



 TALLER DE ESFERAS
CLASE 1 • CONOCER

Empezamos por sentir



Bienvenidas a este primer encuentro.

Antes de buscar ejercicios, formas o movimientos, vamos a conocer la esfera.

Vamos a tocarla, apoyarnos, moverla, jugar con ella y descubrir qué sucede cuando nuestro cuerpo encuentra una nueva forma de apoyo.

 *No hay que hacerlo perfecto.
Hay que sentir.*

1. LLEGAR

Antes de tomar la esfera, regalate unos minutos para registrar cómo estás.

Sentí tu cuerpo:

- Pies, piernas, caderas, columna.
- Brazos, hombros, manos.
- Rostro, cráneo.

Observá tu respiración.

Mové suavemente hombros, columna y pelvis.

 *¿Cómo llego hoy?*

2. ENCONTRARNOS CON LA ESFERA

Ahora sí.

Tomala entre tus manos.

Sentí su peso, su forma, su textura.

Movela lentamente.

Pasala de una mano a otra.

Rodala.

Presionala.

Dejá que se acerque a tu cuerpo.

 *No buscamos hacer. Buscamos descubrir.*

3. DEJAR QUE LA ESFERA TE ACOMPAÑE

Comenzamos a llevarla al movimiento.

Exploramos:

- Brazos.
- Piernas.
- Transferencias de peso.

Movimientos pequeños, tranquilos y conscientes.

Y por sobre todo visualizamos la raíz: en este caso los pies y su uso fundamental en esta primera clase.

 *La esfera acompaña. El cuerpo responde.*

4. ENCONTRAR APOYOS

Probamos diferentes lugares donde la esfera puede sostenernos:

- Manos.
- Pelvis.
- Brazos y abdomen, en decúbito ventral sobre ella.

Sentimos qué cambia:

- Tal vez aparece más estabilidad.
- Tal vez aparece inestabilidad.
- Tal vez aparece un movimiento que nunca habíamos probado.

Todo eso también es parte de conocer.

5. RESPIRAR Y MOVER

Dejá que la respiración acompañe.

Inhalá.

Encontrá espacio.

Exhalá.

Soltá.

 *No fuerces. No busques llegar más lejos.
Buscá sentir un poquito más.*

6. UNIMOS

Ahora podemos unir algunos movimientos.

- Movilidad.
- Apoyo.
- Transferencia.
- Movimiento.
- Pausa.

Dejá que aparezca una pequeña secuencia.

Sin apuro. Sin exigencia.

Que el movimiento encuentre su propio camino.

PARA TERMINAR

Volvé a una posición cómoda.

Cerrá los ojos si querés.

Sentí nuevamente tu cuerpo.

Y preguntate:

 *¿Qué descubrí hoy?*

No hace falta encontrar una respuesta.
A veces simplemente alcanza con haber sentido algo nuevo.

ME QUEDO CON ESTO

La esfera no viene a enseñarnos solamente nuevos ejercicios.
Viene a proponernos otra manera de movernos.
De apoyarnos.
De confiar.
De sentir.

CONOCER → EXPLORAR → PROFUNDIZAR → CREAR

Este es apenas el comienzo.

Espacio en Movimiento