

Explorar el Entre

Les invito a ubicarse en un espacio medianamente amplio en donde puedan estar cómodos.

Con los ojos cerrados, y una vez que perciban su cuerpo en calma, visualizar dos lugares que puedan levantar de su memoria en los que se sientan “en casa”, en un espacio propio. (un paisaje natural o la cocina de la casa de la abuela). Completar esa imagen con colores, sonidos, aromas que se correspondan a esos lugares.

Con la imagen del primer espacio, perciban el estado del cuerpo en esa memoria y comiencen a moverse en el espacio a partir de esa construcción desde la memoria corporal. En cuanto hayan identificado dos gestos/movimientos que se repitan o tengan mucho sentido reservenlos.

Repitan la acción en relación al segundo lugar.

Pueden ahora poner en relación los cuatro gestos/movimientos moviéndose en el espacio, (el orden puede alterarse) en repetición, hasta reconocer los gestos/movimientos que hacen a la transición entre ellos.

Una vez reconocidas esas transiciones, hacer foco en ellas y adoptarlas como nuevos gestos/movimientos y mantener la repetición entre ellas por 5 minutos.

Al abandonar el movimiento, intentar describir un nuevo espacio que se corresponda a ese nuevo estado del cuerpo. Ese Entre que fue habitado y la huella que dejó en el cuerpo.