

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 17

Serie V
Expresión psicomotriz dirigida y espontánea

8º. Ejercicios de relación en forma de juego

En estos ejercicios se da una consigna y se deja la realización a elección e improvisación del grupo.. Las consignas serán cada vez más ricas y complejas. Como ejemplos se proponen cinco, que pueden luego variarse sobre la base de elementos semejantes o análogos a los propuestos.

8º a. Dar un regalo. Se forma el grupo circularmente, la consigna es que en el centro hay un gran cesto con regalos, cada uno saca uno (debe imaginarse el regalo y hacer el movimiento correspondiente) y se lo da al compañero de la derecha, éste al que está a su derecha y así sucesivamente todos reciben y todos regalan. El que recibe puede hacer lo que quiera con el regalo y el profesor debe indicarlo expresamente. Lo que hace debe estar de acuerdo con el regalo, por ejemplo, si es una flor no puede guardarla en el bolsillo, pero puede ponerla en un florero, en la solapa, tirarla, etc.

Al comienzo suele haber actitudes amables, por educación, pero si el grupo está lo suficientemente preparado, el profesor puede, el profesor puede sugerir que alguna vez se haga algo negativo (tirar romper, etc.) si se tiene ganas; generalmente no se hace, y entonces puede ser pie al ejercicio siguiente.

8º b. Romper cosas. Es común que la gente oculte sus impulsos agresivos, y los ancianos con más razón, sobre todo si son dependientes. Por eso puede y debe -en algún momento- hacerse un ejercicio físico que descargue tensiones psíquicas. Se puede proponer romper, tirar, arrojar, despedazar, etc. con rabia algo muy feo que encontramos, o tenemos o nos han dado. Al comienzo es difícil y los movimientos son vagos. En todo caso no hay que presionar a los que no desean hacerlo y cuidar que no se exagere la agresividad. Si el mensaje del impulso agresivo de alguno le resulta incontrolable al profesor, consúltese el caso al psicólogo del Servicio.

8º c. El regalo que se transforma, formados como en 8º a, el primero saca un regalo del cesto y lo entrega al de su derecha, el cual lo modifica (lo agranda, lo achica, etc.) y se lo da al de su derecha y así sucesivamente. La idea es que hagan los movimientos de recibir adecuados a la forma de lo que reciben, lo transformen y lo den transformado, componiendo movimientos correctos sucesivamente. El instructor debe dejar que hagan toda la serie y después corregir. Puede ayudar haciendo él mismo.

8º d. El saludo, cada uno saluda al que tiene a su derecha de una manera (con cortesía, campechanamente, con afectación, con desprecio, como en una corte, como entre campesinos, etc.) El otro recibe el saludo de la misma manera, es decir, si el que saluda es un cortesano, el saludado debe serlo también, pero luego él a su vez puede variar de personaje.

8º e. Los encuentros, caminando todos por cualquier parte del salón, tendrán que saludar o relacionarse de algún modo (con una sonrisa, con un gesto despectivo, etc.) a su elección, con los que se van encontrando al caminar. Hay que indicar que es un juego, y por tanto nadie debe ofenderse. El profesor debe cuidar que los desprecios, o burlas o cualquier otra actitud desvalorizante no se ejerzan siempre sobre los mismos; en ese caso él también puede intervenir en el juego, equilibrando. Pero en ningún caso, luego de haber dado la consigna de libertad, hay que corregir o criticar a nadie por lo que hizo.

9º. Ejercicios con personajes

Se trata de que los asistentes capten la esencia psíquica de un personaje tipo (el avaro, el ladrón, el payaso, la madre, etc.) y lo exprese con gestos y actitudes, sin palabras. Cada uno debe elegir el personaje que quiera y tiene que representarlo solo, durante un tiempo. Todos deben hacer el ejercicio en conjunto. Luego se pueden hacer las siguientes variantes.

9º a. El ejercicio 8º a manteniendo el personaje.

9º b. El ejercicio 8º d manteniendo el personaje

9º c. El ejercicio 9º e manteniendo el personaje.

Luego ‘puede proponer que los personajes se intercambien, o se elijan, entre todos los que ha hecho el grupo. Si no se les ocurren personajes o son muy repetidos, el profesor puede proponer y hacer él como muestra unos cuantos, entre los que sean más acordes con los conocimientos y temperamento de las personas.