

CueRPO
SenSiBLE



CueRPO
ReaL

Dentro de la Ruta Integral de Atenciones a la Primera Infancia - **RIAPI**, el programa Nidos responde al reconocimiento de las niñas y niños de primera infancia como sujetos de derechos culturales; comprende y valora el arte como fuerza transformadora y promotora de experiencias significativas para la construcción de sí, mediante el juego con los sentidos, el disfrute y el contacto con los lenguajes artísticos en contextos donde los niños y niñas están en relación con sus pares, familias, cuidadores y agentes educativos.

Partiendo este reconocimiento, y en articulación con el Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el Distrito, el Programa Nidos plantea la Experiencia Artística como núcleo desde el cual se aborda el trabajo.

La experiencia artística consiste en un encuentro realizado en un tiempo y un espacio definidos, donde, a través del arte, los sentidos y la imaginación se agudizan, propiciando

múltiples respuestas a una pregunta y transformaciones significativas a los modos de relación consigo mismo, con los otros y con el entorno.

Como se expone más ampliamente en la Perspectiva artística pedagógica del Programa. Javier Gil (2007) *afirma que es al experimentar cuando emerge lo singular de cada persona y se percibe y vive una intensificación de lo real. Se espera que estos encuentros potencien las singularidades de las niñas, los niños, las mujeres gestantes y los artistas, posibilitando otras formas de conocer el mundo y de expresarse.*

Las experiencias artísticas son creadas por parejas de artistas de diversas disciplinas como las artes plásticas y visuales, la música, el teatro, la danza y conocedores de oficios y saberes como la carpintería, la confección textil, la culinaria, entre otros, con el acompañamiento artístico de un líder de equipo territorial.

Para la creación de las experiencias artísticas se parte de seis ejes transversales:

1. **Materias, materiales y objetos**
2. **Espacio**
3. **Interacciones**
4. **Territorio**
5. **Tiempo**
6. **Cuerpo**

En esta ocasión, te invitamos a experimentar el eje del cuerpo.

Moshe Feldenkrais, científico europeo, y uno de los referentes más importantes del siglo XX en la comprensión y reflexión sobre la corporalidad -tanto en el deporte como en las artes escénicas y las ciencias de la salud-, *afirma que cada uno de nosotros habla, se mueve, piensa y siente de forma distinta de acuerdo, en cada caso, con la imagen de sí mismo que ha construido con los años.*

Para modificar nuestra manera de actuar, debemos modificar la imagen que tenemos de nosotros mismos, lo cual es posible a través del movimiento, pues en él se entrelazan sensación, sentimiento y pensamiento. Vamos de la mano, vamos a re-descubrir el cuerpo haciendo un viaje al pasado a partir de las enseñanzas de **Moshe Feldenkrais** “*maestro de la postura*”.

A lo largo de este material, encontrarás indicaciones escritas para activar tu cuerpo. Te invitamos a degustarlas mediante la lectura.

Para experimentarlas más de cerca, puedes pedirle a alguien de confianza que te las lea con calma o simplemente puedes dar click [aquí](#) y dejarte llevar por el sonido y la voz de nuestros artistas.

De esta manera, podrás disfrutar plenamente del movimiento.

¡BIENVENIDO/A!

"El cuerpo puede volverse **hablante**, pensante, soñante, imaginante. Todo el tiempo *siente* algo. Siente todo lo que es *corporal*. Siente las pieles y las piedras, los metales, las hierbas, las aguas y las llamas. *No para de sentir*."

El cuerpo es el primer espacio que se habita, nuestro primer territorio.

Un territorio donde nace y se transforma permanentemente nuestra relación sensible con el mundo.

Un sistema vivo que es afectado por el mundo exterior de diferentes formas: fuerzas físicas, sonidos, colores, afectos.

Las sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos y movimientos que surgen de nuestro cuerpo y llegan a él determinan la forma particular en cada uno vive y siente.

INDICACIÓN

Estás en el centro de tu habitación y mientras respiras suavemente con el cuerpo erguido, siente que te jalan hacia arriba de la cabeza y que tu peso cae hacia abajo, a través de tus pies. Con tus pies anclados al piso y sintiendo que tu cuerpo está atravesado por una línea vertical, observa lentamente el espacio que te rodea.

El cielo se llena de nubes, pero en ellas se vislumbran los rayos del sol que se cuelan por tu ventana, y en ellos todos los paisajes que recorren tus caminos. Ahora tus pies son como raíces que te sostienen, encuentras el equilibrio en tu propio vientre. Inhala, exhala.

Contemplar el cuerpo, pensar en aquellos movimientos sutiles, efímeros o repentinos, que se trasladan como el viento de un lugar a otro. Responder a la observación a través de un suspiro para encontrarse consigo mismo.



Todos los seres humanos, adultos y niños tienen un cuerpo con el que se vive y experimenta el mundo desde todos los sentidos, según la capacidad perceptiva. Con el cuerpo se establecen las relaciones, se percibe el arte, se vivencia el juego.

El cuerpo es el primer espacio en el que se habita. Los lenguajes artísticos interpelan siempre al cuerpo, y por ello lo disponen a escuchar, a observar, a oler, a moverse, a tocar, a cantar. Es en el cuerpo donde acontecen simultáneamente los pensamientos, las acciones y las emociones.

Dentro de una experiencia artística, cada niño y niña está presente a través de las sensaciones de su cuerpo, y desde allí establece interacciones y relaciones con los demás, con el entorno y con su memoria.

Sentarse en la cama, suspender los pies, intentar balancearlos una y otra vez.

INDICACIÓN

Con la atención agudizada en tu cuerpo, vas a buscar un lugar cómodo y te vas a sentar de la forma más natural posible. Sin tensionar los hombros y el cuello, siente que tu cabeza se eleva hacia el techo. Tus piernas pesan sobre el piso. Aquí sentada/o en este lugar cómodo, vas a empezar a realizar ondulaciones suavemente con tu columna vertebral. Siente tu respiración, que va a ir acompañando estos movimientos suaves.

¿Cuál es la postura ideal? Si vemos las ondas del agua, con cada gota o golpe se perciben tranquilas, alteradas o ruidosas; de igual manera, las circunstancias y sensaciones en las que nos encontramos afectan el cuerpo. Es así que estamos sujetos a comportamientos de nuestros entornos, como arcilla en moldes que se adaptan a un espacio. Así como hay conciencia al moldear una buena pieza de barro, hay un estado sensible e íntimo que regula nuestras sensaciones.

Se logra escuchar una ondulación con múltiples posibilidades del “yo” (yo siento, yo percibo, yo conozco, yo desconozco).

Moviliza tu columna vertebral, dibuja curvas con tu columna, sigue ondulando. Hay curvas pequeñas, otras más grandes, siente la columna como un material flexible.

Como se menciona en el texto **“Cuerpo Poético”**:

“La ondulación es el primer movimiento del cuerpo humano, el de todas las locomociones. En el agua, el pez ondula para avanzar. En la hierba, la serpiente ondula igualmente, el niño que gatea también ondula y el hombre en pie continúa ondulando... la ondulación es el motor de todos los esfuerzos físicos del cuerpo humano” (Lecoq, 2003, p. 113.).



Hora de partir...

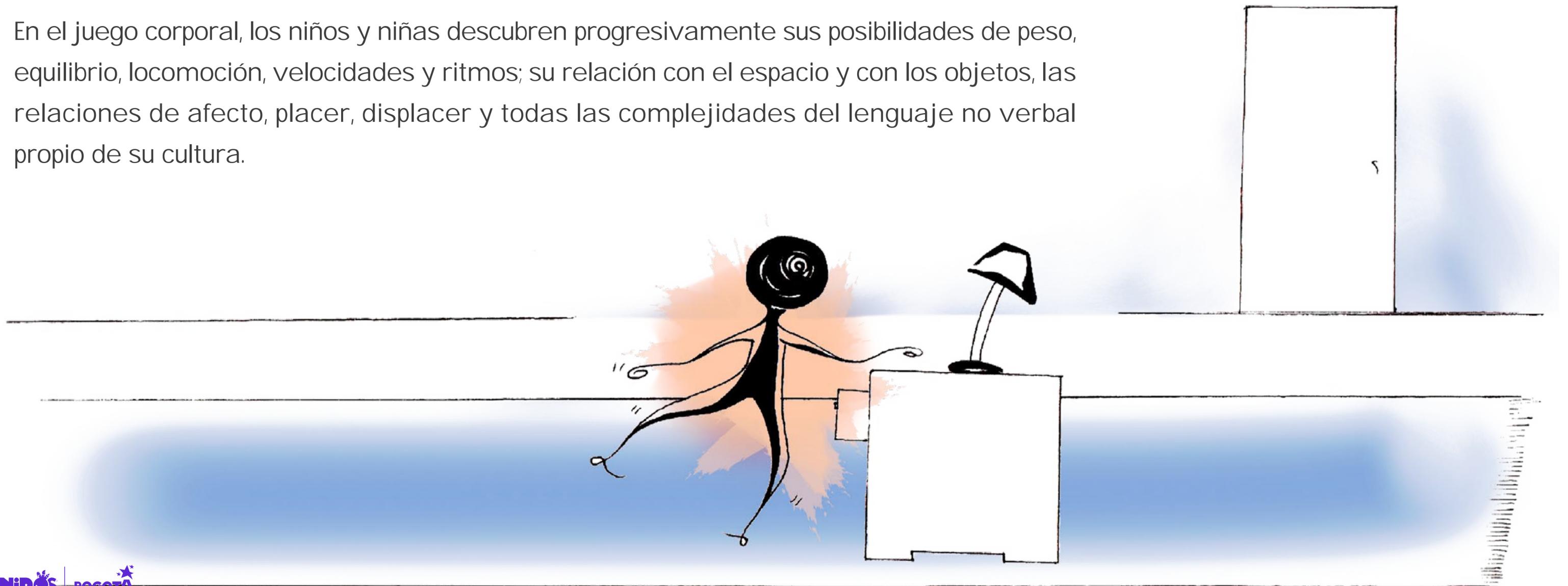
Dicen que el viaje es largo.

Cambio de ropa

Roshu

El cuerpo de la primera infancia es un cuerpo íntegro, infinito y abierto: un cuerpo capaz de transformarse, adaptarse, aprender, imaginarse a sí mismo de múltiples formas. Despojados de ideas y prejuicios sobre el deber ser, se encuentra conectado directamente con el flujo natural del movimiento a través de impulsos orgánicos, naturales, que nos hablan de sus deseos, necesidades y sentires.

En el juego corporal, los niños y niñas descubren progresivamente sus posibilidades de peso, equilibrio, locomoción, velocidades y ritmos; su relación con el espacio y con los objetos, las relaciones de afecto, placer, displacer y todas las complejidades del lenguaje no verbal propio de su cultura.



INDICACIÓN

Respira. Respira sin prisa, siente el latido de tu corazón, olvídate de las tensiones y déjate llevar por el movimiento. Relaja tus músculos, a medida que inhalas y exhalas, ponte de pie, explora el espacio que te rodea. Ondula, ondula, no dejes de ondular.

Sigue movilizando tu columna y poco a poco, paso a paso, sin prisa, busca de nuevo la quietud. Vamos a empezar un viaje hacia el pasado: vamos a nuestro cuarto de infancia.

Como adultos no somos fácilmente conscientes de nuestro cuerpo, de su peso, de su habilidad, de sus capacidades, nos cuesta reconocer el esfuerzo que realizan nuestros músculos para permanecer erguidos. Nos resulta impensable afirmar que una correcta postura sucede cuando los músculos del cuerpo se dejan llevar por la gravedad, cuando están distensionados, y que realmente allí es donde adquirimos una postura adecuada.

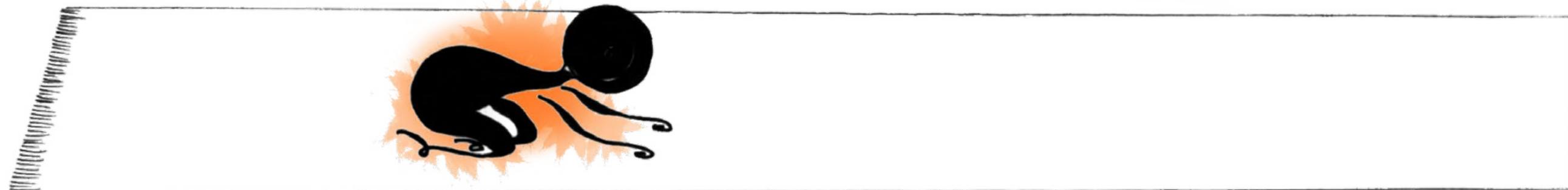
Cosa contraria sucede con los niños, ellos en su trabajo continuo de reconocimiento e indagación, se permiten aventurarse corporalmente, exploran el peso en relación con la gravedad, se arriesgan a que su cuerpo adopte posturas propias de su ejercicio de exploración, conciben su cuerpo como un

Cuerpo liviano como hoja,
como el mar y en su andar,
nuevas ondas.

universo sensible, pues los preceptos de cuerpo ideal en ellos no están tan fuertemente arraigados.

Los niños de la primera infancia, aquellos con los que nos encontramos y nos reconocemos a diario, están en la construcción continua de lo que significa el cuerpo, de la importancia del mismo y sus posibilidades

de expresión en las diferentes experiencias de la vida.



INDICACIÓN

Ahora estás en tu habitación de infancia. Obsérvala, *¿La recuerdas?* Sus paredes, sus muebles, *¿Había alguna ventana?, ¿Entraba la luz?*

La sombra del sol se proyecta en mi cuarto: ya es verano. Me pongo mi traje para ir a nadar, siento la levedad de mi cuerpo, me sumerjo y ¡puf! Llega todo a mi memoria. Soy niño, soy adulto, soy conciencia.

¡Estoy en mi habitación! Ese lugar en donde jugaba a qué quería ser cuando fuera grande. Todo se ve más grande, pocas cosas están a mi altura. ¡Estoy en tierra de gigantes! La verdad, se mueven un poco lento: parecen cansados. O, *¿Será que no han encontrado flores?*

En el vientre, el feto inicia el movimiento en concordancia con los sonidos internos, los latidos del corazón, el paso de los alimentos, la sangre que transcurre por las venas e incluso el mismo líquido por el que se está recubierto.

Las sensaciones que son transmitidas a través del vientre y de la emocionalidad de la madre surten efecto en este instante, justo aquí es donde el cuerpo se vale del movimiento para expresar desde ese pequeño universo.

Para el niño o la niña en primera infancia, la vivencia del cuerpo es completa e integradora, su percepción acoge de forma natural sonido, olor, sensaciones táctiles y percepciones de movimiento, así como realidad e imaginación.

Sentir que se es un árbol, un pez, una estrella o quizá una piedra, significa comprender el mundo desde el cuerpo de

una forma poética y esto sucede de manera distinta para cada momento de desarrollo.

En la experiencia artística buscamos que las niñas y niños puedan moverse con libertad y seguridad, habitando espacios provocadores que les posibiliten nuevos movimientos, asumir retos corporales, reconocer las características y capacidades propias, así como las de los otros. **(Programa Nidos, Idartes. Arte en primera infancia: sentidos y rumbos del quehacer artístico - pedagógico. 2019).**

La conexión con la imaginación, la fantasía, la fabulación, lo cómico, lo absurdo, mediante relatos, canciones, personajes teatrales, imágenes y materias que aparecen gracias a los diferentes lenguajes artísticos como el teatro, las artes plásticas, la música, la danza y la literatura, enriquecen esas posibilidades de exploración desde el juego.



INDICACIÓN

Deja caer hacia adelante tu cabeza, cuello y columna inclinándola suavemente. Flexiona las rodillas y apoya las manos en el suelo, ahora estás apoyado en cuatro puntos. Después, inhala mientras curvas la columna mirando hacia tu ombligo. Exhala y curva tu columna buscando mirar el techo. Repite estos movimientos varias veces sin prisa.

Empieza a gatear suavemente y a recorrer esa habitación de tu infancia.

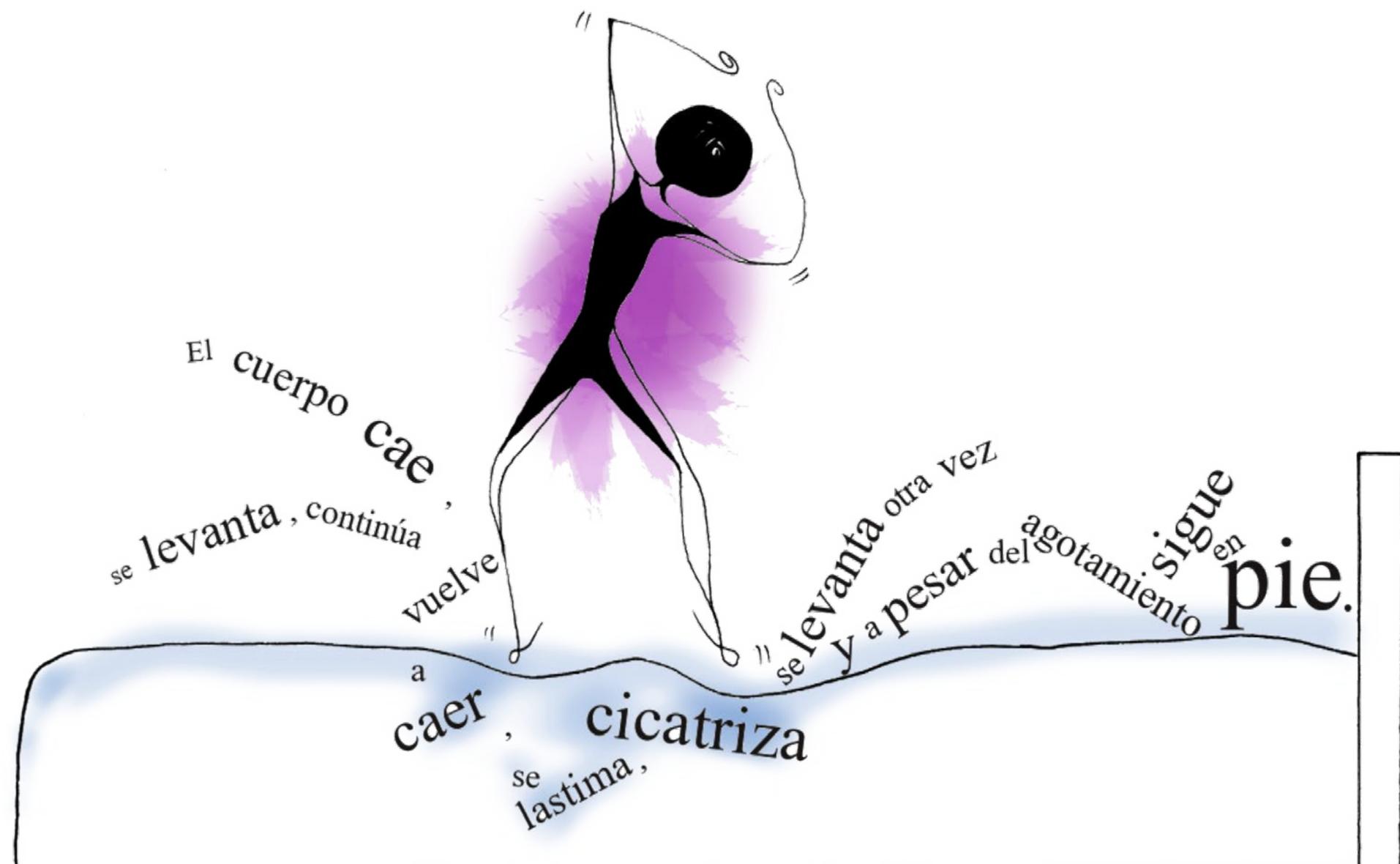
¡Allí están tus juguetes! ¡Todo es enorme! ¡Los colores se ven más vivos! *¿Sientes ese olor que tanto te gustaba?*

Inhala profundo, muy profundo, desvanece tu cuerpo y lleva las nalgas a los talones. Ahora con la ayuda de tus manos empieza a girar lentamente apoyando tu espalda en el suelo hasta quedar boca arriba con las plantas de los pies en el suelo. Relaja los hombros y el cuello sobre el suelo.

Abraza tus rodillas y balancéate como un bebé. Cierra los ojos e imagina que estás en el vientre.

Todo está oscuro y cálido.

Me inunda una sensación de comodidad.



El cuerpo cae,
se levanta, continúa

vuelve

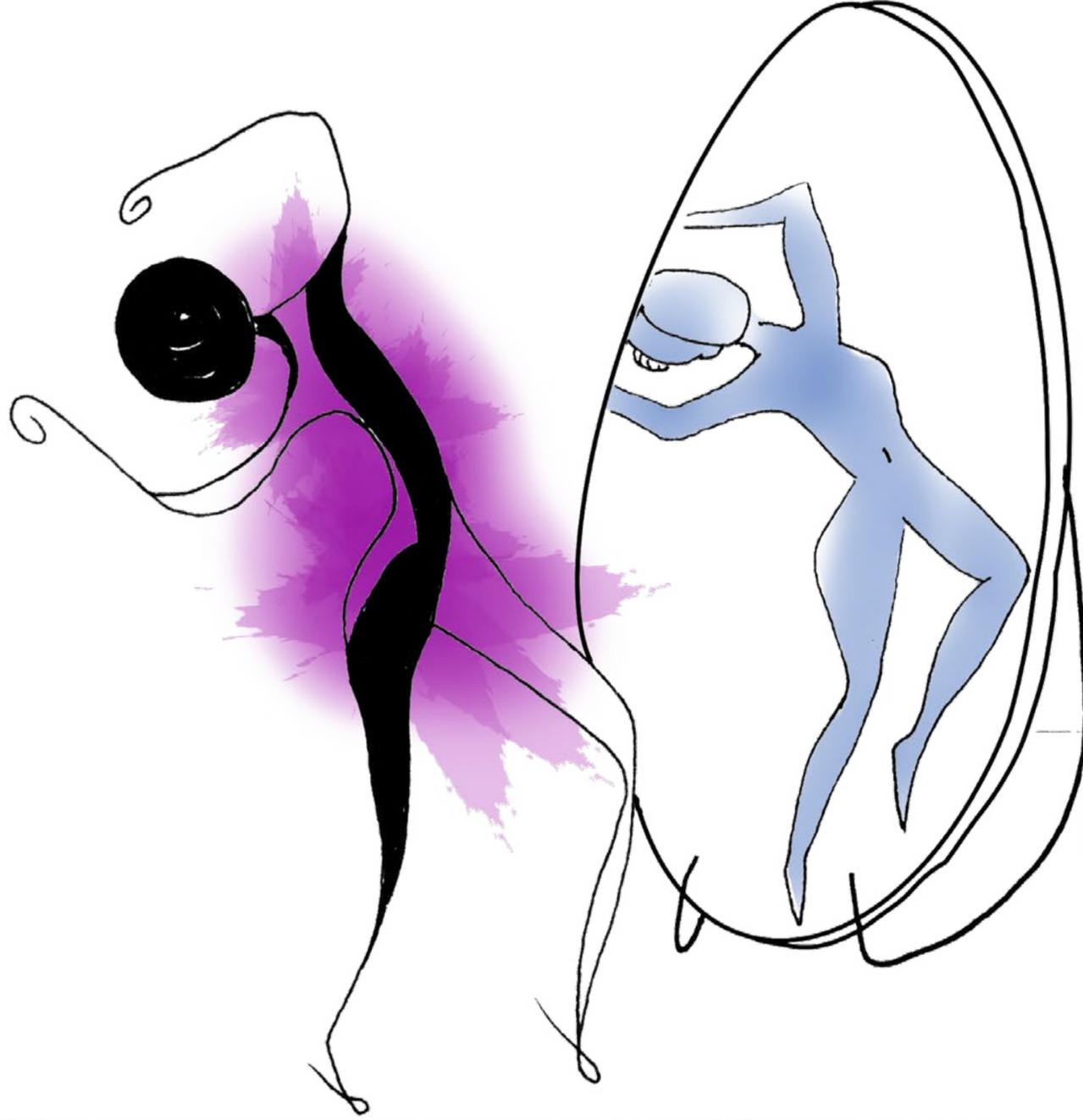
a caer,

cicatriz

se lastima,

se levanta otra vez
y a pesar del agotamiento

sigue
en pie.



Después
de la **lluvia**
reciente, el
musgo
ha crecido más
verde que
nunca.

Basho

INDICACIÓN

Estás en posición fetal. *¿Qué sientes? ¿Estás escuchando tu cuerpo? ¿Y si este fuera tu primer movimiento?* Ahora empieza a extender lentamente y, al tiempo, tus piernas y brazos. Expande y contrae. Repite este movimiento varias veces con calma.

La semilla se abre para germinar, la flor se expande para ofrecer su olor. La luna ilumina caminos ocultos, la estrella te guía al alba.

Sigue respirando, así, de una manera muy consciente. Renace desde lo que fuiste, expande tus emociones y arriésgate a un nuevo sentir. Lleva tus nalgas a los talones con el apoyo de las manos sobre el suelo. Apoya tus pies en el piso, eleva la cadera como si te jalaran de un

hilo y deja que tu columna se desenvuelva y suba lentamente a la posición vertical. Lo último que llega es tu cabeza.

Inhalar, llevar al vacío oxígeno haciendo que se agrupen nuestros órganos en una sensación de relajación. Exhalar promueve la salida de partículas diminutas que afectan nuestro cuerpo. Así como en las calles el viento sopla para limpiar las ciudades, la tierra es sabia como sabia son nuestras acciones naturales.

Inhala, exhala, regresa a tu habitación.

Disfruta de este nuevo presente.

Mi cuerpo pesa, no es una carga, es aprendizaje.
Mi cuerpo pesa, no es una carga, es aprendizaje.
Mi cuerpo pesa, no es una carga, es aprendizaje.
Mi cuerpo pesa, no es una carga, es aprendizaje.

No tiene nada
mi cuerpo en primavera,
Lo tiene todo

Sodo

¿Una flor caída
volviendo a la rama?

Era una mariposa, eres tú.

Basho

¿Qué tiene tu cuerpo, ahora?

El ruiseñor
unos días no viene
otros dos veces

Kito

¿Qué tantas veces te
transformas en niño de nuevo?

ORÁCULO.

Hemos compartido un breve recorrido reflexionando sobre nuestro cuerpo y la posibilidad de experimentar el movimiento siendo conscientes de su origen y la manera como los ejecutamos.

Te invitamos a jugar con estas posturas y a modificar de manera consciente aquellas que usas en tu vida cotidiana. Puedes ampliar este juego con imágenes que experimentes o que consideres pertinentes para compartir con los niños y niñas.

Te daremos algunas ideas que te servirán de guía para enriquecer este juego.

Te invitamos a que actives tu cuerpo de la manera que te funcione: bailando, llevando una secuencia, trotando...

Prueba respirar y descansar el cuerpo con el mayor número de apoyos sobre el piso: talones, brazos, vértebras, omoplatos...

Tensiona todo tu cuerpo. **(cara, dedos, brazos, abdomen)**
Repite mientras respiras hasta que no ejerzas fuerza muscular.

Realiza las variaciones que consideres. Si juegas en familia, puedes combinar las cartas y sugerir un sentimiento, gesto, pensamiento.

* Relaja... Ahora, *¿Cómo se apoya tu cuerpo?, ¿Qué apoyos estás usando?, ¿Qué sensaciones te genera estar en esa postura?*

* *¿Llega algún recuerdo? ¿Un sonido, un juego, un olor?*

* *¿Qué parte está ejerciendo esfuerzo innecesario? ¿Qué es más cómodo?*

* *¿Cómo está tu respiración? ¿Cómo está tu rostro? ¿Qué gesto facial podrías hacer?*

* *¿Cuántas veces puedes repetir el movimiento?*

Jugaremos con posturas en el suelo y de pie, asegúrate de tener algo que aíse el frío de tu espalda.

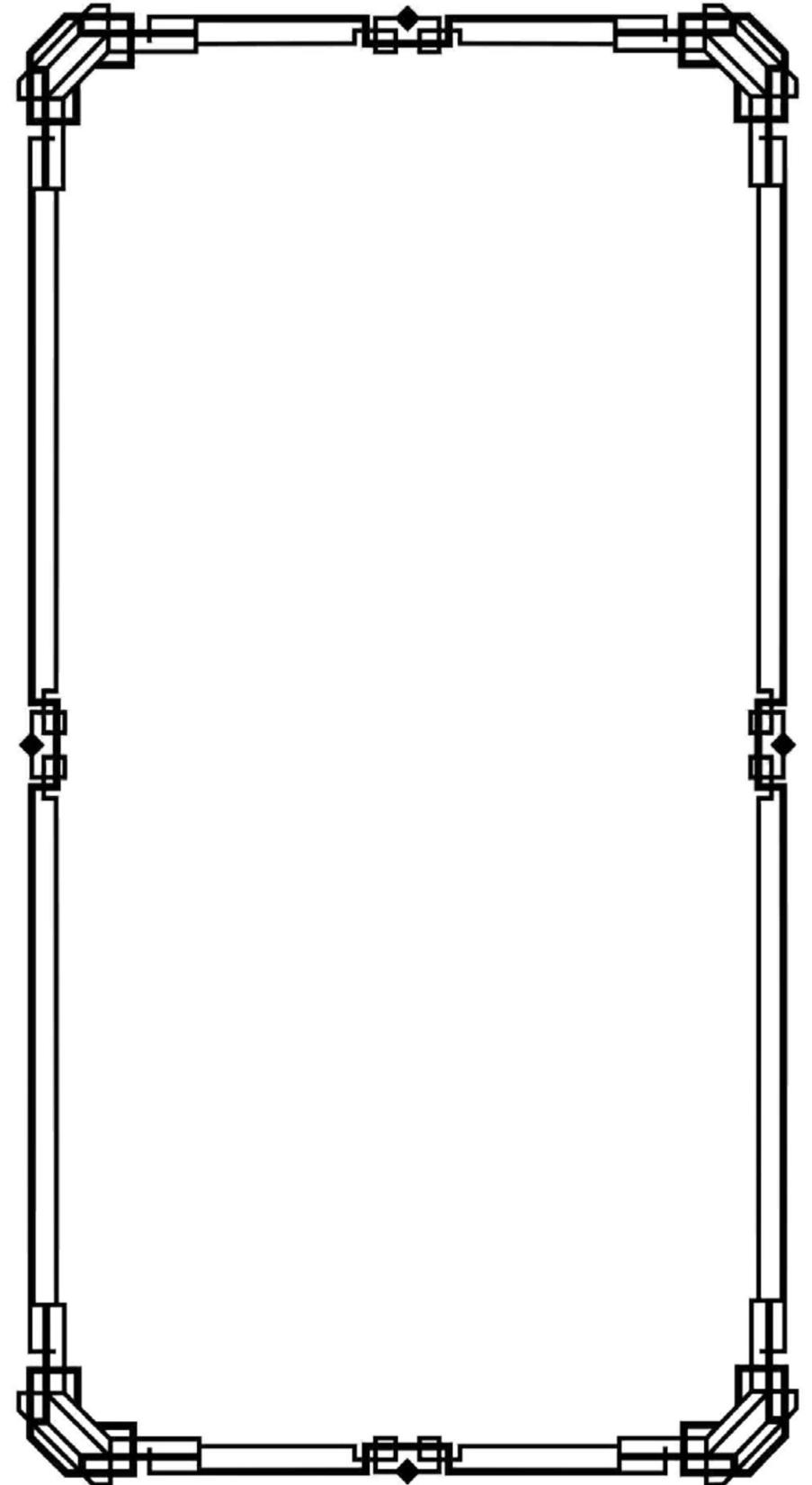
- 1.** Estrella: Acuéstate boca arriba. Moviliza tus manos por el suelo lentamente como dibujando dos paréntesis y devuelve el movimiento.
- 2.** Invertir: Acuéstate boca arriba, ubica tus brazos hacia arriba manteniéndose apoyadas en el suelo, y curva tu cuerpo hacia un lado y hacia el otro estirando sus laterales.
- 3.** Boca arriba. Levantar mano y pie: sube el brazo y prueba subir pierna del mismo lado al tiempo con el brazo.
- 4.** Levantar codo desde el hombro: Boca abajo con los brazos sobre el suelo y las piernas ligeramente separadas, empieza a movilizar el codo hacia adelante (en la

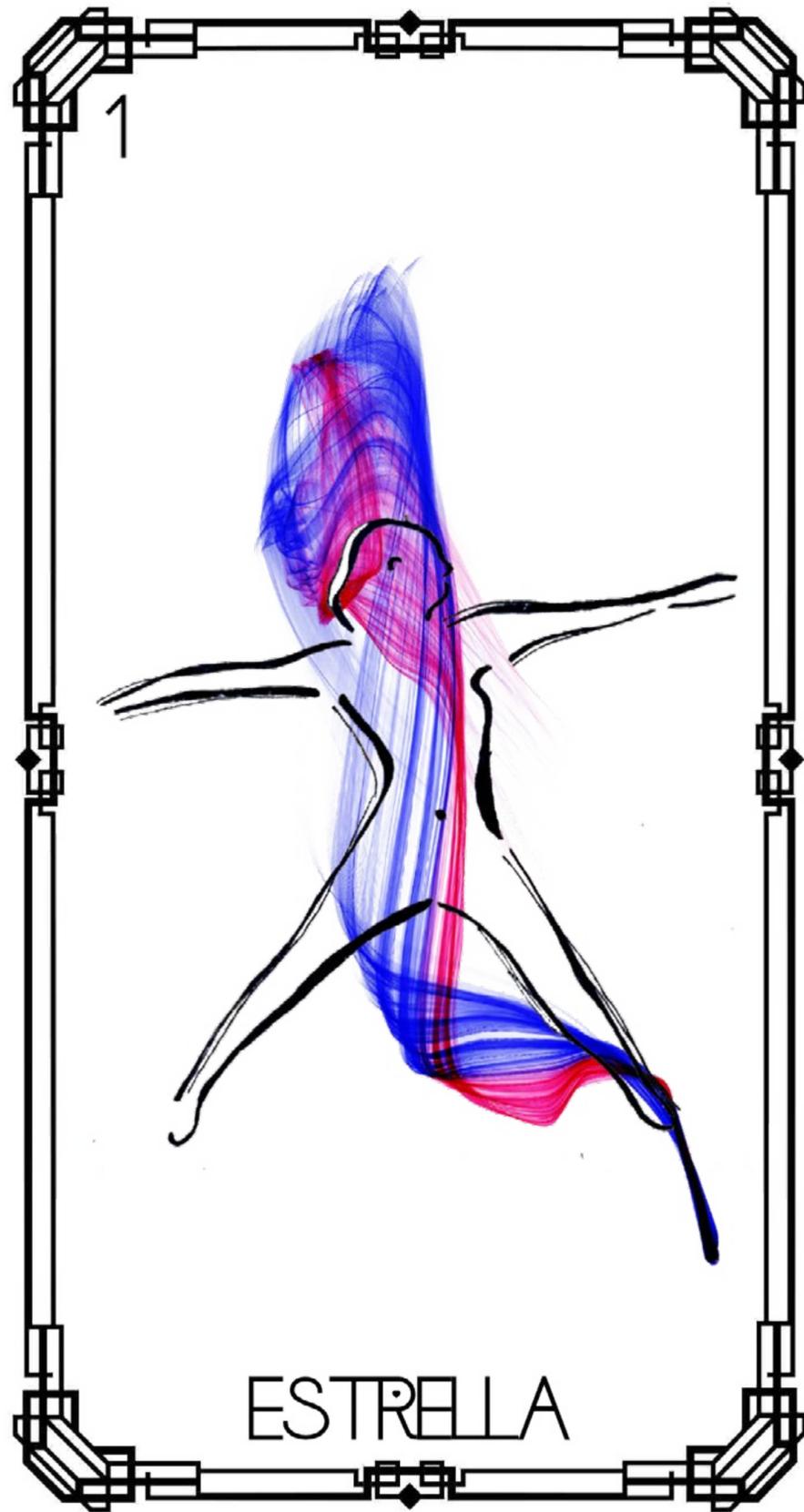
dirección en que apunta tu cabeza) iniciando el movimiento desde el hombro.

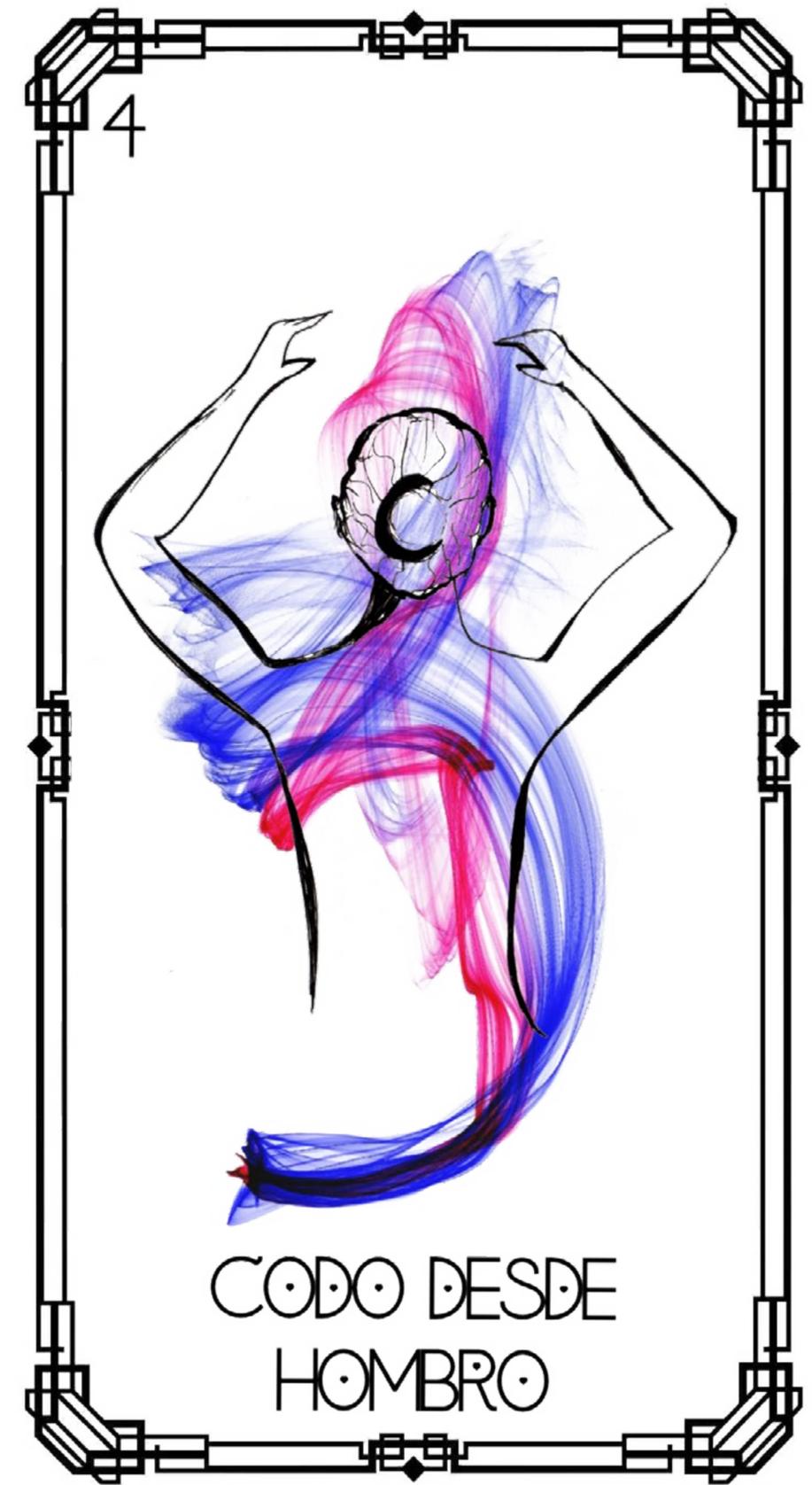
- 5.** Postura del bebé. Desenvuelve esta postura lentamente y llega a la postura de la estrella. Ahora regresa de la postura de la estrella a la postura del bebé nuevamente, buscando la mayor fluidez posible.
- 6.** Expulsar: busca hacer el mínimo esfuerzo en la realización de esta postura, respira profundo y exhala. Cuando regreses al suelo hazlo de forma muy lenta.
- 7.** Mejilla en el suelo: lleva las nalgas hacia los talones suavemente y disfruta.
- 8.** Extremidades: boca arriba levanta las cuatro extremidades y la cabeza al tiempo con suavidad y regresa al suelo despacio.

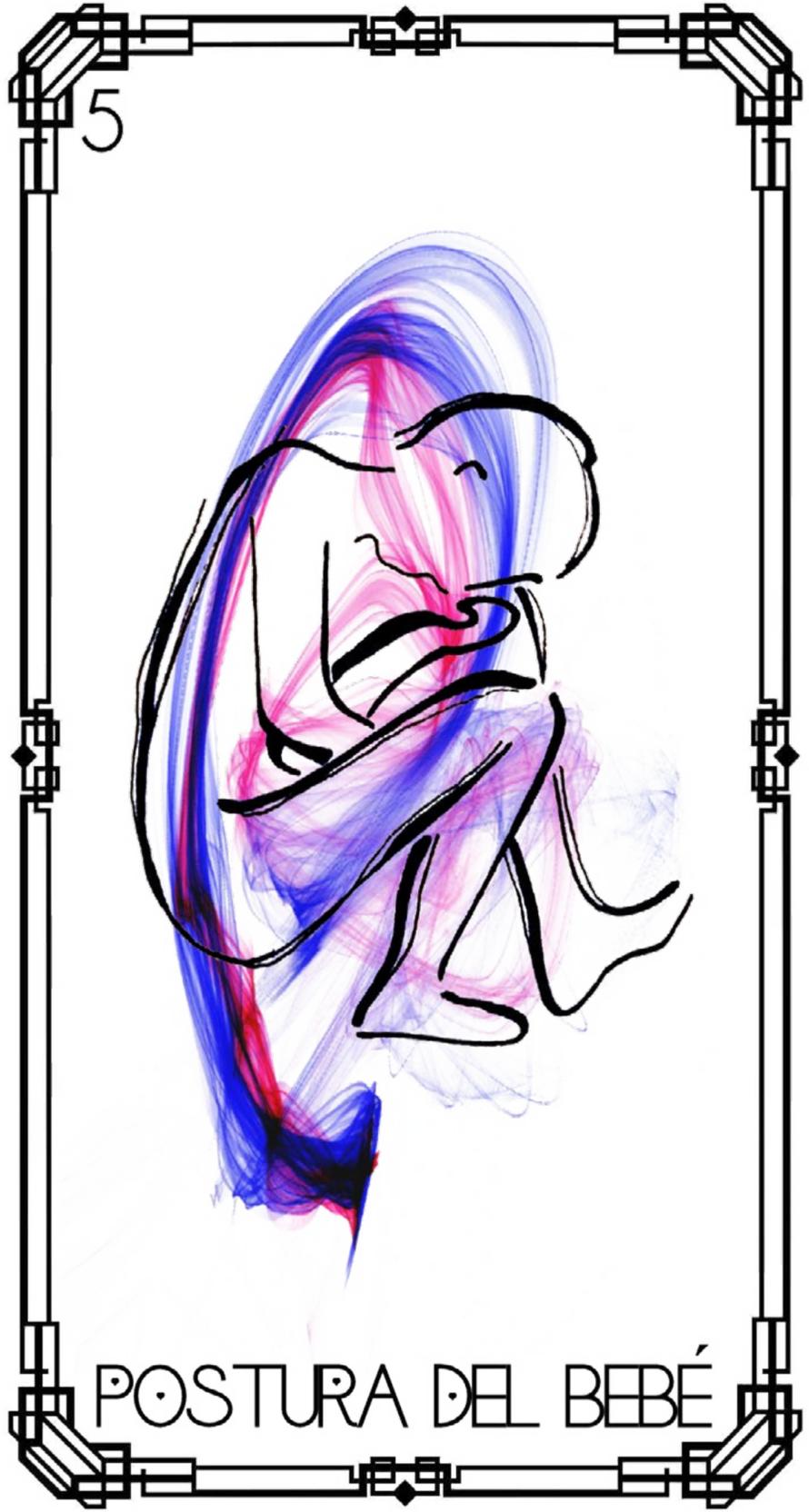
IDEAS PARA JUGAR

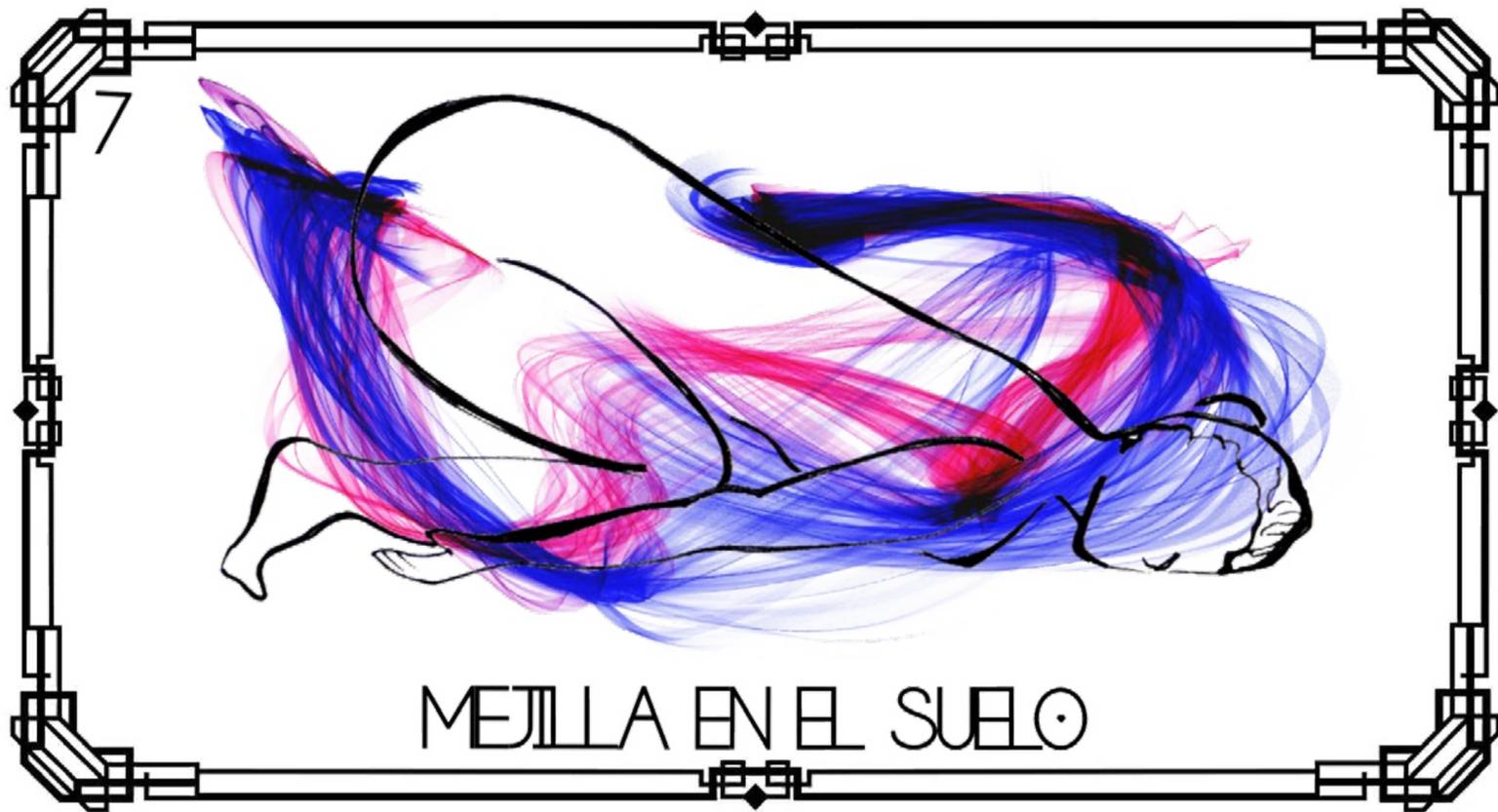
- * Pon las imágenes sobre un lugar visible para los participantes.
- * De acuerdo a su edad invítalos a realizar la postura, ya sea evocando personajes o retando sus habilidades.
- * Combina dos o más imágenes para formar una nueva.
- * Gira las imágenes de manera que no se vea la postura y crea un juego de descubrir y hacer la postura.
- * Anímate y crea las posturas que consideres, en el oráculo encontrarás una baraja en blanco que te será de utilidad.











HIPERVÍNCULOS

¿Te gustaría explorar formas diversas de conectarte con tu cuerpo?

No lo dudes, integra nuevas prácticas en tu día a día.

Transformando el hacer, transformarás tu pensar y sentir.

Expresiones artísticas:

* [Cuerpo Sonoro](#)

Yoga online:

* [Vinyasa Yoga](#)

* [Kundalini Yoga](#)

Método Feldenkrais

* [Instituto Feldenkrais](#)

* [Explora el Movimiento](#)

* [Feldenkrais Babes](#)

Técnicas orientales

* [QiGong - Rutina Diaria](#)

* [Reflexología](#)

* [Aromaterapia](#)

REFERENTES

Feldenkrais, M. (2014).

Autoconciencia por el movimiento.
Ejercicios fáciles para mejorar tu postura,
visión, imaginación y desarrollo personal.
Barcelona, España: Paidós editorial.

Nancy, J.L. (2007).

58 indicios sobre el cuerpo.
Extensión del alma.
Buenos Aires, Argentina: La Cebra.

Lecoq, J. (2003).

El cuerpo poético.
Barcelona, España: Alba editorial, S.L.U.

Programa Nidos, Idartes. (2019).

[Arte en primera infancia: sentidos y rumbos del quehacer artístico-pedagógico.](#)

Grupo literario Casa escritura, (2010).

[Antología de Haikus.](#)

Secretaría de Educación del Distrito, (2019).

[Lineamiento pedagógico y curricular para la educación inicial en el distrito.](#)

Zatta, J. (2018).

[JULIAZATTA.](#)
Barcelona. España.

BIBLIOGRAFÍA

Eight Pieces.

(Productor). (2018).
QiGong Full.

Feldenkrais, Guilt.

(Productor). (2010).
The Feldenkrais Method.

Instituto Feldenkrais.

S.M.U (2009-2020).
Instituto Feldenkrais. España.

Ministerio de Cultura.

(2018). Cuerpo Sonoro:
expresiones artísticas y primera infancia.

Documental sanando tu infancia.

(2018). Khalsa, N.N

Xuan Lan Yoga.

(Productor). (2011).
Lan, X.

Mamá Esencial

(Productor). (2019).
Curso de Aromaterapia y aceites esenciales

International Feldenkrais Federation

(Productor). (2016). Feldenkrais Babes.

Templo del Masaje

(productor). (2020).
Iniciación a la reflexología Podal.

Artistas Responsables:

Alejandro González García.
Alejandro Mayorga Hernández.
Andrés Esteban Sánchez.
Briget Noremis Vargas.
Estefanía Riaño Matiz.
Fabián Humberto Martínez.
Jenny Catherin Solaque.
Jessica Molano Rodríguez.
Jineth Tatiana Londoño.
Liliana Paola Talero.
Lorena Rodríguez Linares.
Martha Carolina Cortés.
Olga Lucía León Torres.
Sandra Viviana Daza.
Yeisson Martínez Páez.

Acompañamiento Artístico Territorial:

Paloma Salgado Jiménez.

Diagramación:

Andrés Esteban Sánchez Luis.
Andrómeda Robin Catalina Contreras Rodríguez.

