

**CELINA HURTADO**

**Danza y salud**  
**Ejercicios de expresión corporal para tercera edad - 16**

**Serie V**  
**Expresión psicomotriz dirigida y espontánea**

**3º. Ejercicios libres**

Poniendo una música adecuada, se les van dando consignas para que en parte la tarea sea marcada y en parte libre.

**3º a.** Caminar por cualquier parte del salón, de todas las maneras posibles aprendidas: para adelante, para atrás, para el costado, rodillas flojas, paso ancho, en contraposición, etc. Luego dar un tiempo para que se vayan cambiando los pasos y sugerir en especial a los más remisos.

**3º b.** Caminar y a la vez mover los brazos en todas las direcciones aprendidas. La caminata es libre, seguramente harán la común, sugerir que introduzcan variantes.

**3º c.** Estando de pie o sentados. Mover la cabeza y los hombros en todas las formas posibles.

**3º d.** Estando de pie o sentados: mover cabeza, brazo y torso en todas las formas aprendidas.

**3º e.** Caminando en todas las formas, mover a la vez cabeza, brazos y torso. Dar un tiempo y luego ayudar a los más remisos.

En todos estos ejercicios el profesor puede ayudar haciendo él a la vez como muestra, pero evitando que lo copien.

**4º. Las estatuas**

Se pone una música y las personas se mueven libremente conforme a alguna de las consignas anteriores, debiendo quedar inmóviles cuando se para la música o se da un golpe o se hace alguna señal semejante. Luego de un tiempo de inmovilidad se vuelve a comenzar. Suele ser difícil que se queden inmóviles en la pose que tenían al escuchar la señal, sobre todo si es una postura de poco equilibrio. Por eso hay que comenzar con música lenta y el tiempo de detención al comienzo debe ser poco. Luego se va poniendo música más rápida y aumentando el tiempo de detención.

**5º. Ejercicios de imitación de movimientos**

En esta serie se trata de que las personas imiten en la medida de sus posibilidades algún movimiento de la naturaleza, plantas o animales, Pueden inventar más, a partir de los tres que aquí se dan.

**5º a. Volar.** Cerrando los ojos, parados con las piernas un poco separadas para mantener el equilibrio, mover los brazos imitando el vuelo de algún ave que les guste o que recuerden. Cuando concluyen abren los ojos y deben explicar qué ave era. Si el profesor ha podido identificarla en el movimiento, lo aprueba; si no, explica en qué se equivocaron. Por ejemplo, mover los brazos muy lentamente si es un colibrí, o si los han movido en círculos arriba o hacia adelante, pues no hay aves que muevan las alas por delante de la cabeza. Cerrar los ojos es fundamental para concienciar el movimiento sin mirar a otros y sin el apoyo de elementos externos (por ejemplo un espejo). Pero como control, una vez que el ejercicio se ha

practicado, se les muestra su “volar” frente al espejo, y luego la corrección. Al término de este trabajo, se repite la motivación ya mejorada. Si es posible, que varíen las aves.

Deben abrir los ojos

**5º b. Caminar de animales y sus actitudes.** Por ejemplo un perro, un gato, un caballo. Aquí deben abrir los ojos, pero tratando de no mirar ni copiar a los otros. Es conveniente hacerlo todos juntos, pero si se confunden, el profesor puede dar una única consigna, por ejemplo ser todos gatos, o todos perros, etc. Cuando el ejercicio está adelantado, si no hay resistencia, añadir los sonidos correspondientes (maullar, ladrar, gruñir, etc.).

**3º c. La rama del árbol.** Cada uno es una rama de un árbol (o si lo prefieren, un árbol, como un álamo por ejemplo) que está aferrado al tronco o al suelo, pero que es movido por el viento, A elección puede ser brisa, tormenta, vendaval, que vaya en una sola dirección, girando en torbellino, etc. Al comienzo se hace con los ojos cerrados y luego abiertos, explicando los errores y corrigiéndolos. Luego se hacen frente al espejo como en el ejercicio 51 a. Cuando menos antropomorfo es el modelo, la copia y traslación al movimiento humano es más difícil. Por ello los vegetales deben dejarse para después de los animales.