

PREVENCIÓN DE CONFLICTOS EN SECUNDARIA.

SESIÓN I.

IES Fuentejuncal.(Aljaraque. 24 de enero de 2018).

EJERCICIOS DRAMÁTICOS.

Reglas generales que todo actor/actriz debe tener en cuenta a la hora de hacer estos ejercicios.

1. Nivel de concentración alto: SILENCIO.
2. Respeto total a todos y a la misma escena.
3. Sé participativo y entonces podrás disfrutar y pasarlo bien. Pero si no haces nada, no pasará nada.

1. CÉLULAS DEL CUERPO-

Caminamos tomando conciencia del propio cuerpo y del espacio. Elegimos un punto dentro del espacio y nos dirigimos ahí. Evita andar en círculos. Dirígete a un lugar con convicción. Y energía. Nos paramos. Tomamos conciencia de nuestro cuerpo. Vamos a pisar bien la tierra, los pies al ancho de las caderas, los hombros sobre las caderas, las orejas alineadas con los hombros. Flexiona un poco las rodillas, siente el enraizamiento de los pies en el suelo, y el cuerpo debe estar suelto, sin tensión. Desde esa colocación correcta del cuerpo, elegimos otro punto en el espacio y nos dirigimos ahí.

Camina. con conciencia del grupo. Pero sin relacionarte con nadie todavía. Ahora quiero que te relaciones con el espacio y que tomando conciencia del grupo intentes rellenar los huecos vacíos de la sala mientras FLUYES. De tal manera que todo sea un fluir armónico en constante cambio. Vamos a ir buscando el equilibrio.

Siente que todos formamos parte de un solo cuerpo, cada uno de nosotros es como una célula de ese cuerpo. Y debemos movernos en armonía y cuidando cubrir los lugar vacíos. Intenta no andar en círculo, elige un punto en el espacio y ve hacia allí, pero sin chocarte. Busca la Armonía.

Ahora y dentro de esta armonía busca otra manera de desplazarte. Con otros puntos de apoyo en el suelo, busca diferentes ritmos y calidades del movimiento Vamos al nivel bajo, medio, alto. Busca diferentes maneras de moverte. Fluyendo. Sintiendo que estás

aportando de manera individual a un todo. Cuando una célula del cuerpo falla, todo el cuerpo falla, de modo que haz tu función que no es otra que fluir en armonía con los demás en un determinado lugar.

Intenta sentir esta conexión vital durante el movimiento.

Busca romper con los movimientos que surgen. No te acomodes con una manera de desplazarte. Cuando te sientas cómodo rómpela y busca otra. Dale diferentes calidades a tus movimientos. Busca cosas nuevas. Mas rápido, más lento, a cámara lenta, fugaz. Busca los contrastes.

Ahora ve buscando la parada. Y mira a tu alrededor y busca a una persona. Daros al encuentro. Sin decir nada. Solo miraros. Ahora llevala a otro lugar, y cuando lleguéis allí llevala a otro lugar, pero de modos diferentes, se creativo. Busca otra manera de hacerlo. Llevala a un último lugar, y hazlo con delicadeza.

Ahora de nuevo vuelves a caminar en solitario, recupera el sentimiento de célula del cuerpo. Aunque eres único, no estás solo, y tus movimientos y acciones repercuten en los demás. Busca la armonía. Busca otras maneras de moverte, sé auténtico, sé libre, pero sin molestar.

2. MIRADAS

Sentados uno frente al otro.

- En pareja nos miramos en silencio.
- Nos miramos y digo lo que siento.
- nos miramos y te digo algo que me gusta de ti
- nos miramos y te cuento un sueño que tuve, corto.
- nos miramos y te canto una canción, flojito
- nos miramos y te digo lo que siento
- nos miramos y te digo algo que me gusta de ti.
- nos miramos.

3. BURBUJAS DE CHAMPÁN

Imagina que eres una burbuja dentro de una botella. A cada toque de tambor la botella es más movida hasta que se descorcha y todas las burbujas salen disparadas.

4. AQUELLOS OJOS VERDES

Sin decirnos nada nos levantamos y sin hablar, invitamos a alguien a bailar, o no, bailo sola. Lo que surja.

5-CACEROLA

Ahora yo tengo un tambor en mis manos. Vamos a seguir moviéndonos por el espacio, con total libertad, pero como si fuéramos células de un mismo cuerpo, lo más importante, rellenar huecos, no andar en círculo, y cuando sientas que te acomodas, cambiar la calidad del movimiento, el ritmo, ser creativos, y vamos a recuperar lo del principio, elegir un punto y dirigirte hacia allí. A cada golpe de tambor vais a hacer una cosa. Cuando escuches solo un golpe:

- 1- Gritar refrán con deporte.
- 2- Llamáis a Manolo con énfasis en la playa.
- 3- Apoyarse en alguien.
- 4- Foto de familia: chinos, hippis, okupas, frikis, rockeros, divas.
- 5- Banco de peces: En un momento dado que todos decidan. Os parais. Y teneis que decir al unísono UNO. Al unisono. Una vez dicho, reanudais el banco de peces y al rato la persona que está al final se va a caer al suelo, teneis que estar atentos, porque en ese momento el banco se dispersa, y cada uno vuelve a ser una célula, concentrado en el ejercicio, sigue caminando atento al siguiente golpe de tambor.

6- CLOWN

1. LO QUE VEO, LO QUE VES:
Sentados uno en frente del otro.
 - Tienes los ojos verdes
 - Tengo los ojos verdes.

2. PARADA DE BUS.

En grupo. Parada del bus. Solo se puede ir hacia delante y hacia atrás. Solo se puede mirar hacia un lado, otro, y hacia delante. Cruzar una pierna u otra. Hacer solo una cosa.

7. MÁQUINA HUMANA

En círculo, cada uno se dirige al centro, con un movimiento y un sonido que se repite continuamente, hasta formar cada uno una máquina humana. También se puede mover.

8. PALABRAS ARRIBA Y ABAJO

Chasqueando los dedos. Decimos una palabra arriba y otra abajo. Quien se equivoque o pierda el ritmo tiene que ir al centro a hacer la cucaracha.

9. IMPRO GRUPAL CANTADA: "*métrica rica*".

Quiero ser una paloma blanca.

<https://www.youtube.com/watch?v=CQEK28gE0E8>

Sobre esta base elegimos una frase que entre bien, y la repetimos todos. Que los valientes se atrevan a hacer los solos improvisando sobre la base mientras los demás lo apoyan cantando la frase que hemos elegido.

11. MEDITACIÓN PARA CALMAR LA MENTE E IGUALARNOS CON LOS DEMÁS.

Antes de comenzar a meditar debemos generar un buen motivo para hacerla. Una intención que implique algo positivo; como por ejemplo, para encontrarme más serena, para poder ayudar a los demás. Etc...

Sentados nos concentramos en el aire que roza las aletas de la nariz cuando respiramos, el mayor tiempo posible, intentando no pensar en nada, así calmamos la mente.

Luego nos concentramos en nuestro deseo de ser felices.

Luego pensamos en una persona con la que tengamos algún conflicto.

Y recordamos que ella siente con la misma intensidad el deseo de ser feliz, y no sabe o no puede conseguirlo.

Volver a la respiración; salir de la meditación gradualmente. Dedicar la buena energía de los deseos positivos para la felicidad y la salud de todos.