

CELINA HURTADO

Danza y salud
Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 15

Serie V
Expresión psicomotriz dirigida y espontánea

1º. Ejercicios de espejo

El profesor se coloca frente al grupo y hace una serie de movimientos de su invención, que los alumnos deben copiar como si se miraran en un espejo. Este ejercicio cumple dos finalidades: habituarlos a movimientos plásticos y armoniosos (les proporciona material para sus futuras interpretaciones) y a la vez es una ejercitación de trabajos aprendidos en las otras series; por otra parte, favorece la atención y la concentración psicomotriz.

Aspectos a tener en cuenta:

- a. Comenzar los primeros ejercicios muy lentamente e ir aumentando gradualmente la velocidad.
- b. La dificultad de copiar está más en la cantidad de detalles a tener en cuenta, que en la dificultad de cada movimiento en sí mismo. Por eso hay que comenzar por un solo tipo de movimiento (por ejemplo, los brazos solos, o las piernas) y si es necesario, en forma simétrica. También puede hacerse sólo con expresiones del rostro, como preparación a los últimos ejercicios de esta serie.
- c. Es difícil copiar cuando no se puede apreciar bien el movimiento; por eso hay que hacer sólo ejercicios de frente o a lo más en forma oblicua, pero no de costado o hacia atrás.
- d. Lo importante del ejercicio es que se haga en forma correcta y no más o menos. Por eso los movimientos deben ser amplios y claros, para que se puedan copiar bien, no con pequeños detalles que pasan desapercibidos. El profesor debe hacer ver cuándo copian mal y que corrijan, dejando que lo hagan solos hasta que obtengan en su propio cuerpo el movimiento mostrado en espejo.

2º. Ejercicios de espejo combinados

Variante del anterior, consiste en las formas siguientes:

2º a. Un voluntario se pone frente al grupo y reemplaza al profesor. Debe elegirse a alguien que tenga movimientos amplios y firmes y que haya sabido hacer bien la copia en el anterior.

2º b. Se divide el grupo en parejas o subgrupos de tres, y uno hace el movimiento y el otro (o los otros dos) copian. Luego se rota. Este ejercicio debe hacerse simultáneamente con todo el grupo y la idea es que no se distraigan con los movimientos de los demás. Si es difícil hay que suspenderlo hasta lograr más atención en las formas del 1º y del 2ºa, pero no poner un grupo o dos a trabajar mientras los demás miran.