

## RITUALES DE ENTRADA en EXPRESIÓN CORPORAL

Traducido del libro de acompañamiento de «Un album à danser: Les sept secrets de Monsieur Unisson» elaborado por el -Équipe départementale EPS du Tarn. Groupe départemental de recherche-action sur les livres-jeux- (2010) Paris: Editions EPS. Páginas 23 a 27.

### « LAS FUNCIONES DEL RITUAL.

El ritual ayuda a:

- movilizar la atención de los niños que acaban de cambiar de lugar y actividad,
- conseguir una escucha colectiva y que el grupo se centre en el trabajo (preparación corporal y mental para la actividad),
- crear una disponibilidad corporal, o puesta en acción, o calentamiento.

La idea de ritual implica evidentemente la repetición de una misma situación (al principio y a veces también al final de la sesión). Esta repetición es fuente de placer. No obstante, para que el ritual no se vacíe progresivamente de su sentido, se hacen una serie de propuestas diferentes en relación con los distintos objetivos propuestos.

Estos rituales no deben ser extensos en el tiempo (no más de 10 minutos). No es necesario utilizarlas rigurosamente en todas las sesiones, depende de los alumnos, del día concreto, del tiempo disponible, de los contenidos de la sesión...

Al principio, el ritual se desarrolla bien en silencio, o sobre una música. El silencio crea percepciones particulares en la evolución del grupo; por su carácter inusual, tiene siempre un fuerte impacto en los niños. Si se opta por una música, ésta tendrá sentido y si es posible debe permitir entrar en la o las situaciones de clase posteriores.

Se presentan tres tipos de ritual: los rituales colectivos en círculo, los rituales colectivos en desplazamiento y los rituales de espacio interior. Los rituales en círculo nos parecen los más fáciles a conducir por el docente que se inicia en la danza (y también para los niños debutantes). Generalmente, los rituales permiten a la clase "volver a entrar en la actividad expresiva" y crear condiciones de escucha.

**Es preferible que se quiten el calzado y trabajen en calcetines o con pies desnudos.**

### LOS RITUALES COLECTIVOS EN CÍRCULO

El docente coloca su clase en un círculo (hacer una ronda y luego liberar las manos). El círculo tiene un valor simbólico importante. Se trata de centrarse unos sobre otros, de crear una escucha colectiva, de favorecer un principio de calentamiento por la puesta en acción y el placer de hacer juntos.

#### Organización general:

Los niños están en círculo. Inicialmente, sólo hay un único líder con el fin de comprender bien la consigna. En algunas propuestas, el docente puede designar dos o tres niños del círculo cuando se comprenda bien la consigna. Se comienza entonces el juego simultáneamente en distintos lugares para que un mayor número de niños estén activos al mismo tiempo.

#### **Propuesta 1: "la danza de las manos"**

Objetivo: utilizar la lentitud.

Señal de inicio: todos los alumnos están de pie y tienen las manos sobre sus muslos. El docente no comienza hasta que se hace silencio, hasta que el grupo esté a la escucha. El adulto muestra una "danza con sus manos" lenta y amplia, que todos los niños imitan. Obviamente, los brazos y los hombros pueden movilizarse.

Puede comenzarse con gestos simétricos sin desplazarse demasiado para no desfigurar el círculo. Se repiten varias veces las mismas formas gestuales de modo que faciliten su apropiación. Se proponen también formas que poco a poco se hacen más amplias, con suspensiones y desequilibrios legibles. Se puede aumentar el abanico de posibilidades con giros, pases por el suelo... pero estas formas obligan a perder el control visual. El docente marca el final de esta corta secuencia de danza volviendo a dejar reposar las manos en sus muslos. Cuando el juego se comprende, un alumno puede dirigirlo y designar al siguiente que ocupará su turno.

### **Propuesta 2: "la energía que pasa":**

Objetivo: conservar una dirección y pararse.

Objetivo: conservar a una dirección y detenerse.

Se trata de transmitir un movimiento sin interrupción en el círculo de los alumnos. El profesor comienza por una corta danza in situ que le lleva por ejemplo a tocar al niño que está a su derecha. A partir del contacto establecido, éste, a su vez, baila y toca a su compañero de la derecha. Se puede comenzar con gestos lentos desarrollando la amplitud. Se trata de llevar al niño a reaccionar a partir del contacto para hacer desaparecer el tiempo de latencia. No es necesario mirar, ni para el que toca ni para el que espera el contacto. Cuando la consigna se ha comprendido bien, se hace ir el movimiento en el mismo sentido del círculo y a partir de tres o cuatro lugares del mismo. A continuación puede desarrollarse el juego con velocidades diferentes (ralentí, brusco, sacudido, acelerado...), intentando al mismo tiempo dominar su gesto de contacto (asociar los niños a una búsqueda de maneras diferentes). De esta forma se varían los niveles de contacto, las zonas de contacto, las partes del cuerpo con las cuales se instaura el contacto.

### **Propuesta 3: "pegado/despegado":**

Objetivo: escuchar y tener en cuenta las propuestas del otro.

El docente efectúa una danza corta que le lleva a inmovilizarse delante de la persona que está a su derecha (de frente, de espalda, de lado...), luego le toca (con cualquier parte del cuerpo). Los dos permanecen entonces petrificados algunos segundos en una posición común. Luego el docente reanuda el movimiento para efectuar una danza corta que lo lleva a su lugar inicial. Al mismo tiempo, la persona que estaba a su derecha se pone en movimiento bailando y se inmoviliza delante de su compañero de la derecha. La atención del grupo debe dirigirse sobre la parada del primero y sobre la forma de dos que sigue. Los niños se vuelven a poner juntos en movimiento, a la escucha (uno para volver de nuevo a su lugar, otro para ir a ver un tercero). A continuación, se procederá del mismo modo con dos o tres salidas simultáneas en el círculo.

### **Propuesta 4: "saludo repetido":**

Objetivo: memorizar una frase de danza.

La forma más simple es la siguiente: el docente deja su lugar en el círculo y, bailando, va a colocarse delante de un niño para proponerle un "saludo de danza". Éste lo observa y le devuelve su "saludo" repitiendo la secuencia. El docente ocupa el lugar del niño en el círculo. A su vez, el niño va a proponer bailando (y por tanto cruzando el espacio interior del círculo) un nuevo "saludo" a otro compañero. La forma del "saludo repetido" es una prolongación que desarrolla la escucha y la comunicación.

Variables:

- Variar las partes del cuerpo que realizan el saludo (un "saludo" de cabeza, de pie)
- El número 1 da su "saludo" al número 2, éste se lo devuelve; luego ambos, frente a frente producen juntos el mismo "saludo", al unísono.
- El número 1 se dirige a un compañero, le propone "un saludo de danza". El número 2 lo repite frente a él. El número 1 entonces se da la vuelta y los dos niños reproducen juntos, uno detrás del otro, al unísono, el gesto propuesto. Luego, el

número 2 pasa delante y el 1 detrás, bailan de nuevo el "saludo" al unísono. Finalmente, a su vez, el número 2 se dirige bailando hacia un otro niño, y así sucesivamente.

La atención de los niños se dirige a la necesidad de reproducir la forma en el espacio, al ritmo y a las variaciones de la energía.... La palabra "saludo" no implica obviamente la reproducción (incluso deformada) de las formas sociales habituales.

Se hace hincapié al principio en la necesidad de realizar gestos simples y claros. Las posibilidades se amplían movilizándolo las distintas partes del cuerpo (un "saludo" de cabeza, de pie), pasando por el suelo, rodeando al compañero...

#### **Propuesta 5: "la gran visión":**

Objetivo: comunicar para hacer conjuntamente.

La disposición es aún en círculo, pero los niños no tienen que orientarse forzosamente hacia el centro; orientaciones del cuerpo variadas.

La salida es la misma que en la propuesta 1 de la "danza de las manos". El docente realiza una danza de manos lenta y amplia, los niños imitan. Aunque cada uno no vea a todo el mundo, siempre tiene una parte del grupo en su campo visual. Así es posible "hacer de forma conjunta" sin observarse directamente.

Al comienzo del juego se les hace tomar conciencia la gran anchura de campo visual haciendo que extiendan los dos brazos en la horizontal. Mirando al frente, cada uno intenta ver sus manos mientras que progresivamente va separando sus brazos. Para los niños, la "gran visión" se convierte entonces en "la que permite verlo todo sin observar a nadie en particular". Para hacer evolucionar el juego, se puede proponer al grupo que busque un encadenamiento común de gestos y acciones que pueda memorizarse (no introducir desplazamientos demasiado complejos). El grupo efectúa entonces esa secuencia, cada uno controla con la visión amplia su propia adecuación al grupo.

### **LOS RITUALES COLECTIVOS EN DESPLAZAMIENTO**

Los alumnos están dispersos en el espacio preparados para marchar. Estos rituales pueden desarrollarse con o sin soporte musical. Moverse en silencio crea una atmósfera particular; el hecho de que los contactos con el suelo pueden ser especialmente silenciosos, a condición de tener cuidado, sensibiliza al grupo.

#### Organización general

Después de haberse descalzado, los niños se dispersan por todo el espacio. Al principio, generalmente, se propone una marcha simple (sin carrera) que les permite concentrarse sobre lo que se les pide. Después de haber participado en el juego, el docente se retira para dejar al grupo clase gestionar la situación de manera autónoma.

#### **Propuesta 6: "si uno de nosotros se para":**

Objetivo: compartir un tiempo y un espacio colectivos de danza a partir de reglas simples.

El grupo se desplaza disperso por la sala. Si un niño se detiene, los otros lo imitan hasta que todos se inmovilicen. Luego, en cuanto un niño vuelva a salir, los otros le imitan hasta que todos se inmovilizan. El interés de la situación es que no hay líder designado. Nadie sabe al principio quien va a provocar la parada o la reanudación del movimiento. Es necesario dejar que la situación se regule progresivamente por sí misma. Generalmente, los desplazamientos del principio son muy cortos, dado que cada uno intenta detenerse cuanto antes para inmovilizar al grupo. Los períodos de parada son también reducidos.

Algunos niños olvidan la norma porque no llegan a estar totalmente a la escucha de los otros. Es necesario hacerles percibir que es posible lograrlo a condición "de abrir su mirada" y de no perderse en su propio proyecto de desplazamiento. Se pretende entonces

progresivamente provocar la mayor simultaneidad posible del grupo, tanto en la parada como en la reanudación de los desplazamientos. Pueden proponerse variantes durante la marcha (hacia atrás, con trayectos rectilíneos de un borde del espacio al otro, en curva o en líneas quebradas...). Se puede también alargar la frase de danza inicial: tras la parada, efectuar un salto juntos luego reanudar la marcha; tras la parada, realizar un salto seguido de un giro luego ponerse en movimiento, etc.

#### **Propuesta 7: "un ritmo colectivo":**

Objetivo: compartir un tiempo y un espacio colectivos de danza a partir de reglas de realización simples.

Marchar en orden disperso cada uno a su ritmo, a su velocidad.

Llamar la atención de los alumnos sobre el nivel ruido para intentar bajarlo. Cada uno intenta calcar su paso al de otro... hasta lograr el unísono. Luego, cada uno vuelve a ir por su cuenta. Luego, progresivamente y desplazándose al mismo tiempo, el grupo intenta ponerse de acuerdo sobre un mismo ritmo de marcha. Esta "ritmicidad" se instaura poco a poco, cada uno intenta adecuar su paso al de otro. En cuanto los niños logran este unísono, intentan mantenerlo un tiempo determinado antes de reanudar un ritmo individual para reconstruir la dispersión inicial.

#### **Propuesta 8: "ocupar el espacio de danza":**

Objetivo: compartir un tiempo y un espacio colectivos de danza a partir de reglas de realización simples.

Marchar en orden disperso a velocidad lenta. Se establece una norma de ocupación espacial, que realizan cuando se les da la señal. Por ejemplo agruparse para ocupar el menor espacio posible en el centro de la sala, luego separarse para alcanzar los límites exteriores (y así sucesivamente). Cada uno mantiene su libertad para realizar los trayectos que quiera, siempre y cuando respete la regla colectiva.

Al principio, el docente da una señal para ayudar al grupo a realizar la tarea (converger luego divergir). Pero el objetivo es, al contrario, que la clase funcione sin señal y sin líder designado al principio. A continuación se puede colectivamente "escenificar" estas ocupaciones del espacio. Por ejemplo: primera reagrupación en el centro, estallido del grupo sobre el perímetro, segunda reagrupación en una esquina determinada, luego estallido hacia un lado preciso...

#### **Propuesta 9: "guiar al otro, ciego":**

Objetivo: aceptar el contacto para jugar y dialogar.

Los niños están agrupados por parejas. Uno tiene los ojos cerrados, el otro es su guía. El docente hace hincapié en la responsabilidad del segundo y la importancia que se adquiere al cuidar "del ciego" con el fin de evitarle choques y encuentros imprevistos.

Las parejas se desplazan por el espacio en silencio. Se hacen variar los contactos sobre el cuerpo (se comienza generalmente por una mano colocada sobre un hombro, luego sobre la espalda o sobre la nuca). El interés de la relación es "ser no verbal" y las informaciones relativas a la dirección del desplazamiento, a las posibles paradas deben pasar por el contacto entre los dos niños. Al principio, se impone una marcha lenta puesto que los desplazamientos de las parejas se hacen de forma dispersa y pueden ocurrir colisiones. Cuando el ritual está bien estabilizado, los guías son capaces "de escucharse" y de jugar a la propuesta anterior: "si uno de nosotros se para".

### **RITUALES DEL ESPACIO INTERIOR**

Estos rituales se desarrollan solos o de dos en dos. Pueden servir de inicio de sesión o de ritual de final. Suponen una cierta capacidad de concentración individual y colectiva

aunque, a cambio, provocan un apaciguamiento, una calma propicia para la movilización de esa misma capacidad. Permiten la exploración de un espacio interior más íntimo, orientado a la vez hacia las sensaciones causadas por la situación y las imágenes mentales inducidas, favorables al desarrollo de lo imaginario.

### **Propuesta 10: Masajearse**

La sesión puede comenzar por un automasaje de la cara, pies, piernas y otras partes del cuerpo. La verbalización de estas diferentes partes por el docente y la repetición del orden de la secuencia gestual son la base del ritualización. Se apoya en la enunciación de distintos verbos de acción: amasar, acariciar, rozar, frotar, limpiar, golpear ligeramente

#### **Variante 1**

El ritual puede también realizarse entre dos, frente a frente o espalda con espalda, cada uno actuando sobre el cuerpo del otro, de forma simultánea o por turno. Los niños pueden, en el segundo caso, estar tumbados en el suelo o permanecer de pie.

#### **Variante 2**

Se puede utilizar un objeto como una pelota (suave o dura) para servir de intermediario. El propio niño puede masajearse haciéndola rodar bajo su pie o utilizando sus manos para hacerle recorrer distintas partes de su cuerpo. Se puede hacer rodar la pelota sobre su cuerpo y también se puede hacer rodar su cuerpo sobre la pelota, lo que aumenta la movilización corporal global. Esta situación puede realizarse por parejas. Lo esencial no es evidentemente el efecto del masaje obtenido, sino la sensación creada que re-centra al niño sobre sí mismo.

### **Propuesta 11: "Relajarse"**

Los niños están tumbados en el suelo, inmóviles. El docente les invita a tomar conciencia de la impresión (la huella) que dejan por el contacto de su cuerpo (la cabeza, la pelvis, los brazos...) con el suelo. Luego, a la señal, cada uno cambia muy lentamente de posición con el fin de instaurar nuevos contactos. Una vez más, el niño, guiado por el docente, intenta visualizar las zonas que determinan esta nueva impresión. Se puede progresivamente dejar la posición horizontal (de rodillas, sentado...).

#### **Variante 1**

El ritual puede realizarse de dos en dos. Uno actúa sobre el cuerpo del otro y provoca así el cambio de posición. El que es manipulado es invitado a relajarse lo más posible, a abandonar todo su peso.

#### **Variante 2**

Esta situación puede tener una evolución más "danzada". Sobre una música determinada, el que manipula hace hacer al otro una corta secuencia de movimientos, luego lo lleva a su posición inicial (por ejemplo: un trayecto de brazo, luego de la cabeza y finalmente la movilización de una pierna). El otro debe intentar, durante la manipulación, memorizar esta corta secuencia con el fin de reproducirla solo. Se puede trabajar con los ojos cerrados. Se intenta relajar durante la manipulación y encontrar esta misma calidad de movimiento cuando actúe solo."