



BIOMUSICA®

International



¿POR QUÉ JUGAMOS EN BIOMÚSICA?

(Alicia Barauskas)

En nuestra sociedad contradictoria descubrimos una paradoja cuando se habla de juego: al mismo tiempo que se subraya la importancia de la actividad lúdica en la infancia, se condiciona al niño en sus espacios y sus tiempos, privándolo de la posibilidad de saciar esta necesidad. Paradojalmente, cuando llega a ser adulto, descubre sus traumas y sus bloqueos, siente que no está bien y recurre a las terapias en las que lo hacen jugar para recuperar el niño perdido. Podemos decir muchas cosas sobre la importancia del juego, sin limitarnos a la infancia o a la adultez. Por ejemplo que prepara para la vida, que estimula la creatividad, que sirve como desahogo en momentos de tensión, que nos ayuda a relacionarnos, que nos divierte, que permite al cuerpo expresarse con movimientos diferentes, que abre canales de pensamiento diversos a los rutinarios y mecánicos, etc.

Hemos oído, también, las versiones relacionadas a un efecto negativo del juego, por ejemplo cuando se transforma en una acción compulsiva y adictiva, motivado por la especulación del resultado, sea éste dinero o prestigio.

Veamos juntos una posibilidad diferente: revalorizar este precioso instrumento al alcance de todos, descubrir que aún podemos recuperarlo y utilizarlo en nuestro beneficio.





Quien es afortunado puede buscar la oportunidad de organizar su grupo para jugar. Quien es MÁS afortunado, frecuentará las prácticas de Biomúsica y realizará un trabajo completo, complejo y profundo. Quien todavía no se organizó porque: “no tengo tiempo”, ”no tengo dinero”, ”no me atrevo”, puede leer las... **Propuestas para juegos solitarios** Hay juegos que muchas veces hacemos sin pensar y pasan velozmente, sin ser observados, porque creemos que no son importantes. ¿Por qué no mirarlos con otros ojos? ¿Por qué no darle atención a estos momentos de desahogo, de ejercitación sensorial o de diversión que nuestro Yo niño se permite? Nuestro niño interno no nos pide más permiso porque está acostumbrado a no obtener respuestas, por lo tanto, se crea su lugar en algunos momentos de nuestra vida cotidiana, revelándose en un pequeño juego. Entonces canta mientras caminamos, buscando de mantener el tiempo fuerte con el pie izquierdo...o cuenta los escalones de cada piso, o mira las nubes y las manchas de humedad para encontrar formas, o imagina hadas en las lenguas del fuego del hogar, o se divierte a imaginar aquella persona seria y autoritaria, sentada en el inodoro y respondiendo a sus necesidades fisiológicas. Probablemente, cada uno tiene su rutina, y, muchas veces, son pequeños juegos que hacemos desde que éramos niños.

Seguramente, los primeros a censurar la importancia de estos momentos seremos nosotros mismos. De hecho son juegos que se hacen escrupulosamente en privado. Nuestra imagen de persona “seria” podría verse comprometida y juzgada negativamente. Podrían decir que estamos locos o que somos inmaduros, o superficiales. Seguramente, quien lee esto, argumentará que no tiene tiempo para perder o que no se puede permitir divertirse con estupideces; pero éstos breves momentos, si son utilizados conscientemente, pueden ayudarnos. Nos robarán solamente algunos segundos o casi nada. No es necesario practicar estos juegos - ejercicios - continuamente. Bastará recordar e identificar, primero, aquellos que ya hacemos. Después cambiarlos por otros cada semana, y más tarde, veremos aumentar los pequeños momentos de encuentro con nuestro niño interno. No es necesario ponerse en evidencia. El nuestro será un juego para nosotros, que haremos público sólo si lo queremos. Estos pequeños momentos divertidos pueden ayudarnos a mantener la atención sobre nosotros mismos, para recordar y tener presente quiénes somos, adónde vamos y qué queremos. La atención puesta en nuestro niño, nos ayudará a desarrollar una capacidad lúdica fundamental para el desarrollo y la expresión de nuestra creatividad.

¿Cuáles son tus juegos solitarios preferidos? Obsérvalos. ¿Por qué piensas que tu niño lo hace?

¿Desde cuándo recuerdas que lo haces? Si crees que no se puede jugar solo...te presento algunas sugerencias:

De presentación

- Preséntate a ti mismo (puedes escribirlo): Yo soy de color..... ¿cómo qué?... ¿por qué?...
- Envíate una carta o una postal, o una foto con la presentación de tí mismo con las cualidades que te distinguen.
- Escribe en tu cuaderno: Si yo fuera un animal, sería.... ¿por qué? un objeto...¿por qué? un libro... ¿por qué? un film... ¿por qué? una piedra... ¿por qué?



Sensoriales

- Pon atención al momento de entrar en la cama: el perfume de las sábanas, la sensación sobre la piel, o el colchón que se hunde, etc.
- Prueba a tomar objetos con los pies, cuando estás descalzo.
- Hazte un auto – masaje a la hora del baño y cambia las características cada vez. O sea, puede ser un masaje tailandés, coreano, tanguero, salsero, etc.. Diviértete a inventar estilos diferentes.
- Decora la comida. Por ejemplo, prueba a dibujar una cara con las verduras sobre tu plato de arroz...Hablando de comida... prueba a leer el futuro en el fondo de la taza o del plato de sopa... ¿qué ves? ¡Haz que sea divertido!

Teatrales

- Canta debajo de la ducha. Prueba a hacerlo mientras te entra el agua en la boca e imagina que eres un famoso tenor.
- Canta una canción en idiomas diferentes mientras conduces. Inventa las palabras.
- Haz alguna tarea cotidiana como lo haría.... (un personaje fantástico o famoso)
- Imagina que eres un turista en tu barrio, en tus calles de siempre y descubre las atracciones...o mejor, inventa las atracciones que pondrías en un folleto publicitario.. ¿cómo incluirías a tu vecina protestona?

Estoy segura de que estos ejemplos te estimularán a crear nuevos juegos solitarios. Pero ¡que sean divertidos! En Biomúsica, la risa es nuestra gran aliada.

