

# DOSSIER PARA EL PROFESORADO

# EL MAGO DE OZ



ANANDA DANSA

**escalante**  
CENTRE TEATRAL

DIPUTACIÓ DE  
VALENCIA  
Àrea de Cultura

# INTRODUCCIÓN

## Dossier para el profesorado

Esta guía quiere ofrecer al profesor y a los alumnos que asisten al teatro un instrumento de trabajo para facilitar la adquisición de conocimientos y, también, una pauta para desarrollar las capacidades artísticas y creativas de los alumnos.

Los ejercicios y las actividades propuestos, tanto en esta guía como en el dossier de actividades del alumno, que se facilitará en una carpeta el día de la asistencia a la representación, están pensados como una unidad didáctica que puede desarrollarse en dos sesiones: una, antes de asistir a la representación y otra, tras haber ido al teatro. No obstante, vistas las diferencias de edad entre el alumnado a quien va dirigido el espectáculo y la guía (de 4 a 6 años), también pueden realizarse desde otros planteamientos (actividades sueltas, modificadas, etc.) en función del nivel y las características del alumnado. Se pretende, por lo tanto, ofrecer una ayuda y una orientación.

*“ Pero especialmente, la idea motriz de toda nuestra propuesta pedagógica en estos cuadernos didácticos (Dossier para profesores y Dossier de actividades para alumnos) está en que la experiencia es la fuente de todo conocimiento, propuesta que Ananda Danza ha hecho suya e impulsado en su espectáculo, diciéndonos que El Mago de Oz está dentro de nosotros y que en nuestra voluntad encontraremos la resolución a los nuestros conflictos”.*

## ÍNDICE

### DOCUMENTACIÓN

Danza y juego  
Ananda Dansa, teatro del baile  
La propuesta de Ananda Dansa  
El autor: L. Frank Baum

### ACTIVIDADES PARA ANTES DE ASISTIR AL TEATRO

Vamos al teatro  
La película  
La intención de la novela  
Inicio de la sesión  
Acciones con el cuerpo  
Una coreografía  
Danza grupal

### ACTIVIDADES PARA DESPUES DE ASISTIR AL TEATRO

Érase una vez...  
La música y la danza  
Historietas contadas y danzadas  
Las zapatillas de plata  
Las gafas maravillosas  
Relajación

### BIBLIOGRAFIA

# DOCUMENTACIÓN

## DANZA Y JUEGO

*“Expresarse es extraer el jugo de una fruta, la quinta esencia de un pensamiento...”*

Nos expresamos con el gesto o con la palabra. Todos hacemos a menudo expresión corporal, improvisación muda y hablada, desde nuestros primeros movimientos hasta nuestro último suspiro. El cuerpo posee un lenguaje universal. Por qué, pues, ¿no afrontar el reto de la representación de la historia *del mago de Oz* mediante la expresión corporal de la danza contemporánea?

La danza, el color, el baile, la música pueden conjuntarse sobre un soporte escénico y hacernos sentir y participar de las aventuras de unos pocos personajes que unen sus voluntades por obtener lo que desean.

En ausencia de la palabra, el campo de la creatividad y de la imaginación se abren; y no solamente para el actor, sino también para un espectador que posea la imaginación despierta y activa, creando sus propias palabras, sus sorpresas y las emociones.

Los niños aprenden a comunicarse mediante el juego dramático de una forma natural. Por eso el juego es un concepto clave en educación, es fuente de cultura y motor del aprendizaje y de la creación. En este sentido, es un medio pedagógico y una técnica cultural que une ocio y cultura.

Mediante el espectáculo dramático de unos bailarines que interpretan, Ananda Dansa, nos sugiere un país de colores, sorpresas y música y nuestra imaginación vivirá las sensaciones de Dorothy y sus amigos el Espantapájaros, el Hombre de Hojalata y el León miedoso que van en busca de su fuerza interior.

## ANANDA DANSA, TEATRO DEL BAILE

En las corrientes más actuales de la danza contemporánea, encabezada por Gran Bretaña, España y Holanda, surge en Valencia en 1981, Ananda Dansa por impulso de Rosángeles Valls, bailarina de formación clásica.

Tras una estancia en París, donde estudia nuevas técnicas siguiendo las tendencias de Marta Graham, Rosángeles forma un grupo que busca integrar los conceptos modernos de la danza en sus raíces y así conseguir un estilo autóctono. En ese momento produce su primer espectáculo, *Dansa*, que se representa a lo largo de dos años.

Por entonces Ananda Dansa es un grupo de mujeres formadas en la danza, pero muy pronto, hacia 1983, se incorporan Edison Valles, director teatral y varios actores; con eso la compañía se transforma, continuando en la intención de todos, ser un grupo de danza que hace incursiones en el teatro y viceversa; con un lenguaje difícil de etiquetar, que mezcla diferentes códigos y busca un estilo propio. Su nombre pasa a ser Ananda Dansa-Teatro del Baile.

Entre 1984 y 1988 la compañía produce una trilogía de espectáculos con un tema común: la violencia. El planteamiento no está basado en el entretenimiento, sino en la transmisión de un mensaje desde la perspectiva crítica y áspera que haga llegar unas ideas, unas sensaciones físicas e ideológicas al espectador mediante la expresión del cuerpo.

Así se origina *Destiada*, parábola trágica que cuenta, en estilo moderno, el destino que se consume en la arena, el mundo del toro.

*Crónica Civil*, estrenada el 1986, constituye una aproximación a la violencia y a la tensión emocional de la guerra del 36, inspirada en el poema de José Ballester: “Quiero un niño que me cuente”, en el que se mezclan los recuerdos de infancia de los creadores.

El 1988, *Homenaje a K* cierra la reflexión sobre la violencia con la presentación de un mundo que podemos respirar en las calles: el terrorismo, la violencia física.

La compañía ofrece sus creaciones en festivales y circuitos de diferentes países, y el 1989 Rosángeles repone *Destiada* con unos intérpretes más jóvenes en un intento de asentar las bases de un Centro Coreográfico.

# DOCUMENTACIÓN

En la trayectoria del grupo, el año 1990 significa la creación de su quinto espectáculo: Basta de Danza, con que se inicia una nueva línea artística. Basta de Danza es un canto a la vida que intenta mostrar la evolución del hombre desde el estado primitivo de feliz animalidad hasta el inicio de la civilización con el descubrimiento de la rueda. El espectáculo, con una música que evoca canto corales de las tribus primitivas, se centra más en la estética del movimiento, la plástica y el ritmo interior, y nos habla de la eterna lucha de los sexos a través de unos bailarines que acoplan la naturalidad, la preparación y la belleza de los movimientos.

En 1992, con motivo de la Exposición Universal, estrenan Borgia Imperante, una mirada abstracta y onírica, contrapunto a la leyenda negra que rodea la singular familia valenciana. En esta ocasión hablan del poder del papa Alejandro, de la familia y del amor, formando un cúmulo de sensaciones expresadas con el ritmo y el movimiento, conducidas por una música de elementos renacentistas y, sobretodo, populares valencianos en perfecta simbiosis.

Polo de hielo fue producida por la Sala Escalante en 1992 y representaba una fábula de carácter ecológico.

En 1995, con Nointendo, la compañía trata de reflejar algunos aspectos que conforman la vida de cualquier adolescente de nuestros días.

Frankenstein (1997) Consiste en una propuesta escénica abierta a la imaginación de los espectadores. Partiendo de la historia romántica que se conserva en la memoria histórica y en uso de determinados códigos propios del género, la compañía nos recreó el mito de la vida.

En 1998 estrenaron Vivo en tiempos sombríos, un espectáculo que habla del teatro, del cabaret como una metáfora del mundo y de los tiempos sombríos.

Los ejes principales en los que se consolidan todas las creaciones de la compañía son una admirable utilización de la energía, el trabajo corporal y la sonoridad; este último elemento, siempre a cargo de Pep Llopis, y su lenguaje de imágenes y sensaciones, que esconde siempre una intencionalidad didáctica y una coherencia estética, se manifiesta desde sus inicios en giras nacionales e internacionales.

## *LA PROPUESTA DE ANANDA DANSA*

La versión del cuento de Frank Baum que Ananda Dansa presenta mediante la expresión corporal y la danza contemporánea es un viaje interno. Atravesando campos, venciendo dificultades, ayudando a los otros, los cuatro personajes que necesitan y buscan algo, lo encuentran dentro de ellos mismos, mirando hacia su interior, madurando.

Dorothy sueña dormida en su habitación. Mediante su sueño vivirá maravillosas aventuras y realizará ese viaje hacia la madurez.

La tragedia de cada uno de los personajes, así como en el cuento, es llevada a un extremo afectivo; sin embargo, a diferencia de la historia de Baum, Dorothy deberá devolver los zapatos que le ha cogido a la Bruja si quiere volver en casa.

Asimismo, a diferencia del original, Oz no es un viejo farsante que huye de Esmeralda en globo, sino un espejo en el que uno mismo se refleja y encuentra el valor, el cerebro, el corazón o la voluntad de volver.

Aún siendo un espectáculo dirigido inicialmente a los niños de cuatro a seis años, está lleno de elementos técnicos que puede ofrecer la danza contemporánea, siendo apropiado a todos los públicos. Los bailarines interpretan unos personajes y, sin disfraz, sugieren al espectador que imagine, como si de la lectura de un libro se tratara, que esté activo delante de las aventuras donde el utilaje, las máquinas de la escenografía, el vestuario y la danza presentan una historia llena de valor artístico y educativo.

# DOCUMENTACIÓN

## *EL AUTOR: L. FRANK BAUM*

La novela *El Mago de Oz* fue escrita en 1900 por el americano Lyman Frank Baum (1856-1919), que había nacido a Chittenango, Nueva York, y que trabajó durante un tiempo como periodista. Aunque *El Mago de Oz* es su novela más conocida, en realidad escribió otras trece novelas más donde el tema del imaginario mundo de Oz aparece de fondo. Estas novelas tuvieron mucho éxito en su época entre el público norteamericano. Más tarde, la versión cinematográfica, dirigida en 1939 por Víctor Fleming, hizo que la historia y los personajes de Oz fueran conocidos en todo el mundo.

Aunque la obra iba dirigida a un público infantil, gran parte de su popularidad la debe al hecho de que sus personajes reflejan la América rural de la época. En la introducción de su obra, fechada en Chicago el abril de 1900, el mismo Baum nos dice lo que pretendía con *El maravilloso Mago de Oz*.

*“ El folclore, las leyendas, los mitos y los cuentos de hadas siempre han estado unidos a la infancia porque cualquier criatura sana siente atracción instintiva y saludable por las historias fantásticas, maravillosas y manifestamente irreales. Las hadas aladas de Grimm y Andersen han proporcionado más felicidad a los corazones infantiles que cualquiera otra creación humana.*

*Pero los viejos cuentos de hadas, tal como los hemos conocido a través de las diferentes generaciones, pueden ser considerados ya como piezas históricas de las bibliotecas infantiles, porque ha llegado el momento de inventar nuevos cuentos maravillosos donde no puede haber lugar para los genios, los enanos o las hadas estereotipados, ni para los terribles y espeluznantes incidentes que los autores inventaban por dar más fuerza a la durísima lección moral que implicaba cada cuento. La educación moderna da cierta importancia a la moralidad; por lo tanto, los niños contemporáneos solo buscan entretenimientos en los cuentos fantásticos y no les gusta enfrentarse con hechos desagradables.*

*En el momento de escribir la historia del maravilloso Mago de Oz, con el único propósito de distraer a las criaturas de nuestros días, he tratado de tener siempre presente esta idea. He intentado escribir un cuento de hadas moderno, en el que la fantasía y la alegría predominan y las situaciones desagradables y las pesadillas han sido eliminados.”*

(Extraído de la Introducción *del maravilloso Mago de Oz*. Ed. Bromera)

# ANTES DE ASISTIR AL TEATRO

## VAMOS AL TEATRO

Para muchos alumnos esta será su primera visita al teatro. Así pues, puede ir bien una explicación sobre como deben comportarse. Para empezar la información podemos hacerles una serie de preguntas:

P En un teatro, ¿como se debe estar cuando se apagan los luces y empieza la función?

P ¿Se puede comentar algo, hablar o gritar mientras están los actores en escena?

P ¿Podemos levantarnos, salir... mientras dura la representación?

P ¿Qué debemos hacer si nos gusta la función?

P ¿Y si la obra no nos gusta?

P ¿Y si nos molesta alguien?

O también, comentar con ellos el “Decálogo del espectador”.

## LA PELICULA

La popularidad de la obra de Baum se debe, en parte, al éxito de la película que bajo el mismo título: *El Mago de Oz (The Wizard of Oz)* dirigió Víctor Fleming en 1939, aunque, en realidad, la dirección fue compartida con King Vidor, George Cukor y Richard Thorpe.

La película obtuvo dos Óscars (mejor canción y mejor música original) y fueron muy conocidos algunos de los números musicales interpretados por Judy Garland.

Por eso una buena manera de preparar a los alumnos ante la representación puede ser pasarles el vídeo de la película. Así, al empezar la representación teatral, podrán seguir con mayor facilidad el argumento de la obra.

## LA INTENCIÓN DE LA NOVELA

El profesor puede leer el fragmento de la introducción de Baum a la novela (mirad el apartado sobre el autor) y después formular unas preguntas a sus alumnos para ver qué han entendido. Por ejemplo:

P ¿Por qué escribió *El maravilloso Mago de Oz* L. Frank Baum?

P ¿Que cosas quería cambiar L. F. Baum de las viejas historias de Grimm y Andersen?

P ¿Qué preferís que os cuenten, hechos divertidos o historias de miedo?

P ¿Os gusta que os cuenten hechos desagradables? Y, a L. F. Baum, ¿le gustaba contarlos?

P ¿Por qué Baum no incluía incidentes terribles y espeluznantes en sus novelas?

## INICIO DE LA SESIÓN

El profesor adaptará el lenguaje del texto siguiente a la edad de los pequeños y los invitará a hacer la siguiente reflexión:

*“Tu cuerpo habla con los gestos, que son como palabras.*

*En la danza es el cuerpo el que habla. Aprender a mover tu cuerpo es como hablar una nueva lengua. Tu cuerpo puede realizar mil acciones. Algunas son utilitarias como correr para coger un autobús, otras son para jugar, como correr cuando jugamos a pillar y algunas son para expresar, como cuando corremos para saludar alguien que queremos.*

*Podemos hacer tantas cosas... por utilidad, por placer, por emoción. Las acciones de la danza no son útiles pero están llenas de placer y de emoción”.*

Jacqueline Robinson. *El niño y la danza*. Ed. Octaedro

# ANTES DE ASISTIR AL TEATRO

## ACCIONES CON EL CUERPO

Podemos hacer un listado de acciones que realizamos con el cuerpo. En corro, una persona añade un verbo a la lista y la de su derecha interpreta la acción con el cuerpo.

Se hace una pregunta: ¿Qué es lo que puedo hacer con mi cuerpo?

Caminar	correr	saltar	arrastrarme	agacharme
empujar	tirar	levantarme	estirarme	golpear
acariciar	caer	levantar	alargar el paso	reír
sacudirme	temblar	torcerme	tocar	comer
crisparme	balancearme	descansar	rodar	saludar

## UNA COREOGRAFIA

Se puede inventar una coreografía con la sucesión de acciones.

Elegid tres músicas diferentes y seleccionad algunas acciones que convengan a cada una de ellas. Será como escribir una frase con los movimientos de tu cuerpo. Por ejemplo, música de Irlanda (tipo Chieftains) para saltar, correr, saltar sobre un pie...; música de vals para deslizarse, acariciar, rodar y patinar; música reggae para aflojar, contornearse, descansar y balancearse

Primero puede improvisarse en gran grupo y fijar un resultado, después, en grupos más reducidos.

## DANZA GRUPAL

Marcad en el suelo un espacio acotado y amplio que corresponda, por ejemplo a la superficie de un barco.

Poneos esparcidos por el espacio.

*“ Todo este espacio que te rodea es tuyo. Allí donde te encuentres, donde camines, estás de pie o bailes, ocupas un lugar en el espacio. Un lugar que hay que llenar con convicción”.*

A las palabras del guía construiréis agrupaciones y formas diversas en movimiento. Por ejemplo, todos en corro filadas mora y cristiana, en farándula (como una serpiente), en fila india, siguiendo una espiral, molinillos por parejas, un gran molino de viento, etc.

Recordad que son formas en movimiento.

Cada persona por separado imaginará que sus pies dejan un rastro en el suelo y que su trayecto deja un dibujo. Acudid al lugar más apartado, dentro del barco, siguiendo una forma: espiral, curvas, zigzag, etc. Imagina un personaje y elige el recorrido que te interesa para que los otros adivinen quien eres: un pirata con pata de madera, una niña con patines, un señor mareado, ...

Ahora empieza una tormenta, primero lo notáis porque hay olas muy fuertes. Cada personaje se tumba hacia un lado y hacia el otro hasta que se caiga, buscad todas las posibilidades de movimiento.

# DESPUES DE ASISTIR AL TEATRO

## ERASE UNA VEZ ...

El profesor contará a los alumnos la historia original *del Mago de Oz*, que es como sigue:

*“Durante un huracán, Dorothy recibe un golpe en la cabeza y tiene un sueño en el que es transportada por el viento, con su casa y su perro Toto, al reino de Oz. Allí viven cuatro hadas, dos buenas y dos malvadas. Al caer la casa, Dorothy pisa a una de las hadas malvadas, la del Este, y la mata, liberando así los munkins que vivían esclavizados. El hada buena del Norte le da las gracias y le regala unas zapatillas mágicas y le dice que para volver a su casa, que es lo que Dorothy quiere hacer, debe ir al palacio del Mago de Oz, que está en la ciudad Esmeralda, y pedirle que la devuelva a su granja.*

*Dorothy empieza el viaje hacia la ciudad Esmeralda y por el camino se encuentra varios personajes a los que ayuda. Estos hacen el largo camino juntos porque también quieren pedirle un deseo al terrible Mago de Oz. El espantapájaros quiere un cerebro para pensar, el leñador de Hojalata desea un corazón y el León quiere ser valiente. Así pues, tras superar algunas aventuras juntos, llegan a las puertas de la ciudad donde está el palacio del Mago. Al llegar, este les dice que les concederá lo que desean si matan a la otra hada mala, la del Oeste.*

*Los cinco amigos se ponen en marcha, pero la bruja del Oeste les envía un ejército de monos voladores y les hace prisioneros en su castillo, donde obliga a trabajar Dorothy. Un día la niña, harta de la esclavitud a que la somete el hada, coge un cubo pleno de agua y se la tira encima. El hada del Oeste se disuelve al instante. Muerta el hada malvada, libera todos los amigos y, juntos, vuelven a la ciudad Esmeralda donde confían que el Mago les concederá lo que le habían pedido.*

*No obstante, el supuesto Mago es en realidad un hombrecillo que hacía mucho tiempo había caído en el reino de Oz cuando su globo aerostático sufrió un accidente. Al llegar fue considerado un Mago poderoso y, por miedo a ser desenmascarado por las brujas malvadas, se había encerrado dentro de su palacio de donde nunca había salido. Así que él también estaba encerrado y no podía cumplir sus promesas. De cualquier forma al Espantapájaros le dijo que ya no le hacía falta el cerebro porque ya había acumulado muchas experiencias y le regaló un cerebro de paja y agujas para que se llenare el cabeza Al leñador le dio un paño rojo pleno de serrín, en vez del corazón. Y al león le dio una botella para que, cuando bebiese, pensara que daba tragos de valor. Al final Dorothy y él se irían en un globo que él mismo construiría. No obstante, mientras construían el globo, este se aflojó y se elevó llevándose al Mago y dejando a Dorothy y Toto en tierra.*

*En el viaje de vuelta les pasaran nuevas aventuras y, al llegar al país de la hada del Sur, esta les concedió todos sus deseos. El Espantapájaros se convirtió en gobernador de la Ciudad Esmeralda; al leñador, le concedió el reino de la hada del Oeste y el León se convirtió en el rey de todos los animales.*

*Finalmente, a Dorothy, le dijo que con sus zapatillas mágicas podía volver en casa. Dorothy hizo tres golpes de talón y el viento se la llevó hasta su casa.”*

Tras narrar el cuento a los niños, para que entiendan las diferencias entre la obra de teatro y la novela, el profesor les puede preguntar que historias del original también aparecen en la obra de teatro; cuáles son los cambios de la obra de teatro respecto del original; que personajes aparecen y cuáles de los importantes no aparecen.

## LA MÚSICA Y LA DANZA

Si agitamos los pies o hacemos palmas cuando bailamos, hacemos música con nuestro cuerpo. Podemos crear ritmos con las manos, pero para tener la canción completa aún falta la melodía, como si dijéramos la letra. El ritmo se apoya en la respiración, y por su parte, la melodía sube o baja como un dibujo sonoro. El dibujo que manifiesta las subidas y bajadas es el que hace que la melodía sea triste o alegre.

Elegid una música con ritmo y melodía. Dividiros en dos grupos y escuchadla atendiendo a los ritmos y la melodía por separado. Cada grupo prepara sus acciones siguiendo el ritmo o bien siguiendo la melodía. Después pueden presentar el trabajo a los compañeros y, finalmente, juntar las dos creaciones.



# DESPUES DE ASISTIR AL TEATRO

## *HISTORIETAS CONTADAS Y DANZADES*

Pero la danza no siempre necesita el acompañamiento de la música. Puedes bailar en silencio, como si escucharas tu música interior. También se puede bailar sobre poemas, sobre historias... Entonces puede uno mismo fabricarse un acompañamiento con instrumentos, con la voz, con ruidos de todo tipo...

*Lo más importante es que tu danza sea verdadera. Debes buscar los movimientos justos que convienen a lo que quieres decir. Procura no hacer movimientos para llenar y pregúntate si con lo que haces estás diciendo verdaderamente algo.*

Os proponemos algunos textos que pueden servirnos por crear una danza con vuestros propios sonidos o sin ellos. Conviene que sea corta y la realicéis en grupos reducidos para bailarla después delante de los otros compañeros.

Luna menguante.

Personajes: luna, niño, estrellas

Un niño juega a tocar las estrellas.

Vuelan las cometas.

Personajes: cometas, el viento, nosotros

Un fuerte viento se las lleva y lloramos sin ellas.

## *LAS ZAPATILLAS DE PLATA*

En la novela de Baum, la hada buena del Norte, en agradecimiento a Dorothy por haber matado al hada malvada del Este, le regala unas zapatillas de plata que tienen el poder mágico de trasladar a la persona que las lleve donde desee. De esta manera, Dorothy, al final de la historia y gracias a las zapatillas mágicas, puede volver a su casa volando.

En círculo, los alumnos imaginarán que van por el camino de ladrillos amarillos que conduce al Palacio de Oz y empezarán a caminar calzados con zapatos mágicos. Al principio, caminan a un paso normal, pero, a una orden del profesor, caminarán como se les indique:

P Ahora las zapatillas pesan mucho y me cuesta mover los pies...

P Ahora los zapatos no pesan nada y puedo correr...

P Ahora las zapatillas me permiten dar grandes pasos...

P Ahora solo me dejan hacer pasitos muy cortos...

P Ahora puedo dar grandes saltos

P Ahora solo puedo avanzar con saltitos muy cortos...

P Ahora ando como un león...

P Ahora ando como un hombre de Hojalata...

P Ahora ando como un espantapájaros...

P Ahora solo puedo avanzar a cámara lenta...

P Ahora solo puedo avanzar muy rápido y sin parar...

Tras alguna de las órdenes, cuando el profesor lo indique, los alumnos volverán a la marcha normal. El ejercicio puede combinarse con música, de manera que se vaya pasando poco a poco de las distintas maneras de caminar a diferentes maneras de bailar.

## *LAS GAFAS MARAVILLOSAS*

En la ciudad Esmeralda todo era verde porque el Mago travieso hacía que todos los que habitaban y los forasteros se pusieran unas gafas verdes para protegerse del resplandor de las cosas.

Vosotros podéis crear vuestros espacios mágicos y vivir originales aventuras. Por ejemplo, con unas gafas con vidrios rojos viviréis en el país del fuego; con unas amarillas, en el país del oro; con unas azules, al fondo de la mar; con unas verdes, en la selva virgen.

# DESPUES DE ASISTIR AL TEATRO

Venga, pues! Fabricemos nuestras propias gafas. Necesitaréis cartulina negra o blanca, pegamento, tijeras y papel de celofán de colores.

Dividid la clase en cuatro grupos. cada uno elegirá un color e inventará una historia que ocurrirá en el país de ese color.

Representad vuestras historias. Cuando lo hagáis, recordad que los espectadores deberán llevar puestas las gafas del color de la historia.

Y si os habéis divertido, podéis repetir la que más os haya gustado para que otras clases, los padres y madres o los amigos la puedan ver. Pero deberéis regalarles las gafas con el vidrios de color!

## RELAJACIÓN

El profesor lee las siguientes palabras o las adapta a la edad de sus alumnos:

*Escucha a tu cuerpo, sus dos motores: el corazón que bombea la sangre y la respiración que permite el intercambio entre tú y el mundo. Escúchalos. No laten siempre de la misma manera. Están influidos por tus actos y por tus emociones. El ritmo y la velocidad cambian. ¿Como esta ahora, después del baile? ¿Suenan rápidos o están en calma?*

*El cuerpo reacciona a todas las emociones.*

*Ahora tirado en el suelo escucha los ritmos de tu corazón y de la respiración. ¿Cambia de irregular a tranquila?*

*Déjate llevar por esos ritmos e imagina algunas cosas moviendote e este ritmo:*

*Una pluma que se columpia en el aire.*

*Una pelota que flota sobre las ondas de la mar.*

*Imagina la danza de las nubes que se estiran y cambian de forma sin parar.*

*Piensa en cosas que se mueven, un charco de agua que nace, un fuego, una piedra rodando.*

Al terminar las parejas, se realiza un dibujo con las imágenes que se han conseguido con la relajación. Y se escribe un versos que describan la escena: las olas cruzan la cubierta, todos intentan cogerse unos de otros, caen, resbalan, se levantan. La tormenta sube, nadie puede mantenerse en pie. Muy dramático. Poco a poco, el mar se calma, los personajes se enderezan y vuelven a los recorridos del principio, en grupos. No ha habido accidentes, la gente se ha ayudado y ya se divisa tierra. Gran felicidad.

Para la puesta en común: el profesor puede explicar la calidad de los movimientos que los alumnos han realizado: brusco, flotando, cambiando, pesado, agitado, brutal, indeciso.

Nota.- Este ejercicio puede ser grabado en vídeo; buscad una música que os sirva de base para fijar los movimientos de una danza.

## BIBLIOGRAFIA

BAUM, L. Frank. El maravilloso Mago de Oz. Ed. Espuma "El Micalet Galáctico, 7". Alzira , 1991

BERGE, Y. *Vivir tú cuerpo. Para una pedagogía del movimiento.* Ed. Narcea. Madrid, 1982.

GAGNEVET, C. *El folclore obsceno del niño.* Ed. Alta Hoja. Barcelona, 1986.

KNAPP, M.L. *La comunicación no verbal. el cuerpo y el entorno.* Ed. Paidós Comunicación. Barcelona, 1982

ROBINSON, Jacqueline. *El niño y la danza.* Ed. Octaedro.