

POEMAS CON RITMOS GRIEGOS <https://ideaswaldorf.com/clases-de-poemas/>

RITMOS MOVIDOS* Y TRANQUILOS*

Según Heinz Müller, en su libro “Von der heilenden Kraft des Wortes und der Rhythmen” (De la fuerza curativa de la palabra y de los ritmos) <https://ideaswaldorf.com/de-las-fuerzas-curativas-palabras-y-ritmos/>

Ritmos movidos: *más propios de los Niños [sanguíneos y coléricos](#)

- ANAPÉST(O) (v v _)



- DÁCTILO (_ v v)



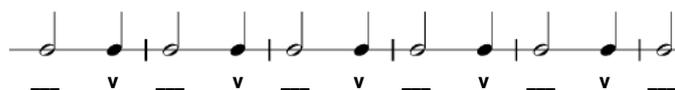
a

Ritmos tranquilos: *más propios de los Niños [melancólicos y flemáticos](#)

- YAMBO (v _)



- TROQUEO (_ v)



- ANFÍBRACO (v _ v v _ v v _)



Los Niños **SANGUÍNEOS** necesitan poemas que cambien del **Anapesto al Yambo;**
de **movido a tranquilo:**

2º-3º

Versión 1

Anapestos:
(vv_)
a
Si yo_un **pájaro** fuera_y subir y planear,
sin tocar yo la faz de la tierra ni_el mar.
Con_el viento volar, en_el sol yo vivir,
y /así no cansarme, poder yo decir:

Yambos:
(v_)
No quiero siempre_arriba estar,
en firme suelo bien yo voy
mis piernas me van_a llevar
y_con mis brazos fuerte soy,
aprendo_alegre_ayer_y hoy.

Versión 2

v v _
Si yo_un pájaro fuera y volar y volar,
sin pegarme_a la tierra,
por_aquí, por_allá;
desde_el pico_a la roca,
desde_el río_hasta_el mar,
aletear sin descanso,
con_el viento_ondear.

v _
No quiero siempre flamear,
quiero ser niño, respirar,
tranquilo_el mundo comprender;
dejar las_alas y bajar
aquí,_a mí mismo, aquí,_a mi bien.

Vicente García S.

2º-3º

Versión 1

Anapestos:
(vv_)
a
Mira **el viento** limpiar todo el cielo azul,
remover torbellinos, tronchar abedul:
va él alzando la olas, conquistando el mar,
a las nubes transporta, hace al barco
arribar.

Yambos:
(v_)
Imagen es del gran vigor
que el viento porta con ardor.
Él puede así llegar a hacer
que todo cambie, se haga bien.

Vicente García S.

2º-3º

Versión 2

Anapestos:
(vv_)

a

Yambos:
(v_)

v v _

Mira *el viento* limpiar, todo el cielo azul,
remover torbellinos, tronchar abedul:
él va alzando las olas,
dominando él el mar,
transportando las nubes
y hace al barco arribar.

v_

Imagen es del gran vigor
Imagen es del gran amor,
con el que puede así él hacer
que todo cambie para bien.

Vicente García S.

Los Niños **FLEMÁNTICOS** necesitan poemas que cambien del **Troqueo al Dáctilo;**
de tranquilo a movido:

2º-3º

Troqueos: (_ v)

a

_ v

Mira_ahí va /un **caracol**
con pesada carga va
antes que despierte_el sol.
Lento anda, marcha se
en subir la flor del té.

Dáctilos: (_ vv)

_vv

Rayos de luz ya /anuncian al dios,
cien mil bichitos y aves despiertan
en ajetreo de ruido y color,
en movimiento la vida le_alegran.

Vicente García S.

2º-3º

Tróqueos
(_ v)

a

 _ v
Duermen_ **aguas** en reposo,
muy profundas_ en un pozo,
¡Qué deleite_ y qué silencio,
sí_ allí abajo hay mucho tiempo!

 _ v
Duermen_ **aguas** en reposo,
muy profundas_ en un pozo,
¡Qué quietud_ y qué silencio,
no_ hay ni luz ni movimiento!

 _ v
(Algo más rápido):
Un temblor hace_ una grieta
y las_ aguas ya se_ inquietan.

 _ v
(Algo más rápido):
Un temblor hace_ una raja
y despiertan pronto_ al agua.

Dáctilos:
(_ vv)

 _ vv
Se han despertado y buscan salida,
tocan la luz y descubren la vida;
quieren moverse, saltar y regar
campos y huertas, llegar hasta el
mar.

 _ vv
Todas sus gotas ya buscan salida;
Rompen la roca, reciben gran vida.
quieren moverse, saltar y regar
campos y huertas, llegar hasta el mar.

Vicente García S.

Troqueos: (_ v)

a

 _ v
Ocultito en su escondrijo
vive un frágil **ratoncito**.
Muy atento a lo que pasa,
no se aleja de su casa.
Mas si tiene mucha hambre
sale y busca su fiambre.

Dáctilos: (_ vv)

 _ vv
Libre y alegre cual chispa de fuego
se escapará muy seguro y sin miedo.

Vicente García S.

2º-3º

Troqueos: (_ v)

a

_ v

En lo oscuro de la tierra
donde todo está tan frío,
vive **la piedra** en reposo,
quieta y sola en el vacío.

Mas se abre una grieta
y el sol entra ya en la tierra,
con sus rayos luminosos
toca y despierta a la piedra.

Dáctilos: (_ vv)

_ vv

Libre y alegre , bañada en azul
sentirá el viento,
la lluvia y la luz,
**y en poco tiempo la piedra será
fino diamante de brillo real.**

Vicente García S.

2º-3º

_ v

En profundidad oscura
yace oculto grán **crístal**,
lléva dentro la hermosura,
sábía léy uníversál

_ v

Pués se sabe que háy criatúras
qué lo púlen sín cesár,
y úna música múy púra
éntoná su déspertár.

_ vv

¡Sal a la luz que te dona el gran sol,
deja lo oscuro que en tierra te quema,
**busca del día el brillo y calor
y poder ser una brillante gema.**

Vicente García S.

2º-3º

- v

En lo oscuro de la tierra
ha caído **algo** en el fondo,
no se mueve, quieto queda,
ensoñado busca lo hondo.

- v

Y dormido permanece,
mucho tiempo allí escondido,
hasta que una fresca gota,
toca y moja su vestido.

- v -

¡Sal afuera sube ahora,
vete al sol, que quiere verte!
**pues su luz, que todo sana,
quiere dar brillo a tu mente!**

Vicente García S.

2º-3º

- v

Troqueos: (_ v)

Hay que ser como _ en los cuentos,
ir alerta _ y con valor,
bien buscando _ a la princesa,
bien venciendo _ al cruel dragón.

a

A **Yorinda** desencanto si yo busco roja flor
y penetro en el castillo, oigo y pongo yo atención.

Dáctilos: (_ vv)

- vv

Oigo despierto, _ **a la bruja me enfrento**,
no me _ hace nada, _ a Yorinda yo _ encuentro.
La desencanto, libero _ a doncella,
por atreverme me voy yo con ella.

Vicente García S

Los Niños **COLÉRICOS** necesitan poemas que cambien del
Troqueo o del Anapesto al Yambo; de movido a tranquilo:

2º-3º

Troqueos: (_ v)

 _ v
Una niña se subió
a_una barca, en medio el mar.

Anapestos: (vv_)

 vv_
Con su fuerza logró
el timón controlar.

Yambos: (v _)

 v_
Si capitán yo quiero ser,
tormenta y olas dominar,
sereno el rumbo llevaré,
llegando a puerto puntual.

Vicente García S

2º-3º

Troqueos: (_ v)

 _ v
En **el barco** en que navego
por el mundo, por el mar,
quiero ser **buen marinero**
para nunca naufragar.

a

Anapestos: (vv_)

 vv_
Y despierto en mi rumbo,
en alerta avanzar,
vigilando las rocas
para nunca chocar.

a

Yambos: (v _)

 v_
Si capitán yo quiero ser,
tormenta y viento deshacer,
ciclón y olas controlar...
alegre el barco llevaré
y trabajando con amor
al país del Sol yo llegaré.

Vicente García S

Solo **Anapestos:** (vv_) Para muy melancólicos

2º-3º

v v _

En el cielo empezó **mi viaje**
y hasta él volveré yo_ algún día,
mas ahora, con fuerza_y coraje,
en la tierra yo busco la vía
que me ponga muy firme los pies
y me_ayude a_aprender con anhelo.

**Con paciencia lo conseguiré
sin temor buscaré mi sendero.**

Vicente García S

2º-3º

_v

Muy pegado_a **mi caballo**
por el mundo quiero obrar.

vv_

Aprender y crecer,
convivir con verdad.

v_

Si yo **jinete quiero ser,**
tomar las riendas del corcel,
despierto, atento lo guiaré
y al país del sol yo llegaré.

Vicente García S

Los Niños **MELANCÓLICOS** necesitan poemas que se compongan del ritmo con **Coriambos**

2º-3º

v _ vv _ vv_ vv_v

Delante de **mí** hay un **valle** y_un **río**,
el **río** es prof**un**do, muy **an**cho y brav**ío**.
Y **sé** que yo **puedo**_alcan**zar** la_otra **orilla**,
si **lu**cho_y yo **sigo** la **luz** que_allí **brilla**.
Me **pongo**_al trab**ajo**,_en **valor**, yo me **lanzo**,
y **llego** triun**fante**, la **tierra** yo_**alcanzo**.

Vicente García S

<https://ideaswaldorf.com/clases-de-poemas/>