al grupo, para después pasar la batuta a los propios alumnos. De esta manera intentamos que se organicen entre ellos, que sepan coger el mando y la responsabilidad y estar atentos a lo que les rodea.

- h. Ritmos:** Siguiendo con la dinámica de andar por el espacio, se propone a los alumnos que uno de ellos plantee un ritmo para que los demás lo repitan. Es deseable que comience el profesor proponiendo el primer ritmo. Aunque el trabajo empieza utilizando las palmas, podemos ir incluyendo otras partes del cuerpo que impliquen más movimiento y la utilización de otros espacios que no sea el estrictamente corporal: golpear el suelo, paredes, mesas, etc.
- i. Círculo de poder grupal:** Ponemos al grupo en círculo, cogidos de las manos, con los ojos cerrados. Es un ejercicio de escucha de la dinámica de grupo. El profesor da órdenes: que avancen hacia delante, hacia atrás, que cierren el círculo, que lo amplíen, que se sienten y se levanten, que hagan ondas con los brazos, que corran o se paren, salten, hagan equilibrios, etc., pero siempre intentando mantener su relación para con el otro, sin invadir su espacio, sin implicar negativamente al grupo.
- j. Gesto y emoción:** Colocamos a todo el grupo frente a un espejo y proponemos emociones o acciones que se puedan formalizar en un gesto facial: tristeza, alegría, duda, drama, amor, odio, liberación, aburrimiento, miedo, calma, sueño, cansancio, etc.

Podemos plantear este trabajo por parejas si no hay espejo en el aula.

Este ejercicio se prolonga haciendo el gesto en una expresión de tres movimientos, sin espejo, de una manera individual.

También se puede hacer por parejas: se les indica que elijan conjuntamente un gesto para que después A lo comience y B lo finalice.