



**‘El ojo percibe a la vez el conjunto
y las partes y ve cómo las partes
han conspirado para lograr el conjunto.’
Umberto Eco en “El Péndulo de Foucault”**

Ejercicio 2

Introducción al movimiento del balanceo

Simbólicamente, se refleja en las dos fases respiratorias: inspiración – expiración. En el movimiento del balanceo pasamos, igual que el péndulo (de Foucault) de un polo al otro, y – esto es lo más importante – en cada recorrido pasamos por el centro, nuestro centro.

¿Estás listo para empezar?

Ponte de pie, con los pies cómodamente colocados en el suelo y ligeramente separados (anchura de tus caderas). Deja fluir libremente tu respiración, está bien tal como surge. Deja los ojos abiertos, y dirige tu mirada hacia un punto fijo al horizonte (sin alzar ni bajar la cabeza).

Relaja tus hombros, moviéndolos ligeramente y siente cómo los brazos se colocan cómodamente como si los hombros y omoplatos les sirvieran de percha.

Empieza a contar mentalmente y pausadamente ‘un’ – ‘dos’ y cuando tengas una idea del **ritmo ‘interior’**, estira el brazo derecho hacia delante y el brazo izquierdo hacia atrás. Con el siguiente “dos” invierte la posición: ahora el brazo izquierdo está hacia delante y el brazo derecho hacia detrás. Luego vuelves a empezar.

El movimiento se parece al que ejecutas cuando haces esquí de fondo (con la diferencia que entonces tienes un palo en cada mano).

Puedes adaptar la velocidad para llegar a un ritmo cómodo para ti, y pon cuidado en no acelerar demasiado.

Haz una pequeña pausa, dejando fluir la respiración y cuando ahora retomas los mismos movimientos con los brazos, **empieza a introducir la voz hablada**. En el ‘uno’ di ‘fet’ (como ‘fet a casa’). Repite unos 5 veces, y luego añade en el ‘dos’ la sílaba ‘net’ (como de ‘net’ en plan Don Limpio) y repite otras 5 veces más. Deberías ahora oírte decir ‘Fet-net, fet-net’. Luego deja de decir ‘fet’ y continúa 5 veces **sólo con ‘net’**.

Ahora sigue 5 veces más sólo con el movimiento, sin la voz y a continuación deja que el movimiento se vuelva cada vez más pequeño hasta que se haga imperceptible.

Antes de moverte y estirarte, **observa durante un momento tu respiración**.

Como habrás notado, este ejercicio es tonificante e ideal para activar tus energías, pues:

Intensifica la respiración y activa los espacios de respiración del tórax.

Con el juego de las sílabas **entrena la flexibilidad de tu diafragma**

Estimula tu tonicidad muscular y mejora tu postura (la suspensión entre cielo y tierra)

Te ayuda a **encontrar el equilibrio adecuado** entre las diferentes “tonicidades” (demasiado flojo en una zona y demasiado tenso en otra) que pueden coexistir en tu organismo.

Sigrid Haas

www.sigridhaas.com

- * **Talleres de voz** “Dale alas a tu voz” para adultos. Canto prenatal para mujeres embarazadas. Clases de voz individuales.
- * **Charlas-audiciones interactivas** de introducción a la música clásica “El Sofá musical clásico” y “El Sofá musical histórico”
- * **Sesiones individualizadas para aprender inglés, alemán o francés cantando.** Descubre tu voz y reactiva a la vez tu potencial de expresión en otro idioma.
- * **Consultoría en gestión de proyectos culturales y en marketing.**