



Ejercicio teatral:
«Caminar bajo la lluvia y la tormenta»
(10 minutos aprox.)



Introducción: «Antes de acabar me gustaría hacer un pequeño ejercicio teatral con vosotros».

Instrucciones: «Tenéis que caminar por la sala sin chocar ni molestar a los demás. Caminad en diferentes direcciones, prestando atención a los demás. No podéis tocar ni atropellar a nadie. Cuando os crucéis con un compañero, saludadle amablemente con la cabeza y una sonrisa».

«Ahora volvéis a pasear. Hace un día maravilloso y vais a pasear al sol. Estáis muy contentos. ¿Cómo caminamos cuando estamos contentos?»

«Empieza a llover. Os ponéis los brazos encima de la cabeza, os hacéis pequeños, tenéis frío, mucho frío, os rechinan los dientes, os frotáis el cuerpo. ¡Qué frío! Os ponéis tristes, muy tristes, habéis perdido la esperanza. Lluve, nada tiene sentido, tenéis frío... Y, de repente, os acordáis de que lleváis un paraguas. Lo abríis y la lluvia deja de mojaros la cabeza. ¡Ya no estáis de mal humor! Recuperáis la esperanza y el valor. Con paraguas os ponéis a bailar por las calles. Deja de llover y sale el sol. Cerráis el paraguas. Lo guardáis en la mochila. Todavía tenéis un poco de frío (os frotáis los brazos para calentarlos), pero el sol os calienta y cada vez tenéis menos frío. Volvéis a estar contentos (¿Cómo caminamos cuando estamos contentos? ¿Se nota en la cara?) Entonces llega la tormenta y os cuesta caminar. Es muy difícil ir contra la tormenta. Lucháis contra el viento... Cada vez es más fuerte. Os protegéis tras unas casas y os apoyáis con la espalda en la pared. Buf, la tormenta ya ha pasado. Contentos, seguís caminando. Menuda experiencia habéis tenido. Estáis muy orgullosos y contentos. Imaginad que aquí [señalar el plexo solar/cerca del esternón] tenéis un cable invisible que os estira y os hace estar rectos y orgullosos. ¡Oh! Por ahí viene un amigo. Le dais la mano (o el saludo correspondiente en cada cultura), y le saludáis alegremente con un «¡Hola!». Seguíis caminando. ¡Más amigos! «¿Qué tal estáis?», y seguís caminando. ¡Oh! Otro amigo (saludo). Estáis delante de vuestra casa. Abrís la puerta, entráis y cerráis la puerta. Qué bien se está en casa. Os tumbáis en vuestra cama. ¡Ah! Qué cómodo. Cerráis los ojos. Notáis que cada vez estáis más tranquilos y cansados. Sentís el suelo en vuestra espalda (pausa). Sentís la cabeza sobre el suelo, notáis como los pies tocan el suelo. ¡Qué bien estar así tumbado!» Pero no se está tan bien. Mmm. Abrís los ojos, os sentáis, tambaleáis con los pies y os levantáis lentamente. Es demasiado pronto para dormir. Saltáis, os despertáis con golpecitos en los muslos, brazos, tripa. Bostezáaaaais, decís «ohhhhh» y os dais palmadas en el pecho. ¡Estoy despierto! ¡Soy fuerte! Y os dais una palmadita en la espalda porque lo habéis hecho muy bien. Golpecitos, golpecitos...»