

apropa cultura

Dossier pedagògic

Teatre



Autors: Ester Forment i Jordi Oriol

Aquesta documentació ha estat elaborada després de
la sessió de formació Educa amb l'Art del 16 de febrer de 2013

*“No m’interessa veure com es mouen les persones,
sinó allò que les mou.”*

Pina Bausch

SECCIÓ CORPORAL:

[*Mestre: Ester Forment*]

PRESENTACIÓ/INTRODUCCIÓ:

- Explicació de la filogènesis del moviment i del nostre desenvolupament com a espècie i com a individus.
- Explicació de la cèl·lula, el cuc, peix, rèptil, mamífer, mono, home.
- Explicació boca dit gros, colze, genoll, peu, gatejar formar connexions neuronals...
- Referència Linda Hartley i Alexander Lowen. Annex 1.

INICI:

- Comencem tots/es estirats/des a terra, i connectem amb l'ara i aquí. Connectem amb la nostra respiració. Observem la respiració i ens entreguem a aquest moment de sentir el nostre cos; el pes; com el terra acull aquest pes; ens centrem en quines són les parts del cos que toquen a terra i les que no.
- Comencem estirats a terra, concentrant-nos en la respiració, donant atenció al pes del cos i les parts del cos que toquen a terra. Relaxem, fixem atenció en els llocs on ens fan mal i els relaxem. Visualitzem l'aire com entra i ens dóna llum, energia... i traiem l'aire i surt tensió, mal de cap, obsessions... ens centrem en l'ara i aquí.
- Respirem com si tinguéssim un vidre davant, amb la boca una mica oberta i l'embaïem, canviem així la respiració toràcica i ajuda a relaxar el pit.
- Mica en mica canviem de posició, és el nostre cos qui decideix i nosaltres el seguim. Podem badallar, podem obrir els ulls i observar l'espai. Ens podem estirar com si ens acabéssim de llevar.
- Mica en mica ens anem despertant i el moviment cada vegada és més continu. I intentem aixecar-nos, molt lentament, cadascú amb el seu ritme. Si necessitem badallar, badallem; si necessitem estirar-nos, ens estirem; si necessitem treure veu, traiem veu... deixem que el nostre cos es mogui a partir de la seva necessitat.
- Una vegada estem de peu caminem per l'espai.

DINÀMICA DE GRUP/DESINHIBICIÓ/CONEIXENÇA/CONNEXIÓ:

Exercicis individuals:

- Ens fixem en com caminem.
- Caminem per l'espai i prenem consciència de com recolzem el pes, si va per talons, o si realment deixo que el peu en fongui en el terra, posant més pes a la part anterior del peu. Fem caminar anant per talons, i notem la rigidesa de l'esquena, afluixem, i fem caminar per la part anterior del peu i ens fixem si es relaxa el pit, si notem els genolls...
- També ajudem a prendre consciència de les tensions de la mandíbula i la flexibilitat del coll i columna vertebral. Premem fort la mandíbula i girem el coll cap a un costat i l'altre, ajudem a prendre consciència d'això; i després relaxem mandíbula i fem exactament el mateix. Observem la diferència.
- **Escalfament amb relació al COR:** caminar per l'espai amb diferents premisses:
 - a) Triar una persona i mantenir-te el més a prop possible (enganxar-t'hi). Per tant si se'n va, l'has de seguir el més enganxat a ella possible.
 - b) Triar una persona i mantenir-te el més distant possible (si aquesta persona se t'apropa, has de marxar corrent).
- Respirem inflant globus, aquest tipus de respiració ajuda a reeducar el circuit de la inspiració i l'expiració. I calma el ritme cardiovascular.

3

TREBALL DE CONFIANÇA:

Exercicis grupals:

- Fem grups de 6 a 8 persones (poden ser de 4 o de 3). Una persona està al mig amb els ulls tancats i deixar anar el pes i els altres l'acullen i el recullen, i el tornen al centre. La persona que està amb els ulls tancats ha de tenir els genolls lleugerament flexionats, i les cames separades a l'obertura dels malucs. (En funció dels col·lectius amb els que estem treballant deixarem més o menys distància de caiguda, o simplement acompanyarem la sensació de manera suau, i podem estar més o menys presents, i donar més o menys autonomia).

Exercicis per parella:

- Ens posem per parelles. Una persona de la parella es manté amb els ulls tancats (podem simplement tancar els ulls, o reforçar-ho amb mocador, si aquest fos el cas, hem d'anar molt amb compte amb les sensibilitats, si no estem acostumats podem posar-nos nerviosos) l'altra persona de la parella es manté amb els ulls oberts i guia i protegeix, cal donar molta importància a les paraules: confiança, protecció. I si cal, convé insistir en com

guiem/protegim. El tacte ha de ser segur i confortable, ni pressionant massa, ni essent massa lleugers.

Variacions d'aquest exercici:

- * La persona que té els ulls tancats col·loca la mà damunt de la mà/ombro persona que guia/protegeix.
- * La persona que té els ulls oberts pot guiar per: pelvis, pit, hombros, cap... depenent del que vulguem treballar. Important que la persona que té els ulls tancats segueixi i escolti la informació que li ve de fóra.
- * Canvi de rol.

4

CLAUSURA:

Es pot posar una música de fons i les dues persones ballen juntes, poden mantenir els ulls oberts o tancats.

Podem recollir aquestes sensacions en un cercle de clausura.

BIBLIOGRAFIA:

FILMOGRAFIA: *(TREBALL ESCÈNIC recomanat per veure)*

Alain Platel i VRSPS:

- CITEDANS meeting with Alain Platel and Sophie Fiennes

http://www.youtube.com/watch?v=Wyl8_iMDIn4

Parla del treball a través de malalties psiquiàtriques i parteixen del treball a partir de les estereotípies

- .Fragment molt interessant sobre el treball de VSPRS

http://www.youtube.com/watch?v=Wyl8_iMDIn4

DISCOGRAFIA:

Propostes discogràfiques:

- Subheim-The cold hearted sea
- The longest night
- Statless "I'm on fire" Shara Worden
- Statless Ballad of Ngb
- Richter Recomposed: Spring 0 and 1 (vivaldi)

- Kammerflimmer Kollektief –Move right in Dictaphone: The conversation Laurie Anderson-Transitory life
- Chilly Gonzales-White keys (from solo piano II)
- TAKAGI MASAKATSU (Festival in a Forest)
- Repurpose, by woob
- Rokuu
- Biosphere SE dai
- Ali Frake Toure and Toumani Diabate: Be Mankan Dictaphone-Manani
- Dustin O'Halloran-We move Lighty La edad del bosque, by Federico Durand Elevator Drops-Tetsu Inoue
- Fennesz Sekai
- GroovesHark
- Clogs "Last song" (featuring Matt Berninger from the national) Max Richter Infra 5

BIBLIOGRAFIA:

Tastet de Bibliografia encarada a pensar la dansa i el moviment "com ens movem i per a què" i com podem llegir el moviment en els altres:

- Fraçoise Dolto (8a ed. 2010). **La imagen inconsciente del cuerpo.** Paidós.
- Alexander Lowen (4ª ed. 1998). **El lenguaje del cuerpo.** Herder.
- Alexander Lowen (1993). **La espiritualidad del cuerpo. Bioenergética. un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia.** Paidós Contextos.
- Lynda Hartley (1995). **The wisdom of the body moving.** North Atlantic Books.
- Eric Franklin (2009). **Danza acondicionamiento físico.** Editorial Plaidotribo.
- Jean Le Boulch (1992). **Hacia una ciencia del movimiento humano.** Paidós.
- ...

Bibliografia per entendre el cos i les seves funcions estructurals i dinàmiques, patologies i resolucions:

- Michel Bernard (1976). **El cuerpo. Un fenómeno ambivalente.** Paidós Técnicas i Lenguajes corporales.
- Jean Massion (1997). **Cerebro y motricidad.** Inde Publicaciones.

Bibliografia enfocada a treballar la dansa a nivell escènic:

- Melanie Bales and Rebecca Nettle-Fiol (2008). **The body eclectic.** Illinois.
- André Lepecki (2006) **Exhaurir la dansa. Performance i política del moviment.** CdL.
- Gay Morris (2006). **A game for a dancers.** Wesleyan.

Bibliografia amb exercicis i reflexió:

- Elina Matoso (1996). **El cuerpo territorio, escénico.** Paidós.
- Daniel Denis (1980). **El cuerpo enseñado.** Paidós.
- Patricia Stoke i Ruth Harf (1980). **La expresión corporal en el jardín de infantes.** Paidós.
- Feliciano Castillo (1983). **Expresion: Temas de estudio.** EU.

6

Sabiesa-Filosofia:

- Jiddu Krishnamurti (edició espanyola 2009). **Sobre la educación.** Kairós.

Hi ha infinits de llibres més i no s'acabaria mai. Allò més important però, és mantenir la inquietud, la curiositat i fer-se preguntes.

SECCIÓ ACTORAL:

[Mestre: Jordi Oriol]

ORATÒRIA:

1) INTRODUCCIÓ:

- **SEGURETAT vs. HUMILITAT:** Els trets essencials per a parlar en públic es poden reduir a l'equilibri de la balança *seguretat / humilitat*. És a dir: per tal de generar confiança als demés, hem de mostrar-nos segurs de nosaltres mateixos i d'allò que volem comunicar, però sense que aquesta voluntat de mostrar-nos segurs expressi pedanteria. Així doncs, cal mostrar també: proximitat i generositat o humilitat (no donant res per fet o sabut), per tal que els oients/espectadors se sentin atrets pel nostre discurs.
- **CONFIANÇA:** per obtenir confiança dels demés, cal abans sentir confiança en nosaltres mateixos, i en la nostra capacitat d'escoltar i reaccionar a les coses no contemplades prèviament.
- Per obtenir i generar confiança, s'han de tenir en compte 3 eines bàsiques: el gest, la paraula i el contingut. La corporalitat, la veu i el discurs.

7

2) CORPORALITAT:

a) Consciència que el GEST és contingut, i que preval per sobre de la PARAULA. (Exercicis #1, #2 i #3)

D'entrada, el llenguatge corporal és universal; mentre que el verbal no ho és. És per això que, en realitat, per molt que capim bé la llengua de la persona que ens parla, ens diu molt més la postura i la corporalitat que utilitza, que no pas el discurs verbal que ens vol transmetre.

És per això que cal que el discurs verbal i el corporal vagin junts (que segueixin una lògica) i s'ajudin, per tal de fer arribar amb més seguretat i convenciment, allò que es vol comunicar.

Per exemple: si jo us dic que estic molt tranquil i calmat, però mentre ho dic no paro de moure la cama (com en un tic nerviós), i faig petar els dits, i m'aixeco i m'assec sense parar... serà difícil que us creieu les meves paraules. El més probable és que penseu que us estic enganyant. El cos ens delata. Per tant, d'entrada, cal mostrar-nos sincers: que el públic **confii** amb nosaltres.

Això sembla molt evident, però és –des del meu punt de vista- el més important en l'art de parlar en públic. Tenir el cos absolutament relaxat, i amb l'organicitat necessària per seguir el discurs racional (mental).

#1.- EXERCICI de RESPIRACIÓ:

Col·locats en rotllana, demanem que en 5 segons: agafem aire mentre ens posem progressivament de puntetes. En 5 segons: aguantem la respiració. En 5 segons: expulsem l'aire, mentre tornem a reposar els telons al terra i

abaixem el cap (simplement deixant el pes del cap). Arribats a aquest punt, tornem a fer l'inspiració en 5 segons mentre aixequem el cap i ens acabem posant de puntetes. I continuem. Repetim tot el cicle mínim 5 vegades.

#2.- EXERCICI D'ESCALFAMENT:

Es tracta de fer un escalfament localitzat en les diferents articulacions i grups musculars. Com que es vol que sigui breu i eficaç, hem decidit una seqüència que treballa tot el cos de manera ordenada. Els exercicis s'agrupen en 2 blocs:

- A) *Mobilització circular: treball de les articulacions corporals a partir de la seva rotació. L'ordre que hem de treballar les articulacions va des dels elements perifèrics del cos (extremitats) cap als centrals (columna). Començar movent els dits de la mà, després dibuixar cercles amb les mans, voment els canells, els avantbraços, colzes, braços. De la mateixa manera els dits dels peus, turmells, genolls...*
- B) *Flexibilitat: treball de l'elasticitat a partir dels estiraments. L'ordre que hem de treballar les articulacions va des dels elements centrals (columna) cap als perifèrics del cos (extremitats).*

Per començar, es pot agafar la nuca per darrere i s'inclina el cap endavant. Les mans fan una pressió suau sobre el cap (deixar sols el pes dels propis braços). Cal comptar 10 segons. Després es creua el braç esquerre per darrere de l'esquena i s'inclina el cap a la dreta. Amb la mà dreta sobre el cap, es fa una lleugera pressió sobre l'estirament. Cal comptar 10 segons.

#3.- EXERCICI D'ACTIVACIÓ CORPORAL I DESINHIBICIÓ:

A través d'aquest joc, es pretén activar els membres del grup i augmentar la seva concentració. Es tracta de disposar el grup seguint una alineació de files i columnes tots mirant endavant (com en un ordre de desfilada militar: separats entre ells per la distància d'un braç). La 1a fila fa 8 salts de manera simultània. En el vuitè salt, ha de fer un gir de 180º encarant-se cap a la fila 2. Tot seguit, aquesta 2a fila també fa 8 salts i gira 180º cap a la fila 3. De la mateixa manera, els participants van passant els 8 salts de fila en fila cap enrere. Quan l'última fila gira en el seu vuitè salt i no troba ningú darrere, continua saltant sense perdre el ritme, però només 6 vegades, i girant de nou, en el sisè salt, 180º cap endavant. Ara els participants fan 6 salts i giren cap endavant. La fila 1 acaba el seu sisè salt girant cap endavant. Continua saltant, però ara 4 vegades, i en el quart salt gira. Per tant, els participants passen 4 salts cap a les files de darrere. Després, els de la fila 5 canvien a 2 salts, que circulen cap endavant.

La fila 1 encadena amb 1 salt que va cap enrere. Totes les files es veuran obligades a fer-ho, al mateix temps que giren, i després tornaran de nou, amb 1 salt, des de la fila 5 fins a la 1, per acabar.

Es pot repetir una segona vegada per millorar-ho.

Aquest exercici, acostuma a generar una atmosfera favorable cap a l'activitat teatral, pel fet que es treballa des de la part lúdica, amb la qual cosa es pot aplicar en una situació pedagògica adversa, per invertir-la.

b) Organicitat vs. Racionalitat. (Exercici #4)

La clau sol trobar-se en el silenci. Silenci verbal i corporal. Tot comença en el silenci, i acaba en el silenci. Els primers minuts després de llevar-nos, no solem parlar massa. Parlem allò essencial. I els minuts abans d'adormir-nos, també. I en totes les relacions humanes, apareixen dos grans zones silencioses: abans i després de la paraula. La paraula pren pes i densitat si va precedida i succeïda d'un silenci. Però sovint ens sentim incòmodes, en el silenci. Ens molesta o ens fa pudor o vergonya.

#4.- Un bon exercici per incentivar la nostra capacitat de comunicació no verbal (per tant, corporal) és fer l'esforç de restar en silenci. Adonar-nos de la quantitat de coses que diem, quan no tenim res a dir, o precisament no volem dir.

Qui pot treure conclusions en aquest exercici és, precisament, l'espectador, ja que és ell qui veu la quantitat de coses que arribem a dir, quan no pretenem dir res. Aquest exercici es pot fer col·lectivament, o individualment. Si ho fem de forma individual, per fer més agraït el moment de silenci, podem usar el nas de pallaso (la màscara actoral més petita). D'aquesta manera, qualsevol ganyota que es faci amb la cara i el cos (involuntàriament o inconscientment), s'accentua, i l'espectador interpreta moltes més coses de les que pretenia l'actuant.

b.1) Menys és Més. (Exercici #5 – improvisació teatral)

Com menys es fa, més intel·ligible esdevé el discurs, i es pot fer entendre més clarament allò que es vol fer entendre.

Sovint, els actors principiants volen actuar-ho tot, provocant gratuïtament les situacions, però no s'adonen que fent això estan oblidant-se dels demés actors i no actuen *amb* ells. I el joc de l'actuació només es pot establir amb la reacció de l'altre. Potser de la mateixa manera, això succeeix amb els professors principiants, intentant ensenyar tots els seus coneixements de cop.

#5.- EXERCICI d'ESPERA: Un bon exemple d'exercici de llenguatge Lecocquià¹:

“Heu estat convidats a un còctel a casa d'una senyora molt rica, a mitja tarda d'un divendres. Ningú coneix a ningú. Una gran catifa persa al terra, una aranya de vidre de Venècia al sostre, a un costat una pintura renaixentista que segurament és falsa. A l'altre costat, una petita columna amb un gerro xinès de porcellana. És un àtic on hi ha un gran finestral que dona a una avinguda. Al fons: un “buffet” amb còctels, whisky, sucs, pastetes,...

Cinc persones es presenten, una després d'una altra. La senyora, evidentment, no apareixerà. Es troben, llavors, confrontats a una situació silenciosa, sense atrevir-se a parlar, com acostuma a succeir a les sales d'espera.”

En aquest exercici apareixen varies desviacions: l'aspecte de la “pantomima”: quan els alumnes reemplacen les paraules que no poden dir amb el gest, o quan utilitzen onomatopèies per expressar-se. Per altra banda, amb freqüència, veuen abans de veure. “Il·lustren” allò que veuen abans d'haver vist veritablement: es troben en el terreny de la sublimació. Fan el gest abans d'haver trobat la sensació motriu.

¹ Jaques Lecoq: actor, mim i mestre. Referent del teatre de gest.

Quan entra el primer, no sap que és el primer. Hi ha d'haver, per tant, el temps adequat per la sorpresa, i el definirà l'actor amb més o menys habilitat. Però s'ha d'entendre que, encara que l'actor coneixi el final de l'obra, el personatge no.

Els dos primers actors que intervenen, imposen un temps, que imperativament ha de ser trencat pel tercer si es vol que la situació es mantingui viva. S'ha de trobar un **ritme** i una **mesura**. La mesura és geomètrica, mentre que el ritme és orgànic.

c) L'importància de la còpia per aprendre diferents tècniques i trobar el propi camí: allò personal. MIMAR. (Exercicis #6, #7, #8 i #9)

"Mimar" és un acte fonamental. L'acte primigeni de la creació dramàtica, per l'actor, per l'escriptor, el director, com per un pintor, escultor, músic... En teatre és essencial: poder jugar a ser un altre, poder crear la il·lusió de qualsevol cosa. Desgraciadament el terme està desvirtuat. Ho fèiem quan érem petits impúnement i sense vergonyes, i a mesura que ens fem grans mirem d'evitar-ho. I el teatre és un joc que manté viu aquest aconeteixement. Però "mimar", no vol dir pas "mimetitzar".

Mimar, serveix per comprendre millor l'essència d'allò que es vol representar. És a dir, com diu Jacques Lecoq, algú que es passa els dies manipulant maons, arriba un moment que ja no sap què està manipulant, i la seva acció es converteix en un automatisme. Però si se li demana que mimi la manipulació del maó, retrobarà el sentit d'aquest objecte, el seu pes, el seu volum... Perquè ho haurà de recrear i, per tant, farà un esforç per "explicar-se". Així doncs, aquest fenòmen és interessant en la pedagogia, pel fet que "mimar" permet redescobrir "la cosa" d'una manera més fresca. L'acte de mimar és, en aquest cas, un coneixement.

I per poder "mimar", primer, cal aprendre a observar. Per això és tant important el que executa, com el que mira. Observant atentament, a més, l'alumne entén més clarament allò que (per ell) li és més o menys interessant. Analitza allò que veu i intenta "mimar" (recrear) allò que més li ha agradat, i descarta (evita fer) allò que menys li ha interessat. D'aquesta manera comença a definir la seva personalitat artística. El seu gust, i la seva opinió crítica.

Exercicis:

#6.- Caminar tots per l'espai. De sobte, hem de triar una persona de l'aula (que no cal que ningú més ho sàpiga) i mirar d'imitar a la perfecció el seu caminar (el pes de les seves passes, la seva llargada, el moviment de cadera, el moviment dels braços, etc...).

#7.- Mimar que agafem alguna cosa del terra, més o menys lleugera, i que la llencem. Una cadira. Un bolígraf. Un piano.

#8.- Donar forma, volum i pes a alguna cosa i passar-ho a un company, que ha de rebre-ho amb la mateixa densitat que li han passat. Exercici en rotllana.

#9.- Mirar de mimar alguna de les accions diàries que fem en la feina, per mirar de reprendre consciència de la qualitat de moviments que emprem en una acció automatitzada.

3) VEU:

a) Diafragma.

L'exercici #1 ens podria servir per a treballar el diafragma, posant-nos les mans a la panxa, per fer conscient l'enviament d'aire cap a la zona ventral.

b) Instrument vocal = consciència corporal (cervicals, espatlla...).

c) La relaxació / ressonància.

#10.- EXERCICI d'ACTIVACIÓ DE RESSONADORS:

En parelles, ens donem copets a l'esquena, les cames i els braços, per tal de fer conscient zones del cos on podem enviar l'aire o la veu. Un fa els copets amb els palmells de les mans, mentre l'altre es relaxa (d'empeus) i emet un so vocàlic.

d) Ressonadors facials i el vel del pal·ladar.

#11.- Es mouen els llavis, s'exhala l'alè, es fan pessics a la cara, es treu la llengua i s'arronsa, es fa un somriure, es fan copets a la cara i fregues al coll.

#12.- Fem un mig-badall (per pujar el vel del pal·ladar) com si ens destapéssim les orelles, a la vegada que emetem so. Es pot usar les onomatopeies: ma, me, mi, mo, mu; ra, re, ri, ro, ru; za, ze, zi, zo, zu...

Aquests exercicis també ajuden a desinhibir i a generar confiança en l'exteriorització de la pròpia veu.

4) EL DISCURS:

a) esquema previ: ens pot anar bé estructurar prèviament el discurs d'allò que volem comunicar. Fer-nos un esquema amb apartats (o titulars) per anar seguint durant l'acte. I per fer-ho, sempre ajuda –a l'espectador- anar del general al concret.

b) la tria del llenguatge (a qui va dirigit): formal, col·loquial, ...

c) les pauses: la paraula pren sentit precedida i seguida d'un silenci. Cal aprendre a dominar els temps de les pauses, per poder crear el focus o atenció a els continguts adequats i no els banals, per tal de guiar a l'oient, i evitar dispersar-lo o aburrir-lo.

d) la participació dels demés: donar peu a l'opinió dels demés, encara que ningú ho necessiti o acabi fent. Denota que es tracte d'un diàleg i no pas un monòleg.

e) l'humor / moments de distensió: per tal que la serietat no imposi un pes excessiu a l'ambient que es respira a l'aula, i per distensar i relaxar l'oient.

f) el carisma: que no es pot treballar, però cal no ocultar rere una màscara, la personalitat.

5) EXERCICIS TEATRALS:

- a) **MARC ESCÈNIC:** crear un marc escènic, on s'executaran les accions teatrals, ja sigui delimitat en llum, o marcat al terra, o col·locant una catifa, o encerclant-lo amb cadires. Això, ajuda a entendre quan ens trobem en la realitat i quan en la ficció.

PETER BROOK: *“Al nostre local, nosaltres utilitzem sovint una catifa com a zona d'assaig, amb un propòsit clar: fora de la catifa l'actor està en la seva vida diària, pot fer el que vulgui (gastar energies, realitzar moviments que no expressin res en particular, rascar-se el cap, dormir-se); però tan bon punt trepitja la catifa, està obligat a tenir una intensió definida, a estar intensament viu, per la senzilla raó que algú (públic) el contempla.”*

12

b) Exercicis grupals:

#1 **COR GREC:** es crea una pinya de gent que miren tots en la mateixa direcció. Qui està davant i al mig: mana. Quan aquest es gira cap a un costat (la resta l'haurà de copiar) mana qui queda en primer terme (per davant dels demés). Aquest últim passa a ser el nou rei. El rei pot jugar amb diferents qualitats de moviment.

#2 **COR GREC** (màx.10) Es crea una pinya de gent i un punt de l'espai (que es defineix com a objectiu). Tots hi volen arribar, però la premissa és anar-hi el més lentament possible, i quan el “corifeu” és avançat, aquest cedeix i es deixa avançar pels demés fins que des de l'última posició, intenta -de nou- guanyar la primera posició.

#3 **COR + CORIFEU:** un membres del cor, es desprèn del cor, i mira de sortir de l'espai, però el cor, en massa, li ho impedeix.

COR + emocions: Es crea una pinya (un cor) amb quatre arestes (un quadrat). Cada direcció (nord, sud, est, oes) correspon a una emoció marcadament diferent: alegria, tristesa, desig i odi. Quan el grup es mou en una d'aquestes 4 direccions, s'expressa l'emoció corresponent, amb les faccions de la cara, el cos, i la qualitat de moviment.

En un grup avançat es podrien afegir dos direccions més amb les següents emocions: sorpresa i indiferència. I també es podria incorporar la paraula (triant cadascú una paraula vinculada en cada direcció/emoció).

c) Exercicis per parelles:

MIRALL: Ens col·loquem tots en parella, un davant de l'altre (separats per un metre de distància). Comencem per mirar-nos el rostre (de la persona que tenim al davant). Un dels dos comença manant: quan fa un gest, l'altre l'ha d'imitar. Es tracte d'anar el més lent possible i amb un sol gest a la vegada, per tal crear un efecte mirall el més real possible. El professional explica que quan ell digui “CANVI”, canviarà la persona que mana. Es tracte de concentrar-se al màxim amb la persona que tens al davant, i oblidar-te de la resta de gent i de l'espai.

Mica en mica els canvis poden ser més ràpids, per tal d'arribar a un punt en el que no se sabrà qui mana a qui, i es podrà veure el veritable efecte MIRALL.

SEGUIR/DESVIAR mirada: Col·locats per parella, un ha d'aconseguir que l'altre el miri (creuar la mirada de l'altre), mentre que el segon li esquiva la mirada. Cada 30 segons canviar el rol. [ESCALFAMENT + DESINHIBICIÓ]

6) BIBLIOGRAFIA:

- Jacques Lecoq: ***El cuerpo poético***. Alba Editorial, s.l.u. (2003)
- Peter Brook: ***La puerta abierta***. Alba Editorial, s.l.u. (1994. 4a edició: 2002)
- Michael Gelb: ***El cuerpo recobrado***. Ediciones Urano. (1987)

ANNEX CORPORAL:

Filogènesis del cos i del moviment:

Resum i síntesi del moviment humà a través de la seva evolució, ja sigui a nivell intrauterí com quan surt al món exterior. Així com, l'evolució Filogenètica, és a dir, l'evolució com a espècie.

Si observem el transcurs dels nou mesos de gestació, ens adonem que esdevé un resum evolutiu de tot el que li ha passat a l'ésser humà des de la primera cèl·lula. És a dir, d'un organisme unicel·lular, a partir del primer moment de la concepció, s'escriu tota la història filogenètica i la seva evolució. Passem d'un organisme unicel·lular a tota una estructura totalment organitzada i funcional. Només cal observar, mes a mes, i ens adonem de tot el procés que ens ha fet arribar a ser com som.

Som la síntesis de milions d'anys d'evolució.

Saviesa del cos mòbil

Primera premissa partir del "no-saber". Taula Rasa. Es pot relacionar així la consciència de la vida com a fluid o com a matèria.

Cal fer una distinció de com és utilitzat el concepte de Ment a Occident, les funcions mentals, es consideren com a: processar informació; pensar; raonar; imaginar; recordar; dirigir l'atenció; i etc.; i allò que la ment realment és: CONSCIÈNCIA, CONEIXEMENT.

Com hem vist, la ciència i la filosofia Occidental, ha tingut la tendència de separar les funcions mentals de les del cos, recordem les corrents dualistes, que separen el "cervell" del "cos": processos Psico/Somàtics, l'herència d'aquesta corrent, és la concepció del cos fragmentat també, pel dibuix de la seva imatge: cama, peu, braç, mà...es marquen els seus límits per una funció de fronteres morfològiques. És a partir els anys 60/70, quan comencen a aparèixer tot una sèrie de Teòrics del cos i es plantegen, que el moviment no és fragmentat sinó Holístic, comencen a plantejar-se que no només hi ha quelcom Psico/Somàtic, sinó que les emocions i sensacions també tenen molt a veure dins l'àmbit corporal. També la influència de les corrents filosòfiques Orientals, ens ajuden a com/prendre aquesta postura Global.

El cervell està compost de bilions de cèl·lules, per tant, forma part del cos. El cos està compost per nervis, secrecions d'hormones i altres substàncies que afecten al funcionament de les cèl·lules. Fisiològicament, la diferència entre ment i cos, fora de l'experiència infantil d'una unitat psicossomàtica, és un procés de desenvolupament (aquest punt es relaciona amb Heràclit, tant i que, ell concebia tot com a flux continu); sense aquest desenvolupament nosaltres podríem recordar una immaduresa psicològica. Però la nostra mentalitat occidental i la nostra cultura occidental, ha creat aquest dualisme entre ment i cos donant més importància a la ment en detriment del cos. També la concepció del cos ve contaminada per una cultura industrial, per tant, se'l considerarà o es farà el símil de cos/màquina. És a partir, de finals dels 90 i a principis del segle XXI, quan començaran a rebre més importància, i es començaran a nombrar les emocions,

com a possibles condicionants també del desenvolupament motriu. Antecedents trobem les corrents Psicoanalistes de finals del s.XIX principis del s.XX (Freud, Weich, Jung...) i els posteriors teòrics i professionals que ho treballen a mitjans i finals del s.XX (Dolto, Lowen...)

Recents investigacions, sobre els que treballen amb el cos i els que es mouen per instint saben per experiència que: les funcions mentals, emocions, i processos corporals no són processos aïllats i no estan separats; cada una d'aquestes experiències estan sotmeses a complexes interaccions. Estan relacionades mútuament per un procés neuroquímic interactiu.

Una recerca o investigació portada a terme per Candence Pert, Doctor de Bioquímica cerebral de NIMH (National Institute of Mental Health), ha descobert que els missatges químics anomenats neuro pèptids (i recordem aquí Descartes *animals espirituals*, i la seva glàndula Pineal) i els seus receptors estan localitzats al cervell i a totes les parts del cos des de les quals formen un canal de comunicació que relaciona directament el cos amb el cervell i el sistema endocrí i el sistema immune. Per Pert la importància està en entendre la relació entre emoció, i el cos, tal com parla la naturalesa del body-mind healing.

Pert arriba a la conclusió:

“Els neuro pèptids i els seus receptors són la clau per entendre com la ment i el cos estan inter-connectats i com les emocions es poden manifestar a través del cos. (...) El que nosaltres sabem sobre els neuro pèptids, lo més dur és pensar en termes tradicionals de cos i ment. Tenim moltes coses a dir sobre la integració entre ment-cos.”

Per Pert la consciència no només es localitza al cap, com les corrents occidentals han cregut, però es projecten a diferents àrees del cos (Recordem la bioenergètica, el primer intent d'integrar cos/ment en un procés terapèutic, ja Alexander Lowen relacionava que el procés maduratiu d'un organisme estava determinat per les circumstàncies on creixia. Lowen dóna rellevant importància a la respiració, i parla dels mecanismes de bloqueig que pot desenvolupar un cos en funció d'experiències difícils, on aquell organisme no s'ha pogut expressar fluidament, el cos recull tota aquesta informació en forma de bloquejos musculars. Per tant, la respiració, que esdevé a la vegada acte voluntari i involuntari, pot ajudar a treballar amb aquests bloquejos. Actualment, moltes corrents orientals s'estan introduint amb molta força per tal de poder entendre tot aquest engranatge com un tot).

Pert proposa:

“La ment es compon d'informació, i té un component físic, des del qual el cos i el seu cervell, estan formats per immaterials substàncies que donen informació i deixen que aquesta hi flueixi”.

M'agradaria suggerir la diferència que Pert proposa entre la ment com a informació i la ment com a immaterial component o flux d'informació, és similar a la distinció entre aquells processos mentals i cognitius de la ment i les funcions de consciència que es poden moure arreu, i tots aquests processos contenen la cognició.

En el body-mind Centering el que s'intenta apuntar és integrar aquests aspectes físics i mentals. Per tant, és molt similar a la PSICOMOTRICITAT.

La ment i el cos estan integralment connectats i mútuament interaccionen en l'inici de les expressions.

Hem d'aprendre a aprendre.

El punt de partida és el nivell cel·lular com a contacte de la intel·ligència innata del cos.

Molts/es de nosaltres hem estat condicionats/des de molt petits/es per negar les expressions del nostre cos. Molta de la nostra energia i vida, han estat inhibides, i per tant, hem perdut l'accés del coneixement i de la saviesa del nostre cos. Sovint, ens podem sentir trencats/des, dissociats/des del cos físic, el qual és ric en sensacions inconscients, tensions, pors, incomoditats... en relació amb el contacte del nostre entorn. Aquestes sensacions es reflecteixen en els nostres estats físics i la salut dels nostres cossos.

La naturalesa d'aprendre és estar oberts en el "unknowing" (no saber) en relació amb allò que podem arribar a aprendre.

Comencem des del principi: nosaltres venim d'una cèl·lula, aquesta cèl·lula es combina amb una altra i com a resultat doblem els cromosomes, que determinen el sexe, l'estructura, les funcions, l'aparença.. Aquest parell de cromosomes es separen per formar dos equips idèntics, i es divideixen en dues cèl·lules bessones, i així es van dividint i creant un nou individu.

L'estructura bàsica de la cèl·lula consisteix en una membrana porosa construïda de petites partícules de nutrients i especialitzada en transportar la seva essencial treball de la cèl·lula: relació intern/extern. En aquest procés s'inclou la síntesi de les proteïnes, la generació d'energia, la divisió de les cèl·lules... En el centre de la cèl·lula trobem el nucli, que conté els gens que marcaran els característics individuals. Aquesta cèl·lula respira, obté oxigen, gasos i fluïts. Metabolitza nutrients, genera energia...

L'embrió es desenvolupa, creix i esdevé cada vegada més complex. Cada cèl·lula manté certa independència i certa saviesa de la cèl·lula original. I en el desenvolupament es reparteixen les tasques de cada cèl·lula, algunes es desenvolupen per transmetre els impulsos nerviosos, altres per ser missatgeres... i es desenvolupa un complex sistema nerviós. Per tant, parlem d'una especialització de cada cèl·lula i d'una organització relacionada, encara que cadascuna tingui les seves funcions. Qualsevol desordre o pertorbació pot desencadenar una malaltia en el cos.

Si l'energia de les cèl·lules és restringida, les cèl·lules perden la seva vitalitat i la seva funcionalitat és disminuïda i/o anul·lada.

Cal marcar la diferència entre "Ser" i "Fer".

Dean Juhan escriu:

“El tacte és la cronològica i fisiològica mare dels sentits. En l'evolució de les sensacions, el tacte és sens dubte, el primer pas per ser. Ja des de l'ameba. Tots els altres sentits estan regits per un particular tipus de tacte: oïda, tacte de les ones sonores i les orelles; química entre el gust i l'olfacte; fotos en la retina... Tocar, més que qualsevol altra manera de sensació, ens defineix a nosaltres en la realitat”

A través de la percepció del tacte i del moviment, les cèl·lules creixen i esdevenen un ésser viu.

La qualitat de sostenir i l'estimulació rebuda quan estem dins del ventre matern, pot desenvolupar posteriorment els nostres patrons individuals i les nostres respostes de reacció.

Exercici que podem fer per entendre aquesta explicació:

Ens estirem al terra, l'esquena toca a terra. Tanquem els ulls. Intentem percebre les parts del cos que toquen al terra i les que no; notem la presència del terra sota nostres, en totes les direccions, sostenint el nostre pes; ens imaginem que ens desfem en aquesta profunda estructura en el centre de la terra. És interessant sentir que estàs estirat al terra i imaginar-te que t'estàs estirat damunt la Terra, imaginant qualsevol paisatge (muntanya o platja). Pots afegir imatges com sol. I també ajudes a donar una imatge dels sons i olors.

Deixa que el teu cos es relaxi. Deixa que la teva pell s'obri i rebi el tacte de la Terra i l'aire.

Observa la teva respiració fluïnt fàcilment a dins i a fora, connectant amb el teu espai privat intern i l'entorn. Si el teu cos troba el seu propi ritme i s'aprofundeix, si t'arribes a relaxar més, potser el moviment també canvia.

Pots sentir tot això a través de tot el teu cos? (pit, abdomen, lumbar...) La respiració ho mou tot. Pots imaginar-te que estàs anant dins de les teves cames, braços, peus...i pujant fins a la teva cara i al cap? (Atenció, poden aparèixer parts del cos on costi una mica més d'aprofundir o relaxar, no cal forçar-ho, ni forçar la respiració, simplement observar).

Pots imaginar-te a partir d'aquí que el teu cos està format per bilions de cèl·lules, formades per estructures bàsiques. I aquestes cèl·lules poden respirar per elles mateixes, podem observar les seves formes i les seves fronteres. A través de la respiració aquestes cèl·lules s'expandeixen i es contrauen, des del centre.

Sigues obert i receptiu a aquest moviment.

Pots moure't des del terra per tot l'espai notant com tota la globalitat del cos. Es pot acompanyar de música.

Mica en mica tornes, obres els ulls, observes on ets, qui tens al costat, i intentes a poc a poc, anar cap a la posició de seure.

Patrons del desenvolupament del moviment a l'úter:

Ken Wilber escriu:

“El fetus “posseeix” la terra/inconscient; en essència, en ell hi ha totes les estructures potencials per esdevenir i emergir (...). Totes aquestes estructures profundes donen una col·lectiva humanitat- preparen cada nivell de consciència des del cos, la ment, l'ànima...”

18

Wilber va una mica més lluny i parla de processos psicològics, mentals i espirituals, diferents nivells de consciència.

Els primers moviments: cada cèl·lula de l'embrió humà conté els seus gens i la informació necessària per la creació de la seva forma humana. I conté el seu propi ADN. Cada sistema del cos es desenvolupa amb estructures que tenen la seva funcionalitat en cada fase de creixement, creant així una “coherència” en el conjunt de l'organisme. Els nervis vestibulars enregistren la informació sobre el moviment del fetus i el seu entorn: la mare i la terra. El fetus es mou dins del cos de la mare, la informació dels nervis vestibulars es processen a través del sistema nerviós central. Primer ens movem i després rebem feedback a través de les sensacions que ens provoca aquest moviment.

Estats, segons, Bonnie Bainbridge Cohen:

“Aprenem primer a partir de la percepció del moviment. No només el moviment és percepció, però com a primera percepció d'aprenentatge, juga un important paper en l'establiment de la vaselina per al nostre concepte o procés de percebre. Aquest original procés de percepció aleshores és incorporat dins del desenvolupament d'altres percepcions”.

El moviment, no només es registra als nervis vestibulars, sinó també ens els nervis propioceptius i nervis kinestèsics, ossos, múscles, fàscies, lligaments... a través de tot el cos, també als òrgans interceptius: glàndules, òrgans, nervis, venes... El moviment, per tant, és registrat en cada cèl·lula del cos. La informació és també enregistrada per cada cèl·lula en relació a la força de la gravetat, l'espai, el temps, i la qualitat de repòs i moviment; cadascuna d'aquestes coses formen la consciència de l'ésser del “jo” i dels altres, i aquest intercanvi ajuda a créixer i desenvolupar-se.

Per tant, tocar, forma part d'aquest joc.

La importància del melic: el centre del cos, la primera connexió amb la mare, per on passa tota la informació nutritiva i de respiració, una vegada naixem, hi ha un acte d'independència de les funcions vitals (respirar i menjar) però no de les funcions vitals per al desenvolupament. És a dir, naixem bastant indefensos, amb un crani encara obert i vulnerable, amb alguns patrons innats, però d'altres que s'han de desenvolupar.

El moviment del nadó o la neonatal, ve determinat com si fos una estrella de mar: el melic i les 5 extremitats: el cap, dos braços i dues cames. A manera simple i de síntesis. Al néixer cada membre del cos es mou separatament i en comunicació amb els altres. El radi o centre és el melic.

El desenvolupament i la integració d'aquests automàtics moviments controlats formen part del desenvolupament.

19

El moviment esdevé a cada cèl·lula del cos. Quan cada cèl·lula respira està en constant intercanvi de comunicació amb les altres. La respiració i els processos químics estan relacionats. Perquè els membres integrin el seu moviment les cèl·lules necessiten estar vives i respirar. Si la respiració cel·lular és inhibida en qualsevol part del cos, la relació dels membres no s'integraran dins del centre de radiació del melic, provocant així dificultats per al desenvolupament dels futurs moviments i les respostes després del naixement.

Exercici que podem fer per investigar aquesta explicació:

Exploració de patró de radiació del Melic:

Imagina la teva respiració a través del teu melic, notant el centre del cos, pots anar d'un costat a l'altre, o a qualsevol part a partir de la inspiració; quan exhales i et buides, imagina que la respiració flueix cap el melic una altra vegada. Mantingués l'atenció centrada en aquest moviment de respiració des del principi del sentiment fins que flueixi l'energia, deixa't portar per la respiració, des de cada part del teu cos- des del melic fins als dits, cap, columna vertebral- sentint també com l'exhalació torna al centre una altra vegada, buidant-te. Román aquí, i pots sentir la sensació del moviment a través de la teva respiració i a través de les teves 6 extremitats (cames, braços, cap i cua). Deixa que sigui la teva respiració la que et mogui. Intenta mantenir la relació melic i extremitats.

Relació entre l'acte reflectiu de mamar/succionar... si hi ha hagut una mala connexió, o no s'ha pogut mamar, pot provocar certes tensions a nivell de coll i espatlles, senzillament perquè els bebès que han estat alimentats amb biberó succionen a través dels llavis i no les genives, el fet de succionar, acte gens fàcil, ajuda a estimular tota la musculatura interna del coll i per tant també dels espatlles (Alexander Lowen, proposa treballar aquest tema a través de la respiració i la creació de desbloquejos). És a dir, la postura de mamar, nadó agafat en braços i lligat directament al pit de la mare, i succionar, acte d'estimular el moviment intern... aquests patrons de moviment reflexes ajuden a desenvolupar la cadena muscular del coll i els espatlles. En una posició incòmoda per al nadó, on el coll penja, per exemple, es tensen les vèrtebres i es busquen patrons compensatoris per al desenvolupament, fet que pot provocar tensions musculars a la part del coll i espatlles en edat adulta.

Patrons de moviment i filogènesis:

Hem parlat a nivell sintètic de la cèl·lula, el primer pas d'organisme en moviment i vida. Ara parlarem dels patrons pre/espinals (seria pre-columna vertebral) vénen determinats pel cuc, on s'origina el nostre tub digestiu, el cuc està format bàsicament de boca i anus, per tant, menja i expulsa.

Posteriorment del cuc, filogenèticament passem al peix. La columna vertebral ve determinada per l'herència dels peixos, la separació entre les vèrtebres... donen el moviment. Quan passem de peixos a rèptils, les aletes es converteixen en braços i cames.

Les cames i els braços dels rèptils posteriorment passen a mamífers... per tant, sang calenta, i processos de gestació més intensos i més Interiors.

La boca és el primer sistema que es desenvolupa després del naixement. Primer dins l'úter hi ha el desenvolupament del sistema nerviós i del cervell. I quan es neix, es neix amb l'acte reflex de succionar. Per tant, per una banda teníem que tota la mobilitat i la informació d'aliment de la vida intrauterina es centrava en el melic, i una vegada sortim, la vida extrauterina s'estrena per la boca i l'olfacte.

El moviment parteix del cap, patró de succionar... a través de la boca i l'olfacte. Si la musculatura de la boca i els altres sentits no s'inicien des del cap, aquests moviments seran substituïts per la musculatura del coll i dels espatlles, creant certa desconexió entre el cap i el tronc. Quan s'inicien i es s'organitzen clarament, el desenvolupament dels patrons del cos en moviment dins les connexions internes entre les parts del cos nosaltres explorem els patrons de la radiació del melic. Aquestes connexions ajuden que les diferents parts del cos es puguin treballar independentment i a la vegada mantenir una integritat del conjunt.

Seqüència del desenvolupament de patrons:

- Els patrons que empenyen precedeixen i provenen dels patrons reflexes.
 - Els patrons de moviment es creen primer a partir de les extremitats: cap, braços, després: cua i cames.
 - L'equilibri precedeix a l'equilibri en moviment.
 - El primer suport és el terra, després l'espai.
 - El desenvolupament dels membres són de proximal a distal.
- Extinció/contenció. Aquí juguen un paper molt determinant les articulacions... heretades dels rèptils... granotes...

Els principis del desenvolupament de la Teoria del moviment, pot ser utilitzat com a diagnòstic, podem observar com els patrons de moviment són expressats o no són expressats.

El sistema neuromuscular pot ésser reeducat aproximadament o estimulat, podem definir patrons que són absents o amb certa dificultat per veure.

Hem d'entendre el desordre o la patologia dins d'una globalitat. Si focalitzem l'atenció a la patologia, correm el risc de tenir un esbiaix, i perdre informació. No volem focalitzar l'atenció en la mancança sinó entendre el conjunt global.

La integració al nivell cortical del cervell, no és necessàriament simultani amb el canvi del patró de moviment.

El primer moviment de reconeixement és el més significatiu en el procés de reaprendre un patró. És llavors quan el millor aprenentatge del sistema neuromuscular comença a tenir lloc; una nova connexió emergeix i un nou alineament de la ment i el cos és descobert.

Entre cada un/a de nosaltres hi ha una tendència innata a través de la salut, el naixement, i l'acompliment potencial.

Com a terapeutes hem d'intentar escollir allò més natural, saludable i eficient, patrons hàbils que ens ajudin a aconseguir aquesta integritat de conjunt.

Reaprenentatge de patrons perduts, oblidats o mancances.

Com reeducar el cos? En funció del dèficit i la llei de l'homeostasi, la compensació del propi cos.

Un patró íntegre i eficient és experimentat i reconegut a un nivell de consciència, aquest patró esdevé potencialment útil per a nosaltres. Els nous patrons apresos necessiten ser recolzats per una pràctica i un refinament de comprensió i nutrició.

El moviment esdevé com a resposta d'intercanvi de forces i estructures, les dues internes i externes, en les quals l'organisme és el subjecte, regit per les lleis de la supervivència. Hi ha un moviment continu i un canvi constant en el desenvolupament. Hem de perdre el concepte d'estructura estàtica i invariable.

Si acceptem que el procés de la ment crea patrons que poden ser observats a través del cos, llavors podem entendre, que el cos serà re-creat moment darrera moment en la mateixa familiar forma com la ment és flexible i prospera al canvi. És important entendre el significat de "flux", canvi constant... Però si creiem conscientment o inconscientment que el nostre cos és sòlid i invariable, llavors el nostre moviment i patrons de postura reflectiran aquesta actitud, llavors nosaltres ens estancarem i tindrem un incanviable i inadaptat vehicle d'expressió. (Influència de les corrents orientals?)

L'alliberament a la llibertat del moviment implica restaurar noves opcions que s'obren, necessitem no estar ancorades en l'antic hàbit de reacció que no ens permet tenir una resposta espontània a través de les circumstàncies canviants.

El nostre moviment i patró de postura poden oferir una explícita descripció del nostre procés psicològic i les actituds de la nostra ment, que ambdós poden embrutar a un nivell molt subtil.

La respiració pot servir de pont entre allò inconscient i allò conscient. Interessant recobrar i observar la inconsciència de la respiració...(Lowen la utilitza sempre). La respiració pot ser involuntària o voluntària, per tant, si ens centrem en ella poden donar al quid de la qüestió.

La respiració com a punt de partida.

Com rebem informació: no només a través del llenguatge, la vista.... sinó també a través del tacte.

- Exteroceptors: reben estimulació des del món extern principalment a través de la pell (tacte, pressió, dolor, calor, fred...) i a través dels nervis dels 5 sentits: auditiu, visió, tacte, olfacte i gust, i equilibri...
- Interceptors: localitzats en els òrgans interns i els teixits suaus, reben informació sensorial des de dins, les vísceres i els processos d'òrgans interns.
- Propioceptors: localitzats als ossos, tendons, múscles, lligaments... recullen la informació sobre les posicions del cos a l'espai, el seu moviment i la relació del cos i les parts.

Patrons de desenvolupament

| Patró | Coordinació del cos, Espècies, edat |
|-------------------------|---|
| 1. Respiració cel·lular | Expansió i contracció de cada cèl·lula del cos amb la respiració interna. Integra i alinea el cos físic. La cèl·lula original: ameba. Primera cèl·lula per la vida, preparada per respirar i processos vitals. Ment de "ser" predomina. |

| | |
|--|--|
| 2. Radiació del melic | Integra les extremitats del cos amb el centre, a través del melic. Estrella de mar. Present a l'úter. |
| 3. Boca "mouthing" | Cura de l'infant per alimentar-se i contacte amb l'exterior. Ocell. Dominant durant la primera infància i pre-naixement. |
| 4. Pre-espinal | Integració del moviment entre el cap i el tors i la cua; moviments de columna s'inicien suaument a través del tub digestiu i els òrgans. Transició d'una ment de "fer". Pre-naixement, primera infància. |
| 5. Espinal que empeny des del cap | Integració de la forma espinal des del cap a la cua; moviments espinals, iniciats per la musculatura. Pre-naixement, primera infància. |
| 6. Espinal que empeny des de la cua | Integració de la forma espinal des de la cua. Cuc. Pre-naixement primera infància. |
| 7. Riquesa espinal i tirar des del cap 8. Riquesa espinal i tirar des de la cua. | Moviment espinal a través de l'espai, des del cap o la cua. Peix, ocell, primera infància. S'inicia des de la boca i es desenvolupa posteriorment. Primers mesos de vida. |
| 9. Homologació d'empènyer i utilització de les extremitats superiors. 10. Homologació d'empènyer i utilització de les extremitats inferiors. | Els dos braços i mans, junts empenyen al cos, amb l'ajuda del terra; després els peus i els genolls empenyen el cos perquè es desplaci. Conill... 3 a 5 mesos. |
| 11. Homologació de la riquesa d'empènyer des de les extremitats superiors. 12. Homologació de la riquesa d'empènyer des de les extremitats inferiors. | Els dos braços empenyen el cos per l'espai; les dues cames també, davant, darrera... Els dits comencen a tenir importància en aquest moviment. Granota. Per als mamífers és la preparació per córrer, saltar... 5 a 7 mesos. |
| 13. Homolateral empènyer des de les extremitats superiors. 14. Homolateral empènyer des de les extremitats inferiors. | Coordinació entre mans i cames, mà dreta cama dreta. Lateralitat. Preparen la coordinació i la lateralitat del cos. Cocodril. Nadons sis a 8 mesos. |
| 15. Contralateral riquesa i tirar des de les extremitats superiors. 16. Contralateral riquesa i tirar des de | Gatejar, des de les mans i els genolls, caminar, córrer... els dits d'una mà es poden moure endavant i endarrere... |

| | |
|----------------------------|--|
| les extremitats inferiors. | Primats, i mamífers. A partir dels 7 i 9 mesos i quan ja caminen, a partir dels 11 mesos en endavant... es va desenvolupant la marxa, caminar gradualment. |
|----------------------------|--|

(Linda Hartley. ***Wisdom of the body moving.*** North Atlantic Books. 1989

Alexander Lowen (1993). ***La espiritualidad del cuerpo. Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia.*** Paidós Contextos.).