

¡MÚ GUAY!

Marca registrada

TALLER DEL CUERPO

MCEP



JUNIO 2007

2ª Época. Nº 4



¡¡Muy buenas chavalonas y chavalones!!

Estamos obnubiladas/os por la emoción que supone la cercanía de nuestro reencuentro. Dentro de muy pocos días, ya estamos todas/os juntas/os, yupiiiiiiiiiiiiiiii!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Traed las pilas cargadas que os vamos a meter caña. Tenemos propuestas variadas en la despensa, esperando a ser bien condimentadas...

¿Os acordáis de la eterna promesa del taller del cuerpo?, pues va a ser que por fin lo vamos a disfrutar y este fin, está abierto a todas vuestras experiencias, propuestas y otras ideaciones de las que sabemos estáis "sobraos".

Así que os esperamos en la tierra, ¡chefs!
(nosotras/os ya nos vamos poniendo el mandil creativo....)

Nos vemos salerosos/as.

Ay qué nervios...

MENÚ:



GLOBOFLEXIA

TEATRO NEGRO CON MARIONETAS

PLATO FUERTE: vuestras ideas..

¡IMPORTANTE!: COCINAR CON MUCHO AMOR...

ENCUENTRO DEL TALLER DEL CUERPO 2007

JUEGOS DE PRESENTACIÓN Y DE IDENTIDAD

Siempre en círculo. Cada uno se presenta. Hay que recordar el nombre de los dos vecinos, él de la derecha y él de la izquierda. Un jugador se coloca en el centro para hacer las preguntas.

¿Cómo se llama: "tralalère – tralalá"?

Respuesta: hay que dar el nombre del vecino de la derecha

¿Cómo se llama "naturalmente- finalmente"?

Respuesta: hay que dar el nombre del vecino de la izquierda

NB: hay que contestar rápido antes de que se acabe de hacer la pregunta, sino se pasa al centro para hacer las preguntas.

Si se da la buena respuesta el del centro se queda hasta que alguien no se acuerde o de una mala respuesta, éste pasa al centro.

Después de cierto tiempo, acordado al inicio del juego, hay que **cambiar de sitio** y el juego sigue.

¿TE GUSTAN TUS VECINOS? Una persona se pone en el centro y pregunta a otra... MARÍA, ¿te gustan tus vecinos?, y esa persona contestará SÍ, Y TAMBIÉN ME GUSTAN LOS DE.....

RESEÑA DE LA RELAJACIÓN

Que hicimos para concluir alguna de las actividades

La actividad trataba de conseguir relajar nuestro cuerpo y también nuestra mente por medio de una relajación yoguica en la que tratamos los tres puntales fundamentales de la persona que son cuerpo, mente y espíritu.

Aprovechando que el cuerpo esta cansado y desea echarse y descansar nos tumbamos en el suelo de boca arriba, con los ojos cerrados y dejarse llevar por el deseo de descanso que nos va inundando desde los pies a la cabeza.



Aprovechamos este recorrido por nuestro cuerpo para trabajar la memoria y el conocimiento de nuestro propio cuerpo. Desde los pies a la cabeza intentamos recordar cada uno de los detalles que conocemos y sentimos. Como si intentáramos realizar un

escáner de nuestro cuerpo.

Todo este proceso, que puede ser mas o menos exhaustivo, estará acompañado por un darse cuenta primero, después un control y finalmente un disfrute de nuestra respiración. Todo nuestro cuerpo respira, participa en el acto de respirar, de vivir en definitiva y gracias al silencio ambiental y al sonido natural de la respiración nos permite compartir con los demás esta bonita melodía que cada uno de nosotros estamos componiendo.

Una vez llegados a esta etapa de relajación podemos trabajar lo que llamamos visualización positiva en la que por medio de nuestra imaginación que ahora esta muy atenta y motivada, dibujar un hermoso paisaje en el que nosotros formamos parte de el en plena armonía y disfrute.

Todo ello acompañado de una bonita música, Gracias. OM

DOMINIO ESPACIO se fija una en un punto, dirigirse a él, cuerpo erguido, culo fuera, espalda recta. Diferentes formas de caminar. Se gira la cabeza y donde primero se fije la vista vamos allí sin dejar de mirarle y sorteando obstáculos. (Desplazamientos imitando animales, pata coja, con saltos, etc.)

TRANSFORMAR EL PUNTO EN UN NÚMERO:

a- Andamos por el espacio y la persona con la que primero nos encontramos, establecemos un diálogo solo pronunciando ese número.

Volvemos a concentrarnos en visualizar un punto, diferentes formas de recorrer el espacio (sentimientos)

b- Le convertimos ahora en una palabra Sí o NO

Volvemos a andar y establecemos una conversación sólo con ese sonido.

Valoración

DIÁLOGO CORPORAL

Compartimos la consigna siguiente con alguien que nos apetezca. Por parejas frente a frente, en principio, vamos a marcar 8T (tiempos) de la música realizando en cada tiempo un movimiento diferente. Jugamos a comunicarle algo (movimiento con gestos de cara, manos, cuerpo,...), a alguien y esa persona contesta. Ambos en 8T (8 movimientos). No olvidemos el ritmo de la música.

De forma continuada, sin ruptura, sin silencios corporales, 8 tiempos pregunta, 8 tiempos respuesta. Dialogamos corporalmente (podemos desplazarnos, contactar o no...), nos quedamos estáticos durante la pregunta del compañero, cuando nos toque contestar partimos de ahí. La conversación se anima y acertamos los tiempos de respuesta a 4, 2 para que circule la energía, en 1T se complica...Podemos combinarlo 8T-8T, 4T-4T, 2T-2T, 1T-1T, 8T-8T.... y en crescendo...

Variante: Colocados en 2 filas, una frente a otra, se hace la misma dinámica, avanzando en el tiempo de pregunta, y respuesta.

Valoración y comparación con el juego anterior.

JUEGO DE APROXIMACIONES

Cada jugador hace una estimación de los movimientos que tiene que hacer para llegar a un lugar (pared opuesta) Se puede jugar sólo o en pareja.

Cada jugador-pareja dicen al grupo que movimientos necesitará para alcanzar la meta. Gana quien llegue a la meta o se acerque más a ella en el número de movimientos estimados.

JUEGOS DE IMPROVISACIÓN

ACTITUDES EN TORNO UNA SILLA

A partir de un objeto común de nuestra vida cotidiana trataremos de descubrir nuevas formas de relación. Tomaremos dos puntos de partida:

a) La silla como elemento relacional fijo

b) La silla como elemento relacional móvil

Nos dispondremos sentados en semicírculo, alrededor de una silla.

La silla fija:

El cuerpo se adapta al objeto fijo: cada participante establecerá un inventario de 2 relaciones posibles. (Echado, sentado, por encima...)

El objeto fijo se transforma en otros objetos: los participantes conferirán usos y significaciones a la silla, transformándola en otros objetos imaginarias. (Un caballo, coche...)

La silla móvil:

Es manipulada cada participante, variando para ello su posición usual. El cambio de posición de la silla implica un cambio en la relación objeto-sujeto que debe sugerir esas nuevas significaciones. Cada participante está obligado a cambiar la posición de

la silla y, a continuación, darle un significado cuya relación debe establecer con claridad.

PASAR EL TESORO

El equipo ha de conseguir que el que lleva el objeto llegue hasta el otro extremo de la pista.

Se divide al grupo en dos equipos. Cada uno se sitúa en un extremo de la pista (en las dos porterías si se trata de un campo de fútbol sala). A uno de los equipos se le da un objeto pequeño. El objeto lo lleva escondido una de las personas de este grupo (sin que el otro equipo sepa quien lo tiene). Todo el equipo ha de conseguir quien lleva el objeto llegue hasta el otro extremo de la pista. El otro equipo tratará de evitar la llegada de dicho objeto.

En la primera ronda un equipo hará de atacante y el otro de defensor, y posteriormente se cambiarán los roles.

ZORROS, CONEJOS Y MADRIGUERAS:

Se divide el grupo en conejos, zorros y madrigueras (dos personas cogidas de la mano). A la orden de **CONEJOS A LA MADRIGUERA**, los conejos corren a las madrigueras para salvarse de los zorros que corren tras ellos. Se finaliza cuando son atrapados todos los conejos. Más adelante los conejos atrapados pueden pasar a ser zorros y las madrigueras a ser conejos, para así alargar el juego.

NOS DEJAMOS LLEVAR:

Con música relajante, propuesta de ejercicios de **AUTOCONFIANZA:**



- con los ojos cerrados dejarse llevar por la otra persona sólo tocándose la yema de los dedos, por toda la sala.
- pegados espalda con parte delantera de la otra persona dejarse mover



Juego de los MICHELINES o TAXI OCUPADO

Por parejas, una persona agarra los michelines (cintura) de su compañer@ por detrás. Entre estas parejas hay varias personas sueltas que intentan engancharse a los michelines de la persona que va detrás en la pareja, automáticamente se suelta a la persona que está la primera, y se convierte en solitaria que busca michelines que agarrar.

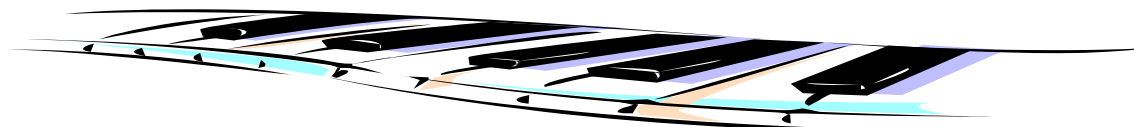
MARCHA TURCA de Mozart

Consiste en escribir un texto y acoplarlo a una melodía o una canción.

Bailamos con JUAN PEQUEÑO BAILA

Nos relajamos tumbados, mientras nos masajean con pelotas de tenis y música de Enya.

También nos relajamos sentados, confiados en que la persona que nos masajea es la misma al principio que al final,...cuando nos sorprendimos porque nos encontramos con otra persona a nuestras espaldas.



PELUQUERÍA



Se organizan dos grupos, unos van a ser peluqueros/as el otro grupo clientes. Se elige un gesto para cambio de cliente y otro para cambio de peluquero.

Comienza una pareja, La peluquera/o establece una conversación con el cliente de lo que se le ocurra cuando suene la señal convenida (palmada por ejemplo) es sustituido por otra peluquera que sigue la conversación como si nada hubiese sucedido y todo ello sin dejar la acción.

Luego se cambia el cliente, que sigue la misma consigna de mantener la conversación. Así se va cambiando alternativamente al cliente y al peluquero hasta que todo el grupo haya pasado.

HISTORIA DE IMÁGENES

Por parejas o en pequeños grupos. Traducir lo visual en creatividad corporal y verbal: La técnica que se quiera: sombras, mimo, títeres, dramatización, etc.

Con una colección de imágenes, cada persona del grupo coge una y luego se tienen que inventar y escenificar la escena.

Se representa por cada grupo, se puede ampliar el ejercicio mandando enlazar las historias, creando una parte que establezca un vínculo entre todas ellas. Pueden ser todos los grupos o de dos en dos, tríos, etc.



Por la noche todas estas historias se representaron y se compartieron con el taller de 12-18 pasando una velada estupenda.

Practicamos danzas al iniciar y al acabar cada sesión



LAS DIEZ GALLINAS

Cuento que nos narró Fali de Madrid para contarle con las manos

*Éstas son las diez gallinas
más hermosas y más finas.*

*La gallina color crema
pone donde no se quema.*

*Pone la gallina azul
colgada del abedul.*

*Ponen huevos a montones
y por todos los rincones.*

*Y la gallinita roja
pone donde no se moja.*

*La marrón, que es muy
tontuna,
¡se va a poner a la luna!*

*Pone la gallina gris
en la iglesia de San Luis.*

*La gallinita amarilla
pone encima de su silla.*

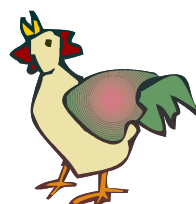
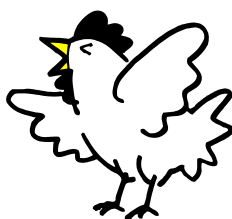
*Luego todas las gallinas,
tan hermosas y tan finas,
les enseñan sus pollitos
a los niños pequeñitos.*

*Pone la gallina negra
en el cuarto de su suegra.*

*La gallinita naranja
pone ante toda la granja.*

*La gallina blanca salta
y pone en la rama alta.*

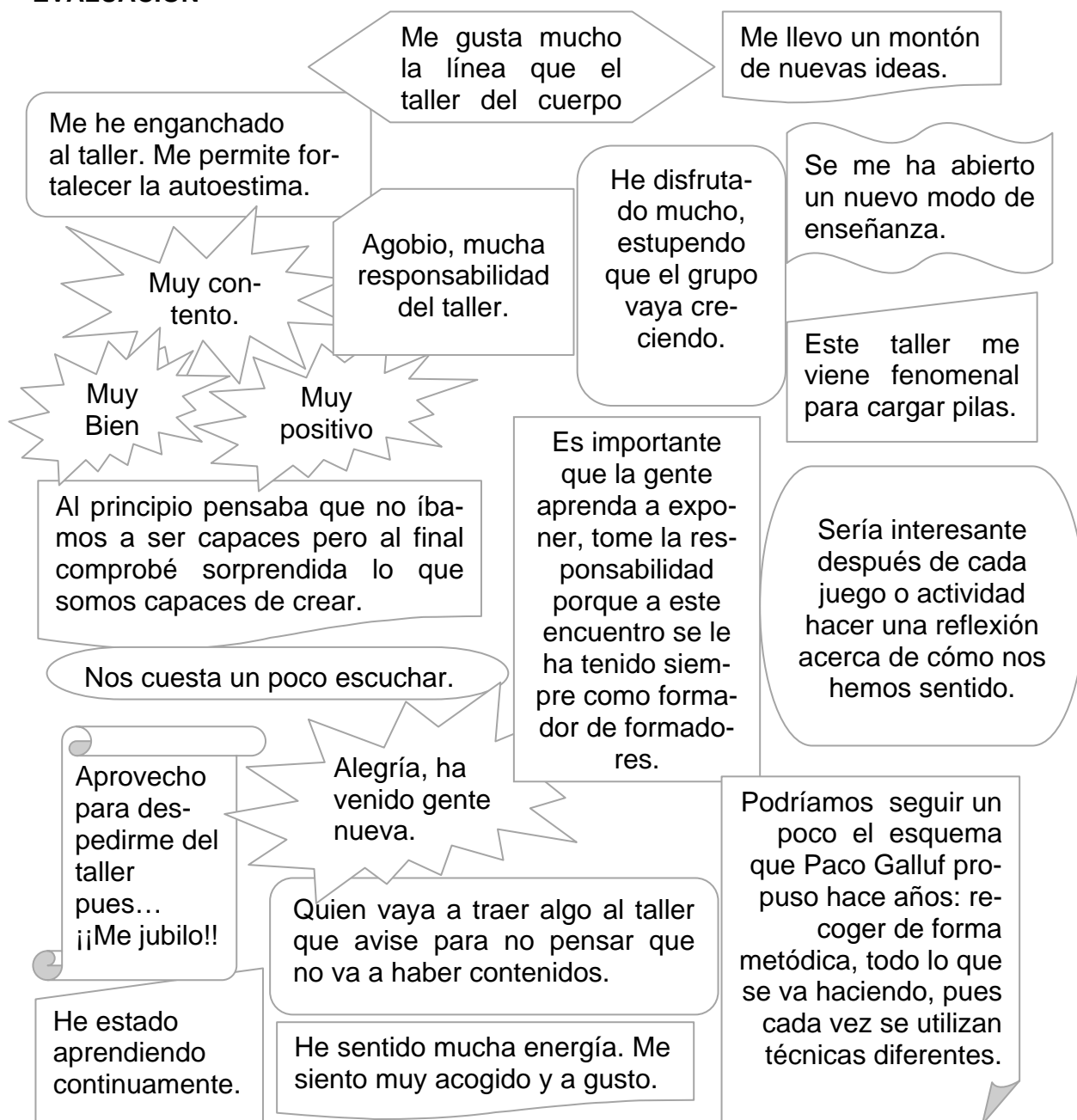
*La pobre gallina verde
pone un huevo y se le pierde*



ASAMBLEA FINAL DEL ENCUENTRO DEL CUERPO

Comenzamos con una actividad de relajación: ponemos las sillas en hilera y unos masajean a otros. Los masajeados cierran los ojos y los masajeadores cambian de sitio sin que los otros lo sepan.

EVALUACIÓN



Para el congreso, como es en Cantabria y allí tenemos bastante material podemos hacer teatro negro, globoflexia...

Terminamos la asamblea relajándonos gracias a los masajes que algún compañero o compañera nos hizo deslizando una pelota (los más afortunados) por todo el cuerpo. Muy recomendable.

Trabajo con Cuerdas 2ª Parte

FIGURAS DE CUERDA COLECTIVAS

Las figuras de cuerda han existido desde la antigüedad en los cinco continentes. Cada jugador dentro del grupo adoptará un rol determinado y todos armoniosamente deberán ponerse de acuerdo para realizar movimientos precisos que permitan realizar las diferentes figuras propuestas.

Se practica entre muchas tribus primitivas, las que son asombrosamente expertas y forman lazadas extraordinariamente complicadas, ayudándose con los labios, dedos de las manos y de los pies. Se usaban para ilustrar las historias que se contaban en torno a la hoguera del campamento, para describir fenómenos naturales, animales...

Estos juegos han llegado hasta nosotros gracias a la labor de antropólogos y estudiosos que se han encargado de recopilar estas figuras y describir sus instrucciones mediante una terminología específica, ésta se unificó en 1898 gracias Haddon y Rivers, creadores de los términos que se utilizan en la actualidad para describir los pasos para realizar las figuras. (Gryski C.)

JUEGOS PREVIOS

Iniciaremos nuestro taller con una serie de propuestas jugadas previas que nos sirvan para que el grupo se conozca entre sí y el elemento con el que vamos a desarrollar nuestro trabajo.

- Figuras libres por equipo con cuerda grande, propuestas de realización de algunas figuras.
- Cazar conejos. La mitad de las parejas con una cuerda hacen un nudo llano y los demás tratan de pasar sin ser atrapados al cerrar el lazo.
- Juegos de reproducción de figuras de los otros equipos mediante uso de la memoria colectiva
- Evoluciones de gran grupo con cuerda gigante.

FIGURAS PROPUESTAS

La cola de pez

Esta figura representa una "cola de pez" para el pueblo que habitaba el estrecho de Torres, que está situado entre Australia y Nueva Guinea. Una "cola de pato" en Alaska y un cocotero en África. Los indios salís la llamaban "montar la tienda".

(Gryski).

Existe una institución llamada Internacional String Figure Association (ISFA), que se fundó en 1978 por Hiroshi Noguchi, un matemático japonés y Philip Noble, un misionero anglicano destinado en Papua Nueva Guinea. Su principal meta es reunir, preservar y enseñar las figuras de hilos o cuerdas a las futuras generaciones, para que aprendan y disfruten de este antiguo juego. Según ellos es una manera saludable y barata para relajar la tensión y olvidarse de los problemas. El único requisito es el entusiasmo y sentir pasión por hacer las figuras de cuerdas. Esta institución se encuentra en Pasadena, California, USA. Su página web es www.isfa.org



Posición 1

1. Pasa el índice derecho por debajo del tramo de la palma derecha y tira un poco de él.
2. Girar el índice derecho 360° primero alejándolo de ti, luego hacia abajo, después acercándolo y finalmente hacia arriba.
3. El dedo índice derecho tiene que tensar el lazo de los nudos todo lo que pueda.
4. A continuación tienes que coger con el índice izquierdo el tramo de la palma derecha por entre los del lazo del índice derecho. Ahora tira de este lazo todo lo que puedas.
5. Suelta los lazos del meñique y del pulgar de la mano derecha. Tira todo lo que puedas del índice de la misma mano para que los lazos sueltos se acerquen a la mano izquierda. Ya has conseguido la cola de pez.

La estrella de cinco puntas

Esta figura representa una estrella de cinco puntas, fue recogida por David Titus en la tribu yupik en Alaska. Para poder realizarla correctamente necesitaremos un cordel pequeño de medio span o bien un cordel de 1 span doble.

1. Apertura A
2. Se liberan los meñiques
3. Pulgares por encima del lazo cercano de índice, atrapan el lazo lejano
4. Cruce navajo de pulgares, agarrando con la boca el lazo inferior de los pulgares pasar el lazo superior, quedará un lazo recto entre pulgares e índices.
5. Atrapar dicho lazo con los meñiques y liberar pulgares.
6. Pulgares pasando por encima de los lazos de índice toman los lazos cercanos de los meñiques mientras pegan los dos dedos meñiques.



¡La estrella brilla en el cielo!

Estrella grande Variante sobre figura realizada con la apertura navajo. Tamaño del cordel 1 span.

1. Apertura A.
2. Intercambiar los lazos de los índices.
3. Liberar meñiques.
4. En la izquierda pasar lazo del índice a meñique.
5. En la derecha pasar lazo de índice a pulgar, de forma que en el pulgar derecho queden dos lazos.
6. Meñique derecho entra por debajo de los lazos del pulgar derecho y atrapa la lejana del lazo superior del pulgar llevándolo hacia abajo.
7. Índice y corazón de la derecha atrapan la cercana inferior del lazo del pulgar, liberando el pulgar.



¡Una gran estrella aparece ante nosotros!

Dos diamantes

Caroline F. Jayne recogió en 1906 esta figura de la tribu de los indios navajos que representa dos diamantes unidos, hay una variante muy parecida donde los diamantes se convierten en estrellas. Tamaño del cordel 1 span.

1. Apertura A
2. Se liberan los pulgares
3. Pulgares por encima de todos los lazos toman el lejano del meñique
4. Pasar los lazos de los índices a los pulgares sin soltar los índices
5. Navajo de pulgares
6. Introducir los índices por los triángulos marcados por el nuevo lazo marcado, bascular las manos y soltar los meñiques.
7. Se obtiene los dos diamantes.



La tortuga

Figura recogida por Dickey en 1928 en Maui y Kauái. Ensalza la importancia que los nativos dan a la puesta de huevos de las tortugas marinas en sus playas. Tamaño de cordel 1 span. Se acompaña de una canción:

*Maeaea del nui del honu de O
Mai del ana del hele de ka del mai de Mai Kahiki
O Kahiki ula.
Tortuga del Oh grande y de gran alcance
Venido de Kahiki aquí
Rojo Kahiki del Oh.*

1. Apertura A
2. Pulgares toman lazos cercanos de índices
3. Meñiques toman lazos lejanos de índices. Ahora habrá dos lazos en los pulgares y en los meñiques.
4. Navajo de pulgares y meñiques. Ahora quedarán un tramo de cordel recto que va del meñique de una mano al de la otra, y otro tramo recto que irá de un pulgar a otro.
5. Los pulgares toman el lazo recto de los meñiques, y los meñiques el tramo recto de los pulgares.
6. Navajo de pulgares y meñiques y se obtiene la tortuga.



Las Cunitas



Origen. Este juego se realizaba en Grecia y en Roma donde se conocía por hamaca.

Denominación. Se le conoce por juego de hilos, juego de cordeles, juego de la pita, figuras de cuerda, cunitas de gato, hamaca, el cordel, strings figures o cat'craiddle.

Entre los niños esquimales está prohibido jugar a las cunitas de gato, pues si lo hicieran podría suceder que, siendo ya adultos, se enredasen en la cuerda del arpón. En este ejemplo, el tabú es claramente una aplicación de la ley de semejanza; como los

dedos de la criatura se enredan en la cuerda al jugar a las cunitas, así se enredaría la cuerda del arpón cuando, ya hombres, cazasen ballenas.(Müller K.)

Bibliografía y páginas Web

- <http://members.lycos.fr/myriamn/>
- http://dine.sanjuan.k.12.tu.us/string_games/index.html
- <http://www.geocities.com/ficelomania>
- <http://perso.wanadoo.fr/ecole.mat.hilard>
- <http://www.isfa.org/>
- <http://www.uchile.cl/cultura/oplath/antologia/origyfolc16.htm>
- Gyriski K. Juegos con cordel, Actual Ed.
- Seminario de Ed. para la Paz, Manos Cooperativas, ADPH (Sedupaz) 1994
- Mina A., Sombras chinecas, De Vecchi, Barcelona, 1997
- Hernández M., Juegos y deportes alternativos, MEC, Madrid, 1997
- Wirt W Sherman M., Mitchell M., String Games of the Navajo, Bulletin ISFA, Vol. 7, 2000

Información obtenida en: <http://www.efdeportes.com/efd94/cuerdas.htm>

Revista Digital - Buenos Aires

*Hasta Corbán,
nos veremos en globo por el Sardinero*

