

Que fale o corpo

A crónica



Que os corpos poden falar sen necesidade de utilizar as palabras non é algo novo. E poden falar de seu, sen a nosa intervención intencionada, ou podemos facelos falar, isto é, provocar outras formas de expresión e comunicación diferentes das verbais, apoiando así as teorías que defenden a estimulación da chamada "expresión corporal". Este é un dos obxectivos da xornada multideporte e ocio que organizan conxuntamente os departamentos de Educación Física dos IES Terra de Turonio e Auga da Laxe, de Gondomar. Trátase dunha proposta que pretende fomentar a convivencia do alumnado dos dous centros a través de actividades físicas, de ocio e de lecer, que poidan supoñer novas alternativas de tempo libre para a xente nova e, sen dúbida, novas formas de comunicación no sentido máis amplo do termo. Desde o tai-chi ou a risoterapia ate o xadrez ou o kimball, pasando por propostas tan diversas como o ioga, o tiro con arco, o karate, a capoeira, os bailes de salón ou o acrosport, por poñer algúns exemplos. Todo isto tivo cabida na xornada que os 600 alumnos e profesores dos dous institutos protagonizaron o pasado 18 de marzo, unha interesante experiencia que, a través de 25 talleres diferentes, permitiu transformar espazos e actitudes e abrir portas a novas formas, saudables e divertidas, de gozar do tempo libre.



Ás 9,30 da mañá o patio central do IES Auga da Laxe ofrecía un aspecto ben distinto ao dunha mañá habitual: a redistribución do mobiliario permitira a creación dunha pista de baile improvisada onde as parellas se organizaban para participar no taller de bailes de salón. Ao fondo, sobre as cabezas dos bailaríns, divisábase un complexo entramado de

salchichas de cores que se movía dun lado para outro a xeito de platillo volante ou de reclamo publicitario: era o vistoso sombreiro do monitor de globoflexia. Decenas de persoas van dun lado para outro, buscando a súa actividade. Ás 10, comeza a soar a música e érguese o telón.



A ritmo de salsa, profesores e alumnos comezan a bailar por parellas seguindo as indicacións dos dous monitores. A pouco que un se fixe, vese con claridade que están os que veñen a aprender, máis lentos nos movementos, e os que xa saben bailar, soltos e seguros. Uns e outros participan con igual protagonismo e humor ante un público que disfruta e acompaña o ritmo desde detrás da bancada. Ben distinta é a dinámica no taller de *break dance*: o centro da pista ocúpalo os monitores, que fan unha exhibición de acrobacias e pinchacarneiros, mentres as asistentes, maiormente mozas, observan coa boca aberta, entre deslumbradas e admiradas, e unha expresión de incredulidade que parece dicir eu non vou ser quen de facer tal cousa...



Arriba, unha fila de persoas ensaia a mesma postura baixo a atenta mirada e as precisas correccións do mestre de esgrima: cabeza alta, perna dereita adiantada e flexionada, perna e man esquerdas atrás e man dereita adiante, suxeitando con firmeza, en precisa horizontalidade, o florete. E desta actividade pouco habitual, máis vista nas películas que na vida real, unha porta lévanos a outra absolutamente cotiá que nos transporta á infancia: o taller de ioiío. Un monitor ateigado de chapas, *piercings* e imperdibles manexa con destreza un ioiío que sobe, baixa, voa, gatea e fai acrobacias

múltiples, mentres os ollos e as mans dos asistentes tentan descifrar e emular a xogada: ás veces a cousa sae e outras veces observan desilusionados como o ioiío vai bater contra o chan e hai que iniciar o sempre frustrante traballo de enrolar o cordel para volvelo intentar.

Noutra aula o monitor de xadrez vai de mesa en mesa, de taboleiro en taboleiro, xogando simultaneamente con todos os participantes. Move fichas, explica xogadas e van comentando as partidas. Unha única rapaza entre vinte e cinco asistentes: será o xadrez un xogo de homes?



O xadrez, non sei, pero a risa parece ser que si foi sempre cousa de homes, segundo explica na aula seguinte a monitora de risoterapia: esa discriminación histórica explica que aínda hoxe os homes adoiten rir sen complexos, a cachón, mentres as mulleres

tenden a tapar a boca coa man cando rin. Para combater ese costume de reprimir e inhibir a risa, a monitora, acompañada dunha música de ritmo frenético, convida a berrar, a bailar, a moverse, a deitarse no chan, uns por riba dos outros, a liberar tensións.

Tamén liberan tensións, pero por un camiño bastante máis tranquilo e silencioso, os participantes no taller de tai-chi, que fan movementos lentos, equilibrados, precisos e sorprendentemente acompañados; parece que levasen toda a mañá ensaiando e non levan aí máis de 15 minutos. Iso si, o monitor vai marcando os ritmos e as respiracións, ao tempo que guía os movementos con símiles: nado, nado, poño o xersei, bótoo por riba dos ombros,

érgome da cama, estírome,... Insístese na importancia da respiración (para depurar, para controlar o estado de ánimo, etc.) e repítese con insistencia a palabra "relaxar".



Ao abrir a porta da aula seguinte recíbenos a mesma sensación de relaxamento, acompañada dun intenso arrecendo a aceites e cremas hidratantes: é o taller de masaxe. A metade dos participantes, estomballados no chan enriba dunhas colchonetas; a outra metade, de xeonllos sobre o seu compañeiro ou compañeira, deixa esvarar as mans untadas en aceite sobre a

espalda espida dos que están no chan. Silencio, tranquilidade, calor, rostros arrubiados, suor, xemidos de esforzo dos que están arriba, ollos pechados dos que están embaixo. Gañan tamén as mulleres por goleada: non hai máis que tres mozos. Quedaría aquí a relaxarme un chisco, pero...

Saio fóra e paso da calor humana da aula de masaxe á calor do sol que malla no patio exterior ao Auga da Laxe. Un grupo numeroso de mozos e mozas (por fin unha actividade non sexista...) xogan cunha pelota azul que a min me parece enorme (logo explícanme que esa é a pequena e que a grande se picou!): vana pasando duns a outros, ás veces cóllena, ás veces cae ao chan. Parece brilé, pero non, a cousa non é tan sinxela. Hei de recoñecer que vou ter que informarme un pouco máis sobre isto do kimball porque, logo de observalos un cacho, non dou entendido en que consiste exactamente.





Diríxome agora ao ximnasio: segundo os carteis indicadores da xornada, aquí debe estar o taller de aerobic. Entro agardando escoitar unha música rítmica e machacona, a todo volume, que guíe os saltos e berros contidos dos

asistentes. Engánome: ao son dunha música suave e harmoniosa, sentadas no chan coas pernas escarranchadas, o grupo de mozas (só mozas!) que participan nesta actividade móvense moi lentamente, marcando con suavidade e elegancia as distintas posturas ximnásticas que lles indica a monitora. Ou me deixei levar polo tóxico e reducín o aerobic a unha imaxe estereotipada ou están nunha sesión de descanso...



Vou ao pavillón de deportes e sento nas gradas para observar as diferentes propostas simultáneas que comparten espazo. Nun lado da pista un grupo de moitas mozas e un único mozo deslízanse con distinta habilidade sobre patíns. É evidente que hai distintos niveis: están as principiantes, que miran a todo o mundo con cara de vertixe e

loitan desesperadamente para non caer; logo están as do nivel intermedio, que conseguen desprazarse pero fan dando voltas arredor dos demais participantes e evitando cruzarse con ninguén, non vaia ser... Por último, están as do nivel avanzado, que se moven con soltura demostrando un dominio absoluto da cuestión. Mirando para estas últimas, poderíamos deixarnos levar pola sensación de que patinar é a cousa máis sinxela do mundo,

pero volvendo os ollos cara aos principiantes non podemos negar a evidencia de que a cousa non debe ser tan doada.

No outro lado da pista, un grupo de alumnos de 4º da ESO, todos mozos, tenta xogar ao baloncesto desde unha cadeira de rodas. Tampouco é tarefa sinxela. Para os que estamos acostumados a velos xogar ao baloncesto no recreo todos os días, resulta máis que evidente a dificultade da operación: fáltalles mans!! Non é fácil organizarse para mover a cadeira de rodas e ser



quen ademais de apañar a pelota a tempo. Canda eles, xogan tamén na pista os monitores da actividade, que combinan con velocidade e destreza o desprazamento e o xogo. Está claro que se pode facer.



Na parte alta das gradas do pavillón os participantes no taller de globoflexia constrúen con aparente facilidade flores simples, flores compostas, sombreiros, palmeiras, cans, cisnes, loros, coellos... Todo un zoo de cores que levan para casa ao rematar a actividade como un trofeo: fíxeno eu!!

Logo dun reconfortante café, intercambiando observacións e comentarios con algúns dos monitores das actividades, diríxome ao IES Terra de Turonio, onde me agardan moitos outros talleres. Ciscados acó e acolá andan os participantes da

actividade de orientación, armados cun mapa, á procura das pistas que os guíen ao destino final, mentres se adestran no manexo de diferentes aparellos que serven para (des)orientarse. Por certo, que lles diríades vós aos simpáticos que se esforzaron en facer desaparecer algunhas das pistas que os monitores deixaran en lugares estratéxicos? No

fondo, eu creo que querían axudar a que a actividade fose aínda máis proveitosa: non me negaredes que resulta un reto aínda máis desafiante orientarse sen pistas...



Alí fóra están tamén as bicis-tándem. Gracias á colaboración da ONCE, os nosos alumnos e alumnas poden experimentar a sensación de viaxar no asento traseiro dunha bici-tándem, cos ollos tapados, guiados por outro compañeiro que vai pedalande desde o asento dianteiro. Unha experiencia tan proveitosa para aprender a valorar o esforzo e a superación como a do

baloncesto desde cadeiras de rodas. Á par, desde bicis monopraza, a posibilidade de xogar a superar con éxito un improvisado circuíto. Novamente, escaseza de mozas.

A entrada do IES Terra de Turonio aparece transformada en campo de petanca, outro deporte non apto para mulleres (non hai nin unha...) Repartidos en dous campos, os xogadores móvense con soltura, as bólas van e veñen e eles van detrás para identificalas e ir sumando os puntos. Tranquilo e agradable de non ser polo sol que malla sen piedade.

Tamén fóra, pero á sombra, comparten espazos veciños dous talleres: karate e acrosport. Ataviados de karategui, os monitores distribúen os participantes en parellas e van guiando, supervisando e corrixindo saúdos, posturas, claves. Ao seu carón, algúns dos participantes no taller de acrosport (que é iso?!) fan o pino mentres os seus compañeiros os amarran polas pernas. Algúns caen (non hai que preocuparse, pinos máis altos caeron antes!), a outros levántanos entre varios. Todas esas prácticas de equilibrio vertical acaban dando pequenas torres humanas formadas por catro ou cinco rapaces que desafían as leis da gravidade.



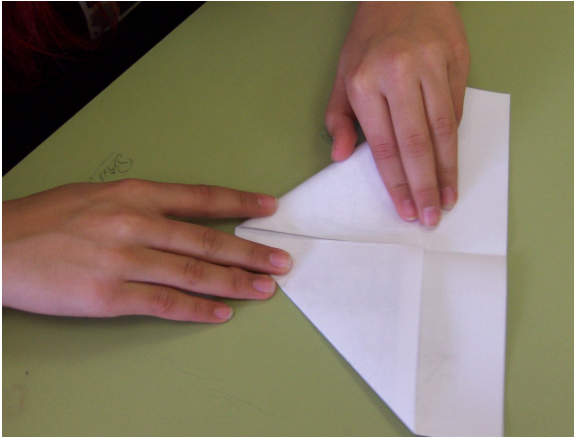


No ximnasio do Terra de Turonio respírase tensión por partida dobre. A tensión dos arcos e a tensión dos dous equipos que se enfrontan amistosamente ás dúas dianas que os desafían desde o centro da pista. Desde fóra a actividade de tiro con arco transmite sensación de expectación: todos sentados, pendentes das indicacións dos monitores que colocan e corrixen con suavidade a posición de cada un dos sucesivos participantes, que axudan a tensar e disparar a frecha. Expectación ante a traxectoria e o acerto (ou non) do disparo. Silencio.

Xa no edificio do Terra de Turonio agárdame un taller curioso: o de capoeira. Todos os participantes están de pé e, fronte a eles, a monitora vaise movendo dun lado a outro, como un péndulo, ao son dunha música, nun xogo rítmico no que participa todo o corpo. Mentres explica os movementos e a inclinación que debe ter o corpo, fálalles das orixes desta danza-loita e da súa utilidade como técnica de defensa ante posibles ataques. Interesante.



O corpo é tamén elemento fundamental nos seguintes dous talleres. No de mimo e expresión corporal, o monitor esfórzase en facer falar o corpo dos participantes, que se manifestan máis ben retraídos, e no de ioga a voz doce pero enérxica do monitor vai dando indicacións precisas para que as participantes, todas mulleres, fagan estiramientos que paracen sinxelos pero que, a vulgar polas queixas de dor e tensión, non o deben ser tanto.



No seguinte taller os protagonistas son unha chea de papeis de cores moi chamativas e tamaños moi variados que serven de materia prima para que as mans dos participantes, concentrados e esforzados, vaian medindo, calculando, pregando unha e outra vez ate formar figuras fantásticas: é o taller de papiroflexia. Nas mans do monitor dous paxaros de papel e unha pregunta: sabedes

que ocorre cando metemos dous paxaros nun caixón e os deixamos alí un chisco? A xente sorrí con malicia mentres as mans do monitor entrelazan os dous paxaros para formar con eles... unha bolboreta!!

Extenuados e desfalecidos por tanta actividade chegamos ao taller de cociña sa, onde unha moza está cociñando ao tempo que fala da importancia de alimentarse ben e de coidar o corpo. Ao remate da sesión pódense probar uns exquisitos montados de tofu e unhas saborosas hamburguesas de seitán. Un agasallo impagable a unha hora en que os estómagos comezan a demandar un chisco de atención.



Como puidemos comprobar, estas vintecinco actividades permitíronlles aos corpos rir, bailar, correr, cantar, suar, relaxarse, estirarse, tensarse, gozar, saborear, sufrir, patinar, camiñar, descansar, saltar, dar voltas, pensar, compartir e, sobre todo, coñecer e

experimentar cousas novas, interesantes, divertidas e saudables. Deixemos que os corpos sigan falando.

E unha pregunta final: por que os mozos e mozas seguen a reproducir determinados prexuízos sexistas ao anotarse ou non nunha actividade segundo consideren que é máis axeitada para un sexo que para outro?