

EXERCICIS DE CONCENTRACIÓ, MEMÒRIA I DOMINI DEL COS

Concentració auditiva

Tanquem els ulls i ens concentrem en els sorolls exteriors. Construïm una història. Si per exemple, el soroll és d'un camió: Com és? De quin tipus? Qui el porta i cap a on va? Quan va començar la seva tasca?

Concentració visual

Fixem la vista en un objecte.

De quin material està fet? Com va ser construït? Qui el va fer? Quant val? Qui el pot comprar? Per a què pot servir?

Concentració tàctil

Tanquem els ulls. Toquem un objecte. Sentim la seva superfície i el descrivim: raspós, llis, aspre... Què és? Per a què pot servir?

Concentració olfactiva

Tanquem els ulls i aspirem fort.

Quines olors percebem? Què les produeix? D'on provenen? Per què es produeixen?

Concentració gustativa

Tanquem els ulls i tastem una llaminadura. Descrivim: sabor, estat físic, material de què està fet... (Tastem amb tota la llengua, en quines parts es capta millor el seu sabor i en quines no).

Bufetades

Els actors es col·loquen en dues fileres i després cada un es posa cara a cara amb un company de l'altra filera. L'objectiu és no riure. Per cada vegada que un somrigui, l'altre li donarà una bufetada. Sense passar-se, és clar; suaument. Acaba l'exercici quan deixin de perdre.

Recordant els meus companys

El més simple seria demanar-los a tots que tanquessin els ulls i preguntar-los a cadascun una cosa diferent: Com vesteix tal company? De quin color és la seva camisa? Les seves sabates? Qui té el cabell més llarg? Qui fa servir sabates negres?...

Jocs KIM de memòria

Història de KIM: Kimbal O'Hara era fill d'un sergent irlandès que servia en un regiment de l'Índia. Certa vegada va fer amistat amb el senyor Lurgan, un espavilat comerciant de joies. Lurgan coneixia molt bé els costums i la manera de pensar dels indis; per això s'havia convertit en un agent del servei d'intel·ligència de l'Índia. Aviat va descobrir que Kim podria convertir-se en un valuós agent del govern, i va decidir ensinistrar-lo per a aquest treball. Per acostumar-lo a ser observador i retenir encara els mínims detalls, solia organitzar uns desafiaments entre Kim i un noi indi que estava al seu servei. Els mostrava una safata plena de pedres precioses i de llaminadures, li permetia contemplar-les durant un temps i després cobria la safata amb un drap. Els nois havien de reproduir per escrit el contingut de la safata, amb el major detall possible: Això es va convertir en els jocs Kim.

Proves individuals basades en el joc de KIM:

VISTA:

Sobre 24 objectes observats durant 1 minut n'hauràs de recordar almenys 16.

TACTE:

Sobre 15 objectes tocats durant 2 minuts n'hauràs de recordar almenys 10.

GUST:

Sobre 6 sabors diferents, n'hauràs de reconèixer i recordar almenys

OLFACTE:

Sobre 10 olors diferents, n'hauràs de reconèixer i recordar almenys 6.

OÏDA:

Sobre 20 sons diferents, n'hauràs de reconèixer i recordar 13.

VARIANTS

a) Kim elefant:

Els jugadors fan la llista diverses hores després.

b) Kim molestat:

Mentre el jugador memoritza, els altres jugadors el molesten, canten al seu voltant...

c) Kim robat:

Els jugadors veuen els 24 objectes durant 1 minut. Després es donen la volta i el director del joc n'amaga un. Qui primer encerti el que falta és el guanyador.

d) Kim de vista i sons:

Els jugadors estan asseguts en una taula de Kim, on es col·locaran 12 objectes. Els jugadors els miren durant un minut. A un senyal, han de girar-se d'esquena i, el director del joc fa caure els objectes un a un sobre un tauler de fusta o sobre una altra taula, segons un ordre establert per endavant. Els jugadors han de reconèixer els objectes pel soroll de la caiguda, i prendre'n nota en l'ordre amb què els escolten. Tot objecte identificat exactament i segons l'ordre de caiguda val un punt. El joc resulta difícil i cal triar objectes que produeixin un soroll característic al caure.

L'edifici

1) Es pot fer amb música. Els alumnes han d'imaginar-se que el cos és un edifici amb moltes finestres. Se'ls va dient que les finestres són grans, petites, quadrades o rodones... Ells han de formar finestres amb el seu cos: els braços, les cames... És a dir, formar espais amb els seus membres. Se'ls pot dir que poden o no poden usar tot el cos.

2) En parelles, un és l'edifici amb finestres i l'altre intenta imitar-lo. També es pot fer això amb figures com estàtues.

3) En tríos o grups de quatre alumnes es forma un edifici. Els altres han de passar a través de les finestres i portes que hagin format. Quan el professor fa un senyal, els alumnes que formen l'edifici han de canviar la forma de les finestres.

Variació: Els alumnes no intenten travessar les finestres sinó tapar-les amb els seus cossos.

4) Exercici final: L'ameba

Tot el grup en fila índia forma edificis amb finestres. L'últim de la fila ha d'anar travessant les finestres i portes i quan arriba al final es col·loca el primer. Després surt l'últim i així fins que tots han arribat al principi.

Estàtues

1) Un és un escultor i l'altre és l'argila. Qui és argila està lènguid i immòbil. L'escultor ha de donar forma i posar-lo a la posició que desitgi, i formar les figures que vulgui amb ell.

2) En tríos, l'escultor dóna forma a una escena quotidiana (en la compra, una discussió...). Els altres alumnes han d'endevinar què representa la foto fixa de l'escena. Van fent suposicions i representant el que ells creuen que representa l'escena. Al final, el grup que forma l'argila representa l'escena i es compara amb les suposicions dels altres alumnes.

3) Una altra possibilitat: hi ha només dos alumnes dins de la classe. La resta està fora. Un dels alumnes forma una escultura de la seva elecció amb l'altre alumne. Entra un tercer i mira uns segons l'escultura. Després es posa en un altre lloc de la cambra on no vegi l'escultura i ha d'adoptar la posició de memòria. Van entrant els altres alumnes i així successivament fins que es forma una fila d'escultures semblants les unes a les altres. Al final, l'escultura inicial es posa davant d'ells i es compara la posició inicial amb les altres. Es parla del que ha canviat.

4) Un forma una estàtua sota d'una manta o un llençol. Els altres palpen l'estàtua i a través del tacte han d'intentar esbrinar la manera que s'amaga sota i imitar-la.

5) Tots els alumnes són a l'aula i tenen els ulls tancats. Han de palpar per endevinar qui és qui.

6) Dos alumnes són a l'aula. La resta fora. Els alumnes que són dins representen una escena. Van entrant alumnes i intenten endevinar de què es tracta. Si ho endevinen, poden entrar en l'escena i representar-la amb els que ja estaven abans.

7) Nusos humans. Tothom tanca els ulls i estén els braços formant un angle de 60 graus. Cerca dues mans (una mà per cada mà seva). Després, sense deixar-se anar, han d'intentar formar un cercle en el qual tots estan agafats de la mà.

El mirall

Els alumnes formen parelles i un d'ells comença a moure's lentament. L'altre l'imita com si fos el seu mirall. Poden ser només les mans, la cara, el cos sencer...

Presa de contacte amb el lloc i amb els companys (I)

Es divideix el grup en dos, un grup observa l'altre i després a l'inrevés. Els alumnes caminaran per l'espai de la forma que vulguin: en zig-zag, en cercle, en línia recta, etc. No poden xocar amb els companys.

Quan sona el senyal (xiulet) tothom s'atura i ha de mirar els ulls del company que tingui més proper fixament (s'ha d'intentar no riure). Fins que no soni de nou el senyal, no poden tornar a posar-se en marxa.

Temps de durada de la pausa: 10 s.

Temps d'interval entre parades: 30 s.

Es torna a repetir l'exercici de forma que, quan soni el senyal, se saludarà el company d'una forma afectuosa i espontània, com si fos un company que fa molt de temps que no veuen.

OBJECTIU: Treballar la concentració i el domini d'un mateix.

Presa de contacte amb el lloc i amb els companys (II)

Es divideix el grup en dos, un grup observa l'altre i després a l'inrevés. Els alumnes caminaran per l'espai de la forma que vulguin: en zig-zag, en cercle, en línia recta, etc. No poden xocar amb els companys.

Quan soni el senyal han de:

- mirar el company que tenen més a prop.
- saludar fredament una persona que no poden veure.
- saludar una persona que ha patit una llarga malaltia.

OBJECTIU: La improvisació i la concentració.

Actituds relacionals

En grup, com a l'exercici anterior "Presca de contacte amb el lloc i amb els companys". Quan soni el senyal, els alumnes han d'adoptar, amb el cos i el rostre, l'actitud que se'ls digui amb la persona que tenen més a prop:

- indiferència
- de sorpresa
- orgull
- simpatia
- tímidesa
- impertinència
- antipatia
- fàstic
- dissimulació
- seducció
- burla
- somnolència
- curiositat

OBJECTIU: Concentració, expressió corporal i situació en l'espai.

El cambrer (I)

Un alumne fa de cambrer. Els altres es divideixen en grups (màxim 4) i seran els clients d'un restaurant.

El cambrer pren nota mental del plat que cada persona de la taula on vagi triï (una sola consumició per persona). El professor en prendrà nota.

Va cap a la barra i posa el que li han demanat a la safata. Torna a la taula i serveix els clients pel mateix ordre que li han demanat, al mateix temps que diu les consumicions en veu alta. Si s'equivoca, el client afectat passa a ser cambrer i el joc torna a començar. Si tot va bé, van fent l'ofici de cambrer tots els alumnes un a un.

OBJECTIU: Memorització

El cambrer (II)

Un alumne fa de cambrer. Els altres es divideixen en grups (màxim 4) i seran els clients d'un restaurant.

El cambrer pren nota mental del plat que cada persona de la taula on vagi triï (dues consumicions per persona: una beguda i una tapa). El professor en prendrà nota.

Va cap a la barra i posa el que li han demanat a la safata. Torna a la taula i serveix els clients pel mateix ordre que li han demanat, al mateix temps que diu les consumicions en veu alta. Si s'equivoca, el client afectat passa a ser cambrer i el joc torna a començar. Si tot va bé, van fent l'ofici de cambrer tots els alumnes un a un.

OBJECTIU: Memorització

La paret

Estan tots els alumnes asseguts davant d'una paret a una certa distància. Quan el professor diu el nom d'un alumne, aquest s'aixeca corrents, xoca contra la paret i cau a terra plegat.

Es pot repetir l'exercici per parelles.

OBJECTIU: Saber caure amb naturalitat; control del cos.

La pilota

Els alumnes se situen per parelles l'un davant de l'altre. Cada alumne ha de transmetre al del seu davant la sensació que li produeix l'objecte material que té entre les mans. No pot parlar. S'ha d'utilitzar tot el cos. No es pot dibuixar, ni imitar el que es té entre mans, s'ha d'expressar la sensació que produeix.

Quan el company pensi que ja sap de què es tracta, ho dirà a l'orella del protagonista, sense que ho sentin els altres.

Quan el professor faci un senyal, els alumnes canviaran de posició i correran un lloc a l'esquerra i faran el mateix procés amb el nou company.

El professor donarà una llista de dos objectes a cada alumne per tal que alterni amb cada company diferent que li toqui.

Pega, gelatina, goma, aigua, gel, fang, xiclet, eriçó, oli, sang, brases, farina, paper, sorra...

OBJECTIU: Estimular la memòria tàctil.

L'assassí

Es reparteix un paperet per a cada alumne i el que té la creu marcada és l'assassí.

Els alumnes passegen per la classe i l'assassí pica l'ullet per matar-los. Els morts cauen a terra i al cap de mig minut s'asseuen.

És important que ocupin tot l'espai i es mirin a la cara els uns als altres.

A la segona vegada, hi ha un assassí i un policia que l'ha de descobrir. L'assassí pot fer dos còmplices traient la llengua que l'ajudaran a matar. El policia ha de descobrir qui és l'assassí.

OBJECTIU: Concentració i presa de contacte amb els companys.

El mirall

Es col·loquen per parelles, davant per davant; una persona fa de protagonista i l'altre és el mirall. Mímica d'accions quotidianes:

- neteja matinal
- menjar xiclet
- fer una truita
- dirigir el trànsit
- lligar
- menjar un plat d'espagueti
- mirar apassionadament un partit de futbol

Es pot variar la velocitat de l'acció (càmera lenta o ràpida)

OBJECTIU: Concentració i atenció, habilitat mímica.

Els ulls davant del mirall

Els alumnes es col·loquen per parelles asseguts a terra, s'han de mirar amb diferents expressions:

- ulls tristos
- ulls de cul de got
- ulls amenaçadors
- ulls enamorats
- ulls indiferents
- ulls adormits
- ulls de por
- ulls de sorpresa
- ulls d'alegria

OBJECTIU: Expressió visual.

Caminar (I)

Els alumnes caminaran per la sala utilitzant diferents punts de suport: talons, puntetes, la cara interna o externa del peu, etc. Es poden realitzar combinacions, com per exemple, el peu dret de puntetes i l'esquerre amb la cara interna. Es pregunta als alumnes que associïn aquesta forma de caminar amb determinats tipus, per mitjà de la pregunta: "qui caminaria d'aquesta manera?"

Els alumnes caminaran lliurement per la sala; sota els seus peus tindran diferents tipus de terra. S'ha de caminar segons el tipus de terra que es xafi.

La sorra de la platja, el carrer enfangat, gel, neu, dins de l'aigua, dalt d'un pont penjat, terra fastigós, amb molt de vent, amb el terra ple de rates, amb butllofes als peus...

A continuació es fa un recorregut per diferents tipus de sòl:

"Esteu caminant per la sala, tranquil·lament, però lentament, el terra esdevé asfalt, fa sol i l'asfalt de la carretera crema. Uns metres més enllà, hi ha terra humida. Us hi endinseu i us adoneu que s'ha convertit en fang, un fang pesat i costa d'aixecar els peus. Us heu d'ajudar uns als altres per avançar fins que aconseguiu arribar a una zona on el fang s'ha endurit. Trobeu pedres que, de mica en mica, es tornen més i més punxegudes i, de tant com ho són, semblen vidres tallants; per escapar, salteu a una altra zona i el terra és ple de brases ardents; com podeu, us escapeu i trobeu un riuet d'aigües fresques; al costat hi ha un prat d'herba fresca i suau, us poseu les sabatilles d'anar per casa, us estireu i descanseu.

OBJECTIU: Habilitats de domini i control corporal. Memòria sensitiva.

Caminar (II)

Els alumnes caminen per tot l'espai i quan sentin el senyal han de representar el personatge que se'ls diu:

- una dona coqueta
- el perdonavides
- l'aristòcrata
- un guàrdia civil
- un robot

Quan l'alumne senti el seu nom, ha de dir un personatge i tots el representaran.

Representar accions caminant:

- fugir d'algú
- amagar-se d'un bombardeig
- espiar algú
- etc.

OBJECTIU: Improvisació i domini corporal.

Joc d'acumulació

Asseguts en cercle. El professor es posa dret i fa un moviment simple, per exemple: espiral amb el braç esquerre. La persona asseguda a la seva esquerra fa el mateix moviment i n'afegeix un altre, com per exemple: colpeja dues vegades el terra amb el taló del peu dret. El següent ha de repetir aquests dos moviments i afegir-ne un tercer.

S'afegeixen moviments successivament fins completar la ronda.

No es pot parlar durant l'exercici. Si algú s'equivoca, abandona la rotllana.

OBJECTIU: Exercitar la memòria visual.

L'ombra

Fase A:

Un alumne es mourà lliurement per la sala (caminar, saltar, aturar-se, rascar-se, resar, xutar...). Al seu darrere (50 cm) un altre alumne serà la seva ombra; per això, l'haurà d'imitar instantàniament i ininterrompudament. L'alumne primer ha d'ignorar completament la seva ombra.

Fase B:

L'alumne primer seguirà el vol d'una papallona, que intentarà atrapar amb un caçapapallones. L'ombra segueix els seus moviments i desplegaments.

Fase C:

Hi ha quatre o cinc ombres col·locades en fila per cada conductor.

OBJECTIU: Concentració i sincronització.

L'imant

Es col·loquen els alumnes per parelles. A col·loca la seva mà oberta i paral·lela davant la cara de B -a un pam del nas-. A inicia una sèrie de moviments i B ha de procurar mantenir el seu rostre a la mateixa distància de la mà, talment com si fos un imant. A pot accelerar o retardar la velocitat del moviment. A i B s'intercanvien els papers. Es fan grups de tres. A fa d'imant i mou dos companys alhora.

OBJECTIU: Expressió corporal, domini del reflex i del moviment.

Moviment amb consignes

Es mouran en cercle i a mesura que es donin consignes diferents (ex. colors) mouran diferents parts del cos.

Descripció d'objectes

Observaran un objecte amb el major deteniment, després se li retirarà de la seva vista i a continuació el descriuran.

Parlar al bullici

Parlen en el bullici de forma normal, buscant no desconcentrar-se pel bullici que generen els seus companys

Vestir-se o desvestir-se

Imaginàriament.

Descripció d'un ambient

I després ocupar l'espai.

Descripció del company

Observarà un company. Després es donarà la volta i el descriurà totalment; els altres integrants del grup podran fer preguntes.

Ritme i so

Comencen amb un ritme executat amb les mans i/o peus. Després hi afegiran un so. El grup ha de continuar; a una consigna es passarà la posta.

Complementar el moviment

Un membre del grup passa i executa un moviment deixant paratitzada l'acció; consignes als altres, que hauran de complementar l'acció.

Guiar un cec

Un company amb els ulls embenats es deixa guiar per un altre company.

Els meus ulls capten

Ocell, papallona, colom...

Els meus sentits capten

Fred-calor; noi gran-noi petit...

Sensacions de tacte

És un exercici de sentir diferents sensacions. S'intenta sentir que es toca alguna cosa rugosa, llisa, suau, tova, aspra...

Sensacions d'olfacte

Ídem amb olors.

Sensacions d'oïda

Ídem amb sons.

Caminar com... saltar com... arrossegar com...

Aquest exercici busca concentració i mimetitzar-se amb el personatge o cosa que un incorpora per realitzar i complir l'objectiu.

Descomposició...

...de la marxa.

Recórrer l'espai

Recórrer l'espai de diferents maneres, buscant identificar i sentir cada element que hi ha, recórrer en marxa rectilínia, marxa ondulada, en ziga-zaga, cap endavant, cap enrere... Fer estop i des d'allí observar l'espai de davant i darrere.

Explicar la seva història

Parlant normalment, amb mímica, amb llenguatge inventat.

Visualitzar un monstre

Es col·loquen asseguts en fila i, amb els ulls tancats, visualitzen un monstre a l'horitzó. Amb una consigna, algú comença a acostar-se cap a nosaltres.

Crear personatges

El xerraire, el cuiner, l'oblidadís, éssers fantàstics, animals, elements de la naturalesa.

Moviment motor

Imaginar un centre de poder en el nostre interior, que ens envaeix el cos; moure'ns d'acord a com ens envaeix aquesta sensació.

Jo sóc

Arbre, ocell, escurçó, peix...

Diàleg amb el cos

Individual i en parella

Salutacions

Sense parlar, afegint sentiments, saludar expressant alguna cosa.

Concentració de l'atenció/imaginació

Donar cos a un element de la natura:

- on vol estar?
- què veu?
- en què pensa?
- què fa ara?
- què farà després?

Mirar, observar i veure

En parelles, un al davant de l'altre, mirar-se als ulls sense deixar de sostenir la mirada; observar reaccions que sorgeixen, desplaçar-se sense deixar de mirar als ulls.

Contacte grupal

Estirats a terra, cadascú es col·loca mitjanament allunyat dels altres; amb d'una música, es van contactant.

Passant sensacions

Exercicis en parelles. Es tracta que a través de sensacions, l'executant es connecti amb alguna substància, i evitant la mímica passi aquestes sensacions al que està al costat; i així successivament.

La mà que guia

En parelles; la mà gairebé sobre la cara de l'altre ordena els moviments que aquest últim ha de realitzar.

Moure un company sense les mans

Aquest exercici consisteix a moure el company amb el cap, amb el cos, amb els peus... sense utilitzar les mans; ve a ser com una estàtua mòbil; el mogut haurà de realitzar el moviment que intueix que el seu company li transmet.

Tornar al passat

En una rodona, a terra, amb les mans en creu i amb els ulls oberts, prendre consciència que s'està fix a terra; després, veure el terra des de dalt i percebre com es mou la terra (ens veiem com ens movem juntament amb la terra). Comencem a recordar des de la nostra infantesa fins el present. És important no molestar cap company i que cadascú es prengui el seu temps; qui arribi al present pot començar a moure's, a circular per l'espai, pot buscar accions, sons o moviments (aquí el professor pot intervenir lleument per a arrodonir l'exercici).

Mans enlaire

Amb les mans aixecades, caminar per l'espai; es pot parlar, cantar, xiular etc. No s'han d'abaixar els braços sota cap concepte. Si algú ho fa, queda desqualificat.

Expressió-contra-expressió

Pensar amb molt afany per expressar alguna cosa i alhora reprimir; s'ha d'anul·lar sempre l'acció que un té ganes de realitzar. A continuació expressar el que se sent amb els ulls, després amb els músculs de la cara, després només amb l'abdomen, després amb la mà esquerra i afegir després la dreta.

El fantasma

Demandar al grup que camini per l'espai. Estop. Es tria un integrant que, amb els ulls tancats, ha de passar entre tots sense tocar-los (es busca l'observació i la concentració).

Objectes

Entrar en contacte amb una tela; sentir la seva textura, el seu pes, donar-li un significat personal, començar a jugar amb la tela, amb les parts el cos; es pot variar convidant un membre del grup a afegir-se al joc.

La mirada

Caminar en grup, entrem en contacte amb l'altre a través de la vista; ens trobem, salutació. Camí, mirada de relació amb un altre, amor, odi, indiferència, por, desafiament, burleta... salutació...

Caminades

Caminar perquè sí, sense intenció; després caminar amb una intencionalitat; després, fer el mateix en parella; després, un d'ells realitza una acció; l'altre ha de col·laborar, ha de complementar el primer.

Variació: caminem sobre pedres petites, grans, sobre fang, sobre asfalt calent, gel...

Cercle de la vida

Primer es representen els moments d'un dia la nostra vida des que ens aixequem. Després representem la nostra vida des que naixem fins que morim. Després variar establint quatre estacions de la següent manera: estar arraulits en A i després agafar un xumet, gatejar fins B, deixar el xumet i agafar una joguina, caminar fins a C i deixar la joguina, posar-se una camisa i una corbata. Anar fins a D corrent, agafar un bastó i caminar lentament fins E.

Passeig sonor

Es marca a terra una trajectòria i sectors delimitats; en cada sector s'assenyalen formes per dir una frase (borratxo, alegria, trist, eufòric...)

Mirar, observar, veure

En parelles enfrontats, mirar-se als ulls sense deixar de mantenir la mirada, observar les reaccions que sorgeixen, desplaçar-se sense deixar d'estar connectats pels ulls. S'elimina qui deixi de mirar-se als ulls.

Palmell amb palmell

Per parelles, cadascú posa el palmell de la seva mà sobre el del seu company; primer amb contacte; després, a poca distància, sense tocar-se; es comencen a moure i interactuen sense deixar el contacte i mirant-se als ulls.

Contacte grupal amb música

El grup s'estira a terra. A partir d'un relat i/o d'una música suau es demana que entrin en contacte amb tots, des de les mans o des de les cames amb almenys quatre punts.

Navegant a la nit

En grup, s'utilitza l'oïda com a guia privats de la vista, gatejant o caminant lentament ocupen l'espai; la premissa és no toquin ningú; cadascú emetrà un so d'alerta per no ser tocat.

Gos auditiu

Es deixa caure un objecte metàl·lic a terra i els participants, amb els ulls embenats, han localitzar-lo.

Passant objectes

En cercle, amb els ulls embenats, cada participant aporta un objecte; per mitjà del tacte s'ha de reconèixer l'objecte i descriure'l; després, aquest objecte es passa al company.

Paraules creuades

Cercle grupal; l'exercici consisteix a parlar amb el que és al davant, mentre els altres també dialoguen, no s'ha de perdre el fil de la conversa.

El mirall sonor

En parelles enfrontades, l'executant realitza moviments o accions i el mirall produeix sons que li provoca l'acció.

Dramatitzar l'acció

Primer dramatitzar sense música i després afegir la música seguint el ritme d'una música determinada.

Estàtua de grup amb improvisació

Passa un alumne, realitza un gest o acció i es paralitza; els altres han d'improvisar amb textos o paraules el que s'ha interpretat.

La creu i el cercle

Realitzar un cercle amb una mà i una creu amb l'altra. Variant: cercle amb un peu i que escriguin en l'aire el seu nom i cognom.

L'actor com a subjecte

Un actor al centre comença un moviment; tots els altres han d'ajudar a concretar aquest moviment. Per exemple, si aixeca un peu, algú ha de posar el seu genoll a sota el peu perquè pugui pujar, girar, pujar, baixar...

Moviment premeditat

Els actors es mouen premeditadament, pensant i separant clarament els moviments que realitzaran. Permet pensar i reflexionar sobre els moviments que fem.

Moviments amb dificultats

Treure alguna de les capacitats del cos (mà, ulls, cames... Això permet desenvolupar la percepció i les capacitats.

Caminades

Caminar com els monos: cap endavant amb les mans sempre tocant a terra, amb el cap traçant una línia horitzontal respecte a terra; caminar de quatre potes, cap endavant i cap endarrere; pas de camell: peu dret amb mà dreta; pas d'elefant: peu dret amb mà esquerra; pas de cangur: agafant-se els turmells salten com cangurs.

Màquina de ritmes

Un actor al centre imagina que és una peça d'una maquinària; realitza un moviment amb un so i el segon actor s'aixeca i hi afegeix un moviment que ha de ser complementari i amb un altre so. I així successivament.

Moure's al ritme que s'emet

Ha de moure's al ritme que emeten els altres.