

Ejercicios de orientación espacial y movimiento¹

Mary Nash y Jane Hunt

Traducción de Antonio Adánez Maeso (sep 2006)

Estos ejercicios estimulan la conciencia espacial alrededor del cuerpo y fomentan la comprensión de la orientación en el espacio. Las instrucciones especifican si se empieza el ejercicio con la mano derecha o izquierda, pero se debe animar a que el niño comience con la mano que escribe.

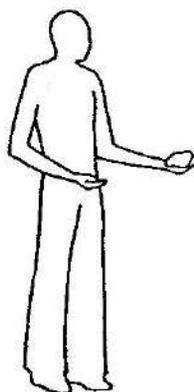
Comentarios: una vez que se domine un ejercicio en cierta medida, puede seguir habiendo dificultades para mantener un ritmo constante. El maestro podría usar entonces una pandereta, triángulo o tambor, con o sin poema. En el caso de niños pequeños, es decir, menores de seis años, debe usarse un poema de jardín de infancia conocido y que lo digan al mismo tiempo que el maestro.

Todos los ejercicios, a menos que se indique lo contrario, comienzan con el niño en posición de pie y derecho, los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo.

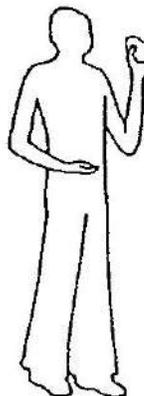


Ejercicio 1. Dar y recibir

Lanzar el saquito desde una mano y atraparlo con la otra. El maestro podría sugerir que el saquito es algo precioso, de tal forma que el niño aprenda a recibirlo suavemente, con la mano abierta y relajada, en vez de arrebatarlo con brusquedad. El niño toma conciencia del movimiento de un lado del cuerpo al otro. El ejercicio fomenta la habilidad, a menudo ausente, de girar la mano hacia arriba y hacia abajo. Cuando se hace silenciosamente, se oye bien el sonido de las alubias dentro el saquito. Este sonido fomenta la escucha y concentración. Se puede hacer un ritmo en silencio, como el anapesto: dos lanzamientos cortos y luego, en el largo, el saquito podría pasar por detrás de la espalda a la otra mano.



1



2



3

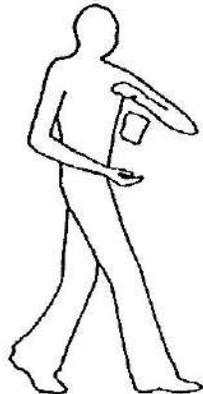
1. De pie, derecho, manos a la altura de las muñecas con las palmas hacia arriba, el saquito en la mano izquierda.
2. Eleva la mano izquierda, girándola gradualmente, con el codo alejándose de la cintura.
3. El codo izquierdo se mueve hacia fuera de la cintura, la palma izquierda hacia abajo, el saquito cae en la palma derecha, la mano derecha cede ligeramente por el peso del saquito.

Para completar el circuito sigue el mismo procedimiento dejando caer el saquito de la mano derecha a la izquierda.

Ejercicio completo: repite el ejercicio varias veces, manteniendo el ritmo concienzudamente todo el tiempo.

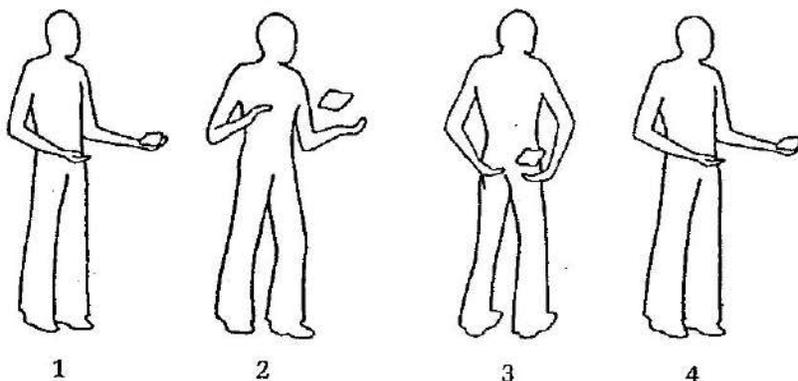
Este ejercicio también puede hacerse sentado, y con las manos a la altura de los hombros. Puede hacerse a la vez que se camina, corre, salta a la pata coja o salta. En este caso el saquito debe recibirse en la mano a la par que la pierna que va delante.

El ejercicio puede hacerse con un poema. En este caso, los niños pequeños deberían lanzar el saquito con cada sílaba tónica, y los niños mayores deberían lanzarlo con cada sílaba. Una vez dominado, el ejercicio puede hacerse con un tambor o pandereta, o en silencio.



Ejercicio 2. Hacer un anillo alrededor de la cintura

Ayuda al niño a definir su propio centro y espacio periférico, y de este modo fomenta la conciencia de su posición en el espacio.



1. Posición de partida.
2. De pie con las manos hacia delante a la altura de la cintura, las palmas hacia arriba, el saquito en la mano izquierda, lanza el saquito de la mano izquierda a la derecha.
3. Con el saquito en la mano derecha, mueve las dos manos detrás de la espalda y lanza el saquito de la mano derecha a la izquierda.
4. Lleva los brazos de nuevo a la posición inicial.

Continúa pasando el saquito alrededor haciendo un anillo, en el sentido de las agujas del reloj.

Ejercicio completo: repite los pasos 1 a 4, cinco veces.

- El movimiento completo debe describir un anillo alrededor de la cintura.
- Las manos deben mantenerse tan próximas de la altura de la cintura como sea posible, con los codos flexionados.
- Estirar las manos hacia atrás tan lejos como sea posible antes de lanzar.

Ejercicio 3. El arco iris

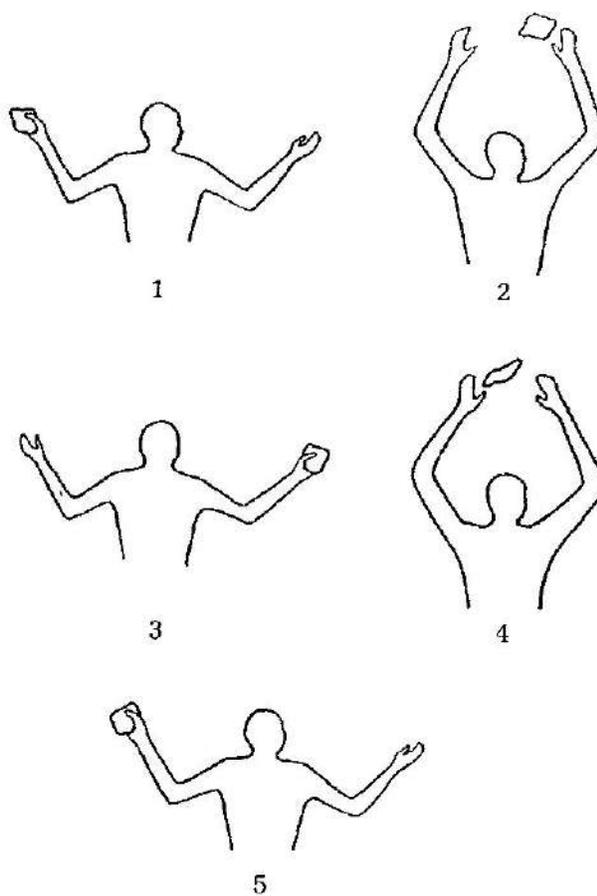
Fomenta la conciencia del espacio por encima de la cabeza. Al principio, en el segundo movimiento (véanse las ilustraciones), es posible que los niños necesiten pasar el saquito en vez de lanzarlo. Cuando empiecen a lanzarlo, es probable que al principio necesiten mirar al saquito desplazarse por encima de su cabeza. Con la práctica, el niño debería ser capaz de mirar al frente. Para fomentar la conciencia del niño del espacio que hay por encima de su cabeza, el maestro podría sugerir provechosamente que el movimiento de los brazos y del saquito describa un arco iris, con el niño de pie bajo él.

1. De pie, los brazos estirados a los lados, las palmas hacia arriba, el saquito en la mano derecha.
2. Lleva los dos brazos hacia arriba, con las palmas de las manos mirándose, y pasa o lanza el saquito de la mano derecha a la izquierda.
3. El saquito está ahora en la mano izquierda; baja los dos brazos a la posición 1.
4. Lleva los dos brazos hacia arriba de nuevo, con las palmas de las manos mirándose, y pasa o lanza el saquito de la mano izquierda a la derecha.
5. El saquito está ahora en la mano derecha; baja los dos brazos a la posición 1.

Ejercicio completo: repite los pasos 1 a 5, ocho veces.

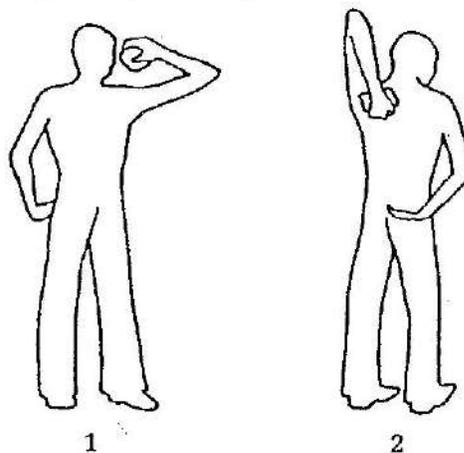
Factor clave: con la práctica será posible lanzar el saquito aumentando la distancia, mirando al frente y atrapándolo con éxito.





Ejercicio 4. Lanzar el saquito por encima del hombro

Este ejercicio fomenta la conciencia del espacio que rodea la espalda. El maestro podría sugerir la imagen del agua cayendo por la espalda.



1. La mano izquierda sujeta el saquito por encima del hombro izquierdo; la mano derecha está por detrás de la espalda a la altura de la cadera, con la palma hacia arriba.
2. Deja caer el saquito de la mano izquierda a la derecha.

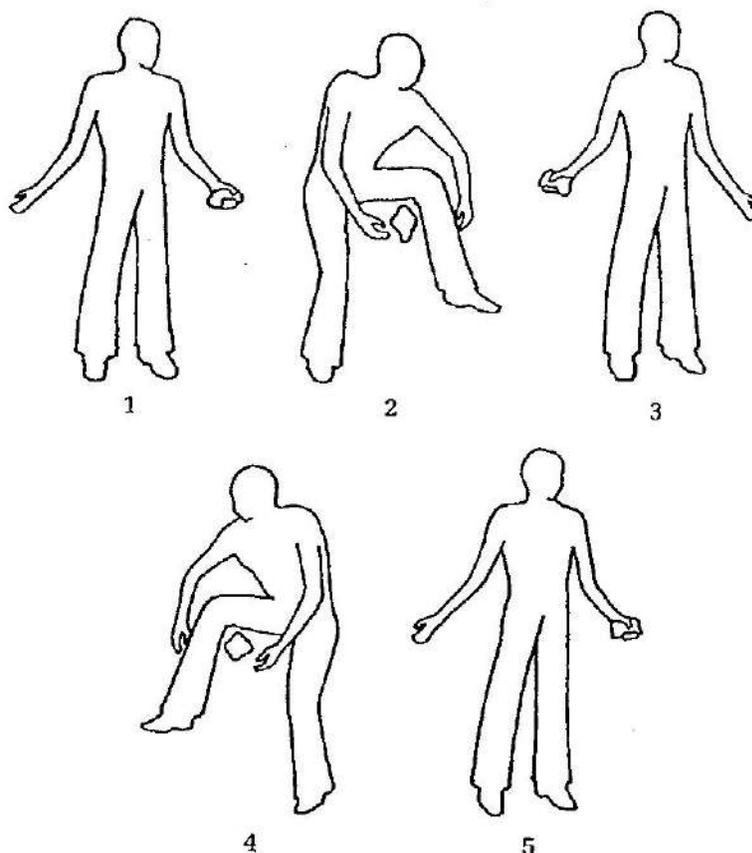
La secuencia completa incluye:

3. Con el saquito en la mano derecha, la mano derecha sujeta el saquito por encima del hombro derecho; la mano izquierda está por detrás de la espalda a la altura de la cadera, con la palma hacia arriba.
4. Deja caer el saquito de la mano derecha a la izquierda.

Ejercicio completo: repite la secuencia ocho veces.

Ejercicio 5. Por debajo y por encima

Éste es el primer ejercicio que incluye a los miembros inferiores, para fomentar la conciencia de los mismos y coordinarlos con los brazos. El ejercicio refuerza la conciencia lateral.



1. Brazos a los lados, manos a la altura de la cintura, palmas hacia arriba; saquito en la mano izquierda.
2. Eleva la pierna izquierda con la rodilla flexionada, y pasa el saquito por debajo de la pierna izquierda, de la mano izquierda a la derecha.
3. El saquito está ahora en la mano derecha y la pierna izquierda abajo.
4. Eleva la pierna derecha con la rodilla flexionada, y pasa el saquito por debajo de la pierna derecha, de la mano derecha a la izquierda.
5. El saquito está ahora en la mano izquierda y la pierna derecha abajo.

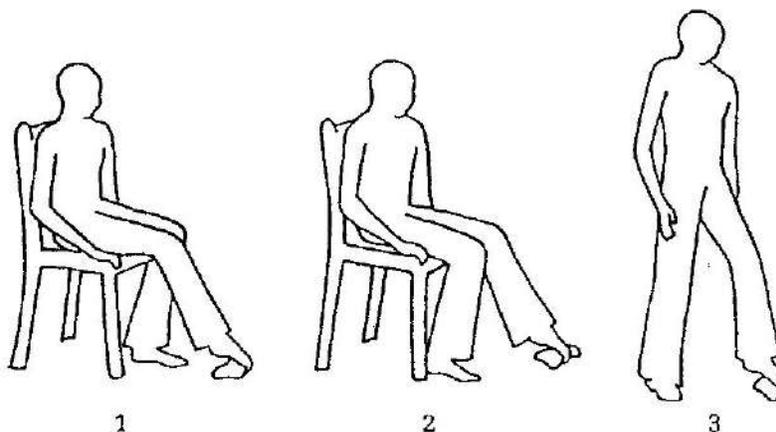
Una variante posterior más rápida es intentar lanzar el saquito mejor que pasarlo, mientras se salta a la pata coja con las piernas.

Ejercicio completo: repite los pasos 1 a 5 con un movimiento continuo, ocho veces.

Factor clave: conciencia de la figura del 8 horizontal.

Ejercicio 6. Ejercicios con el pie con el saquito

Este ejercicio estimula la conciencia táctil, usando para ello los pies del niño, el equilibrio, la presión, la temperatura y la textura. Utiliza los músculos y dedos de los pies, e incluye hallar la dirección fuera del centro del niño.



1. Sentado con la espalda recta, el saquito en el suelo delante del pie derecho, curva los dedos del pie en el saquito para recogerlo, elevarlo y dejarlo caer.
2. Sentado con la espalda recta, el saquito en el suelo delante del pie izquierdo, curva los dedos del pie en el saquito para recogerlo, elevarlo y dejarlo caer.
3. Repite 1 y 2 de pie.

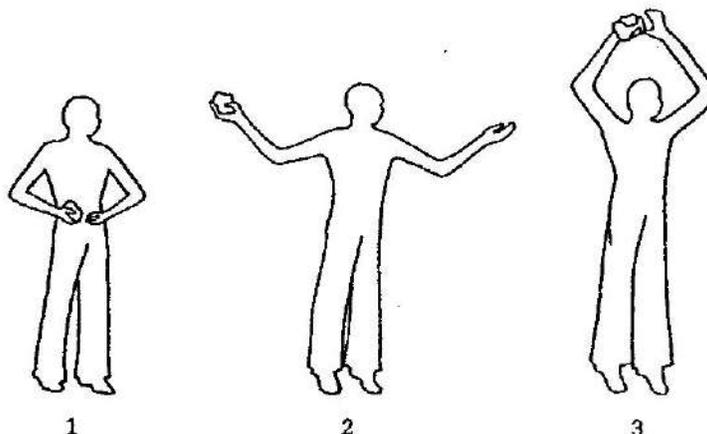
Ejercicio completo: repite 1 y 2 de pie y sentado, hasta que recoger y elevar el saquito sea fácil.

Repite 1 y 2 lanzando el saquito hacia atrás, hacia delante, hacia la izquierda y hacia la derecha.

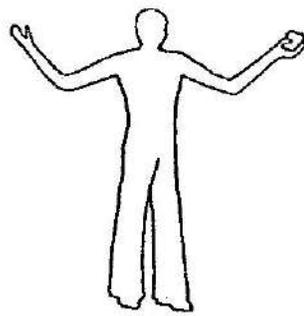
Factor clave: hacerlo con los *pies desnudos*.

Ejercicio 7. Figura del 8 de pie

Este ejercicio fomenta la conciencia del espacio alrededor del cuerpo e incorpora la dirección diagonal.



Para uso exclusivo en la Formación de Pedagogía de Apoyo Waldorf
Association for a Healing Education



4



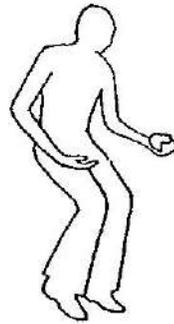
5



6



7

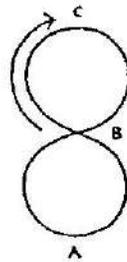


8



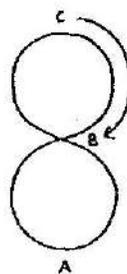
9

1. Las manos próximas en el punto central; el saquito en la mano derecha.
2. Abre los dos brazos con un movimiento circular hacia los lados y hacia arriba, a la vez que te pones de puntillas.
3. De puntillas y con los brazos sobre la cabeza, pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda.



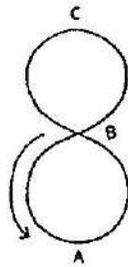
1 - 3

4. Ahora el saquito está en la mano izquierda, los dos brazos vuelven a los lados y los talones al suelo.
5. Las manos próximas en el punto central con las palmas hacia arriba, el saquito en la mano izquierda, los pies juntos y planos sobre el suelo.
6. Pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.

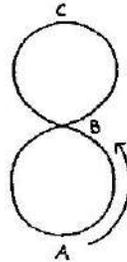


3 - 6

7. Con el saquito en la mano derecha, los dos brazos se abren con un movimiento circular hacia los lados y hacia abajo, ponte en cuclillas con la espalda recta y pasa el saquito por debajo de las rodillas de la mano derecha a la izquierda.



6 - 7



8 - 9

8. Con el saquito ahora en la mano izquierda, te elevas hasta estar de pie, los brazos se abren con un movimiento circular hacia los lados y hacia arriba hasta llegar de nuevo al punto central (9).

Ejercicio completo: repite de 1 a 9, ocho veces.

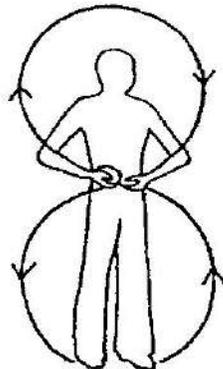
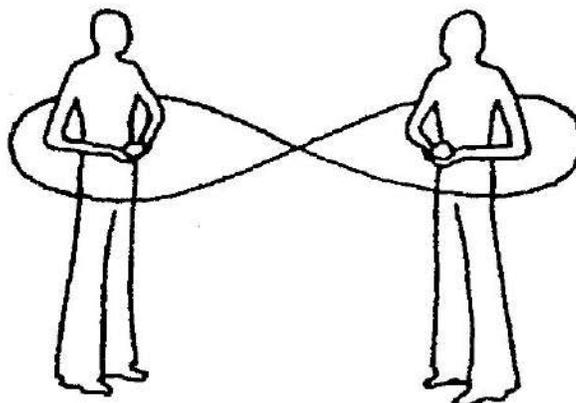


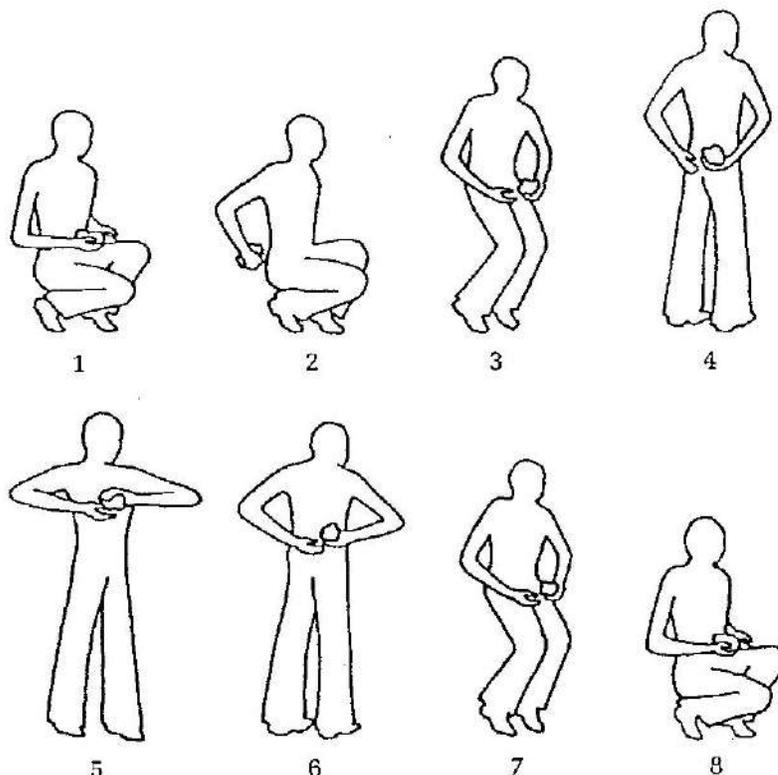
Diagrama del movimiento

Variante: dos personas de pie, una frente a otra; una sujeta un saquito en su mano derecha y lo lanza a la mano derecha de la otra persona, quien lo pasa entonces por detrás de su espalda a su mano izquierda. Después lo lanza a su vez a la mano izquierda de la otra persona. La primera persona pasa el saquito por detrás de su espalda. Ahora se encuentran en la posición inicial habiendo creado una figura horizontal en forma de 8 a su alrededor.

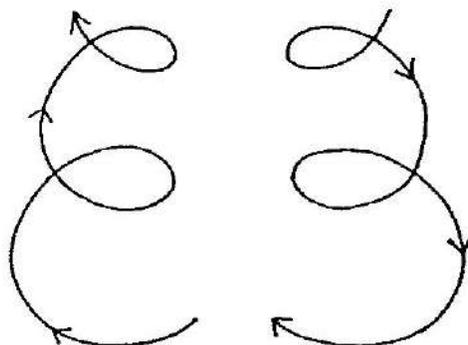


Ejercicio 8. Espiral

Este ejercicio incorpora todas las direcciones del espacio que de forma separada se han trabajado en los ejercicios anteriores: arriba-abajo, derecha-izquierda, dentro-fuera. Comienza con una amplia espiral que se estrecha a medida que se eleva y después al descender se amplía, fluyendo rítmicamente.



1. En cuclillas sobre las puntas de los pies, con la espalda recta y las manos delante a la altura de la cintura, las palmas hacia arriba y el saquito en la mano derecha.
2. Lleva las manos detrás de la espalda y pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda.
3. Elévate hasta estar medio en cuclillas sobre las puntas de los pies, las manos vuelven hacia delante a la altura de las caderas, pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.
4. De pie con las manos detrás de la espalda, pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda.
5. De pie con las manos delante a la altura de los hombros, los codos hacia fuera, pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.
6. De pie con las manos detrás de la espalda, pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda *por encima de la altura de la cintura*.
7. Medio en cuclillas sobre las puntas de los pies, las manos vuelven delante a la altura de las caderas, pasa el saquito de la mano izquierda a la derecha.
8. En cuclillas sobre las puntas de los pies, la espalda recta, las manos detrás de la espalda, pasa el saquito de la mano derecha a la izquierda, volviendo así al paso 1.



Arriba

Abajo

Diagrama del movimiento

Observa que las espirales con el saquito van en una sola *dirección* fluyendo rítmicamente.

Ejercicio completo: repite de 1 a 8, ocho veces.

Factor clave: este ejercicio debe hacerse con la espalda recta.

¹ Del libro de Nash, M. y Hunt, J. (1997). *Take time* [no traducido]. Stourbridge (Reino Unido): Robinswood Press.