

# TALLER EXPRESIÓN CORPORAL Y MUNDO INTERNO

Coordinado por Maribel Nuñez [maribelnu@gmail.com](mailto:maribelnu@gmail.com)

Encuadre:

Exploraremos nuestros espacios internos registrando la energía que circula por el cuerpo. Buscaremos la quietud de la mente. Aprenderemos a movernos desde el interior, siendo conscientes de lo que generan en nosotros las diferentes formas musicales. Este taller pretende ofrecer un espacio para la búsqueda de la inspiración y el movimiento surgido de los espacios profundos de nuestra conciencia, está basado en el Método de expresión corporal para el teatro y la danza de Perter Deno. El trabajo está diseñado para personas de todas las edades y no requiere entrenamiento o preparación especial.

Desarrollo:

## ***Calentamiento (15 minutos) "Afinar el instrumento"***

En posición de pie. Alineamos el cuerpo, imaginando una cuerda que pasa por el centro de la columna vertebral y se extiende hacia el infinito, desde el coxis hacia el suelo y desde la cúspide hacia el cielo. Abrimos el canal de energía. El cable interno, la imagen de una cuerda que se alarga desde la columna vertebral, tonificando los músculos para generar una disposición propicia para el trabajo y abrir la actitud de la mente.

El despertar del centro vegetativo, con un suave masaje en la zona del vientre o dejando las manos debajo del ombligo, luego con ambas manos y tocar todo el cuerpo, desde la cabeza hasta las caderas, registrando cuidadosamente los puntos de tensión y el contacto con el cuerpo desde una nueva mirada. Leves movimientos para estirar el cuello, hombros, pies, rodillas, caderas y articulaciones en general.

### **1º ejercicio: 15 minutos**

Con los ojos cerrados y de pie: Sientes el espacio en donde estás y registras internamente su forma... A continuación, expandes la percepción fuera de este espacio ... incluyendo gradualmente todo el Parque, entonces los espacios fuera del parque, a los pueblos y montañas ... y más allá ... siempre en expansión ... más ... hacia el horizonte en todas las direcciones ... Ahora reduces gradualmente el espacio de percepción, volviendo atrás... Lentamente, registrando la contracción del espacio ... hasta llegar a los límites de tu cuerpo, registrando tu cuerpo... ahora reduces aún más, moviendo tu percepción hacia adentro de tu cuerpo ... hasta llegar a tu corazón ... escuchas y registras los latidos de tu corazón ... escuchas y registras tu respiración y el movimiento de tus pulmones ...

Ahora abres lentamente los ojos y miras a tu alrededor... miras todos los detalles de este espacio, moviéndote en el espacio mientras giras sobre tí mismo lentamente... ahora miras a los demás en este espacio, muy atentamente... ahora miras a la persona más cercana a tí y tratas de percibir su esencia interior... repites esto con cada persona en este espacio, desplazándote por el espacio, hasta tener la percepción interna de cada uno de ellos.

### **2º ejercicio: 15 minutos**

La respiración completa: de pie: (*guiar la respiración baja, media y alta hasta que haya una respiración fluida*).

Ahora mantienes la respiración baja, pero en modo normal, sin respiración profunda. Comienzas a desplazarte hacia otra persona, lentamente, sin perder la atención en la respiración completa y fluida. Continuar desplazándose de una persona a otra, sin tocarse, pero pasando muy cerca... hasta que has encontrado a todas las personas en este espacio.

Ahora te paras y cierras los ojos. Sientes tu cuerpo por completo. Registrar tu cuerpo en el espacio en donde estás. Ahora abres los ojos y miras tu mano derecha, mírala con atención... mira con atención cada parte de tu mano... Ahora mueves tu mirada al pie izquierdo... míralo con atención, cada uno de sus partes... Ahora cierra los ojos y vuelve a abrirlos para mirar la mano derecha, pero ahora agregas la mano izquierda... mira con atención las dos manos... Muestra tus manos a la persona cerca de ti... mira sus manos... ahora camina por el espacio, mostrando las propias manos y mirando las de los otros.

### **3º ejercicio: 15 minutos: Ejercicio sobre la confianza**

En grupos de 6 personas aproximadamente. Una persona se coloca en el centro con los ojos cerrados y el cuerpo rígido. Las otras 5 personas están muy cerca en círculo a su alrededor. La persona del centro se deja caer hacia atrás y es recibida por una persona que la sostiene y la va moviendo hacia otra persona para que gire todo alrededor, muy dulcemente. Es conveniente dejar el tiempo necesario sin prisas.

### **4º ejercicio: 15 minutos Ejercicio con los registros**

*Música: Florent Delaunay "Compassion"*

a. Con los ojos cerrados y de pie, sin moverse, escuchar la música, grabar cuidadosamente las repercusiones en los espacios internos donde resuenan: alta - baja, formas circulares, lineales, ascendente, descendente, vórtices, ondulaciones. Buscamos la escucha y la internalización de la estructura de esta música.

Tratas de recordar con precisión para producir más tarde el movimiento que has registrado internamente.

b. Ahora, sin música y en silencio, repetir los movimientos basados en lo que recuerdas desde el interior acerca de dónde y cómo la música ha resonado en ti.

c. Ahora, con música, unificando movimiento y música con los registros internos.

### **5ºejercicio: Ejercicio de la expansión del espacio . 15 minutos**

Con ojos cerrados... visualizar internamente el espacio en donde estás... ahora eliminas los muros, el techo y te visualizas en una cúpula semiesférica estando en el centro de ella... ahora eliminas la cúpula y estás en un espacio vacío sin límites... deja que el cuerpo se expande en ese espacio, deja que se transforma en energía...

observas cómo los límites del cuerpo se hacen más sutiles... menos densos... percibes y registras esa energía en cada parte de tu cuerpo, en cada célula, en cada nervio... y al expandir la energía levantas muy despacio tus brazos lateralmente... y bajando muy despacio tus brazos, contraes la energía... expandiendo y contrayendo la energía con el movimiento de tus brazos, hacia arriba y hacia abajo... muy despacio... Percibes y registras el aire como una substancia muy ligera que está en todo... arriba y abajo... arriba y abajo... muy despacio... ahora levantas los brazos suavemente y

diagonalmente hasta por encima de tu cabeza... como una gran V... entonces lanzas en un movimiento de los brazos todo lo que sientes y registras internamente...

En grupos de 5 personas aprox.: producir un texto poético que sintetice las experiencias vividas en el taller (30 minutos).

Cierre del taller con una pequeña ceremonia, elegida por la persona que guió el Taller.

Más información sobre el método:

[https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Libro\\_Peter\\_HD\\_definitivo.pdf](https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Libro_Peter_HD_definitivo.pdf)