

Por:  
Profesores

Héctor Noguera

Raúl Osorio

Lección Tercera: Los Motores.

Llamaremos motores a aquellas partes del cuerpo que inician un movimiento, a la parte del cuerpo que está enfatizada. En el training N°1 (APUNTES N°78) vimos que se pedía empujar el aire con el torax, la cabeza y la pelvis, en este caso cada una de estas partes cumplía la función de un MOTOR.

1.- Ubicar al grupo de personas en círculo, después de un pequeño training de activación (correr, saltar, trotar, flexiones, etc.). Ubicar la respiración en forma natural y relajarse. Posición 0 (neutro).

- El cuerpo lo vamos a dividir para este ejercicio en las siguientes partes:

- |            |               |
|------------|---------------|
| a) cabeza  | i) codos      |
| b) cuello  | j) antebrazos |
| c) torax   | k) hombros    |
| d) cintura | l) muslos     |
| e) cadera  | m) rodillas   |
| f) manos   | n) piernas    |
| g) muñecas | o) pies       |
| h) brazos  |               |

2.- Concentrarse en cualquiera de estas 15 "presas" de nuestro cuerpo. Concentrarse significa converger los sentidos, en este caso, hacia un solo punto de nuestro cuerpo, como si el resto no existiera.

3.- Iniciar un movimiento con la parte ele  
gida. El movimiento se inicia en forma suave, lenta,  
con plena conciencia de la parte que está haciendo  
las veces de MOTOR. El resto del cuerpo solo se "aco-  
modará" para que el movimiento se realice en forma  
liviana y sin entorpecimientos.

4.- El resto del cuerpo se sumará hacia la  
dirección que el motor ha señalado, es decir se dis-  
pondrá hacia esa dirección.

5.- El ejercicio termina cuando se ha ago-  
tado ya la posibilidad de movimiento.

6.- Volver a posición 0 (neutro).

Ejemplo: Supongamos que yo elijo, para ini-  
ciar el ejercicio, um motor que  
es mi mano derecha. La muevo lentamente hacia adelan-  
te. Primero muevo la mano, después se moverá el bra-  
zo, y así sucesivamente hasta el hombro. Llegaré a  
quedar en una posición en donde mi cuerpo estará ver-  
tical, y todo mi brazo derecho extendido hacia ade-  
lante. Pero aquí no termina el ejercicio. Si sigo ES  
TIRANDO MI CUERPO A PARTIR DE LA MANO, haré que mi  
cuerpo se doble hacia adelante para permitir que mi  
mano siga libremente su camino. De esta manera MI  
CUERPO SE ADECUARA SALIENDO DE LA VERTICAL, Y DISPO-  
NIENDOSE EN LA DIRECCION ELEGIDA.

Así, el final del ejercicio será cuando TO  
DO MI CUERPO esté señalando la dirección DERECHA-ADE  
LANTE.

Las posibilidades de combinación dentro de  
este ejercicio son múltiples. Por ejemplo, se les  
puede pedir a los alumnos que inicien el movimiento  
con un motor y a una señal cambiar de motor y de di-  
rección.

Lo más importante de todo, es que estos e-  
jercicios se hagan con el uso de la IMAGINACION, o  
de lo contrario se transforman en movimientos sin mo

tivaciones ni estímulos. Por ejemplo, imaginemos que cuando estiro mi mano es para coger algo que está muy lejos de mi alcance.

- El instructor debe ir combinando además estos ejercicios con los anteriores y con todo aquello que el grupo en su totalidad sugiere como posibilidades de juego.

-----oOo-----

En base a las experiencias adquiridas con los ejercicios de las lecciones anteriores, vamos a proponer un nuevo juego teatral. Hemos visto ya en que consiste la atención y la concentración. Ahora con esos 2 elementos básicos nos dispodremos a descubrir en qué consiste la RELACION.

Comenzaremos por la RELACION con un lugar determinado y con los objetos que se encuentran dentro de dicho lugar.

1) El alumno debe, previo al ejercicio, haber estado en un lugar elegido por él. Este lugar debe ser en lo posible público, en donde se puedan observar claramente los COMPORTAMIENTOS de un grupo de personas, y que sea rico en cuanto a objetos, y a todo aquello que podemos percibir a través de nuestros sentidos: ruidos, olores, formas, colores, voces, silencios.

2) El alumno después de haber observado aquel lugar, debe ser capaz de llevar dicho lugar, con el uso de su imaginación y de sus sentidos, hasta la sala de clases.

3) El alumno se desplazará dentro de este lugar y comenzará a RELACIONARSE a través de los sentidos con todos aquellos elementos sonoros, visuales, etc. que están allí.

Ejemplo: Supongamos que yo he elegido para relacionarme el paradero de micros donde habitualmente me detengo diez minutos todos los días. Con el uso de la imaginación traigo el paradero hasta la sala de clases. Me IMAGINO que aquí a mi derecha está el escaño de espera (un tanto viejo, mal cuidado, con el techo de color amarillo, con propaganda, con los fierros oxidados), a mi izquierda hay un árbol, con tales y cuales características, acá frente al escaño, hay una librería, en la vitrina se pueden ver los lápices de colores, pinceles, cartulinas, libros.

¿COMO ME RELACIONO CON ESTE MUNDO?

Me dispongo. Me concentro. IMAGINO. VEO, TOCO, HUELO, OIGO todo lo que mi memoria y mi imaginación son capaces de hacer REVIVIR en la sala de clases.

Me desplazo, me muevo, me acerco al escaño, lo toco y lo veo como si lo hiciera por primera vez. Muchas veces se descubren detalles de objetos de esta manera. Descubro que el escaño tiene una mancha de aceite en una orilla. ¿En la realidad esa mancha existe? Seguramente, pero ahora recién me doy cuenta. ¿No existe? Debe ser de otro asiento entonces. En todo caso este lugar que estoy tratando de recrear es un lugar que YO ESTOY CREANDO, con el poder selectivo de mis sentidos y de mi imaginación.

Si pudiéramos hacer un cuadro del proceso, éste quedaría más o menos así:

YO ----- SENTIDOS ----- RELACION ----- LUGAR-OBJETOS.

-----oOo-----