

El siguiente ejercicio está extraído tal cual del libro de José Cañas Torregrosa, *Taller de juegos teatrales*. Barcelona, Octaedro, 2014, pp. 44-45.

UN VIAJE ESPECIAL

Nos tumbamos en el suelo, con los ojos cerrados:

- Estamos descansando sobre la hierba fresca, boca arriba. Es verano y la humedad de la hierba es muy agradable. Respiramos profundamente, siguiendo un ritmo 4-2-4, es decir, cuatro segundos para tomar aire, dos para retenerlo, y cuatro para expulsarlo.
- Notamos cómo nuestro pie izquierdo se hunde profundamente en la hierba porque pesa mucho, y luego con él, toda la pierna. Al pie derecho le está ocurriendo igual; la pierna derecha también se hunde. Después a la mano izquierda le pasa lo mismo, y al brazo también. Luego, la parte derecha: la mano primero y a continuación el brazo. Su cabeza también se hunde, el tronco, y después todo/a tú. Pesas y respiras profundamente.
- Mentalmente observamos el cielo totalmente estrellado; la noche está tranquila y nuestra respiración nos hace descansar.
- Vemos entonces un punto de color muy pequeñito en medio de tanto punto blanco. Se destaca porque el cambio es variable y se va haciendo más grande, más grande aún. El punto, al crecer, va llenándolo todo. Ahora notamos mejor cómo cambia de color. El punto se ha convertido en una gran esfera que ocupa ya casi toda nuestra mente, llenándola de color. La esfera se ha colocado justo encima de nuestras cabezas. Se ha detenido. Respiramos profundamente. Respiramos.
- De la esfera se ha abierto una especie de puerta de la que descienden unas escaleras Algo que nos invita a entrar; mentalmente nos incorporamos y subimos por ellas. Entramos. Dentro observamos muchos botones de colores e infinidad de espejos. Se ha cerrado la puerta y el objeto se mueve. Lo sentimos porque nuestra respiración se ha hecho más profunda si cabe. Miramos por algo que parece una ventana. Vemos nuestra casa iluminada, que cada vez se hace más pequeña. Al respirar notamos cómo subimos. Es una sensación agradable Nuestra casa es solamente un punto diminuto, un punto que se pierde. No vemos ahora nuestra casa, solo muchos puntitos blancos. Nos

hemos detenido en estos instantes, solo sentimos nuestra respiración. Respiramos profundamente.

- Notamos nuevamente que viajamos. Estamos descendiendo. Nos ayudamos por la respiración. Encontramos de nuevo nuestra casa, ese punto pequeño que poco a poco se nos hace más grande. Ya la vemos muy cerca. Aquello se ha detenido. La misma puerta de antes se ha abierto para que descendamos. Descendemos. Estamos otra vez en la hierba. Nos echamos boca arriba. Vemos la gran esfera que cambia de color constantemente. La esfera se mueve y se aleja. Se va haciendo pequeña, pequeña.
- La esfera se convierte en un pequeño punto; finalmente, desaparece. Ahora, demos movimiento a nuestros miembros progresivamente y poco a poco. Mueva los dedos de la mano, también los de los pies. Mueva luego los pies y los brazos, levántese lentamente. Cuando esté de pie, abra despacio los ojos. Camine.

El siguiente ejercicio está extraído y adaptado del libro de Pepa Lavilla, *Taller de teatro: juegos teatrales para niños y adolescentes*. 6ª ed. Madrid, Alba, 2006, pp. 23-32.

COMO LA REINA (O EL REY)

Nos ponemos en círculo:

- Primero, cada cual dice su nombre.
- Después, cada persona menciona una cualidad, un rasgo de carácter, que la defina.
- Pongamos por caso que una persona dice que es «tímida»: ahora, repetimos la ronda y se repite la cualidad. La persona de la izquierda preguntaría a la de su derecha: «¿Y cómo camina una persona tímida?».
- La persona que tiene la palabra respondería: «una persona tímida camina así»... Y se va al centro del círculo y camina como lo haría una persona tímida.
- Los demás pueden hacer correcciones, si quieren, hasta dar con la forma definitiva.
- Una vez se ha dado la vuelta al grupo, caminamos alrededor del aula: cada persona será reina o rey en una vuelta. Al completarla, pasa a ser rey o reina la persona que iba detrás.
- Así hasta que todo el grupo complete el ejercicio.