



TÍTULO
EN PERFECTO EQUILIBRIO

AUDIOVISUAL
<https://smarturl.it/fkon9p>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Autoestima, Creatividad

ÁREAS CURRICULARES
Física, Matemáticas.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDADES RECOMENDADAS
De 12-14 años

SINOPSIS
Michael Grab es un artista canadiense (aunque actualmente vive en Boulder, Colorado), especializado en la construcción de esculturas efímeras creadas con rocas en equilibrios "imposibles". Todas sus creaciones, que podríamos enmarcar en el movimiento del *land art*, son construidas en entornos naturales como cursos de ríos, playas, etc. para ser destruidos inmediatamente después. Las únicas huellas que deja su obra son las fotografías y vídeos que el artista toma de sus propias creaciones.

REFERENTE TEÓRICO: Para la palabra equilibrio podemos encontrar múltiples definiciones. Podemos hablar de un equilibrio físico, definido como el estado de un cuerpo sólido en el que la suma de todas las fuerzas (y de sus momentos) que actúan sobre él es igual a cero. También de un equilibrio natural, cuando los agentes que participan en un ecosistema, poblaciones de depredadores y presas por ejemplo, son capaces de asumir pequeños cambios para volver a su situación de equilibrio. Y por último, podemos hablar de equilibrio emocional, cuando somos capaces de dar respuestas emocionales adecuadas a los cambios que se producen en nuestro entorno vital.

RAZÓN DE SER: Todas estas definiciones de la palabra equilibrio entran en juego en el trabajo artístico de Michael Grab. Si queremos imitar las fantásticas instalaciones de Grab, deberemos conocer perfectamente las leyes físicas de la estática, y al mismo tiempo ser capaces de manejar nuestras emociones y controlar nuestros impulsos. Todo ello en unión con la naturaleza de la que depende nuestra existencia como seres vivos.

DESARROLLO

1ª Fase: buscando una definición

Empezaremos la actividad buscando, entre todos los miembros de la clase, cuál va a ser nuestra definición de la palabra "equilibrio".

Para ello entregaremos un post-it a cada alumno, en el que les pediremos que escriban una palabra que asocien con el concepto "equilibrio". Tras dejarles un tiempo de reflexión, pondremos en común todas las propuestas, e iremos pegando los post-it en la pizarra. Lo haremos agrupándolos conceptualmente: todos los que hagan referencia al equilibrio físico por un lado, los que hagan referencia al equilibrio emocional por otro, los que hagan referencia al equilibrio natural por otro. Cada uno de estos grupos tendrá, por lo tanto, un número de palabras que pertenecen al mismo campo semántico. Pueden surgir otros campos, que también deberemos tener en cuenta.

Si tenemos alguna duda, podemos ir preguntando a cada alumno por qué han elegido esa palabra en concreto.

En esta primera parte de la dinámica tendremos al menos tres grupos de palabras relacionadas con el concepto de **equilibrio**, enmarcados cada uno en un campo semántico diferente (físico, emocional, natural).

Seguidamente dividiremos a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. A cada grupo le pediremos que escriba una definición de la palabra "equilibrio" teniendo en cuenta únicamente uno de esos grupos que hemos establecido anteriormente. En esa definición tienen que aparecer las palabras propuestas por todo el resto de sus compañeros.

Tras escuchar las propuestas de todos los grupos, consensuaremos una definición con al menos tres acepciones (tantas como campos semánticos hayamos encontrado).

Por último, ¿podemos llegar a una única definición de la palabra "equilibrio" en la que estén incluido todos los

conceptos que nos han ido saliendo en esta dinámica?

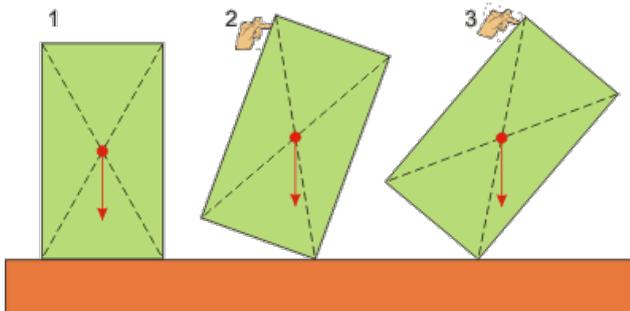
2ª Fase: visionado del vídeo

En esta segunda fase le mostraremos a la clase el vídeo, y posteriormente abriremos un debate en grupo en el que nos centraremos en las siguientes preguntas:

- ¿Qué definición de la palabra equilibrio está utilizando el artista?
- ¿Qué elementos utiliza el artista para crear sus obras de arte?
- ¿Te ha llamado la atención alguna de las palabras que se dicen en el vídeo?
- El artista habla en el vídeo de "encontrarse con uno mismo", de "ser uno con el Universo"... llega a utilizar la expresión "tú eres TODO". ¿A qué se refiere exactamente?
- También habla de controlar la respiración, el parpadeo e incluso los latidos del corazón. ¿Podemos llegar a controlar todo eso? ¿De qué nos puede servir?
- Al explicar su trabajo el artista define la palabra "Equilibrio" como: "una tendencia fundamental de la Naturaleza" ¿Estamos de acuerdo con esta definición? ¿Se corresponde con la que nosotros hemos creado?

3ª Fase: unos cuantos retos de equilibrio

Para que un objeto se encuentre en equilibrio sobre otro debe tener al menos tres puntos de contacto (cuando no toda una superficie), de manera que la vertical del centro de gravedad del objeto caiga en el interior de la superficie de apoyo.



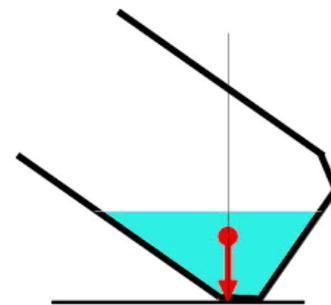
Una vez conocemos el funcionamiento de las leyes del equilibrio, podremos construir objetos que nos ofrezcan equilibrios "imposibles".

En esta tercera fase de la actividad dividiremos a la clase de nuevo en grupos de tres o cuatro alumnos y les propondremos una serie de retos de equilibrios con los siguientes materiales:

- Dos tenedores y un corcho



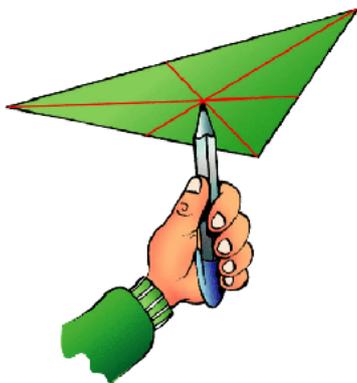
- Una lata de refresco



- Un martillo, regla y cuerda



- Distintas superficies planas



- Monedas de 5 céntimos



- Abrechapas y botella de refresco de vidrio



- Una regla, gomas y un lápiz



Podremos proponer cualquier otro tipo de materiales que encontremos en el aula o en nuestra vida diaria para crear estos retos.

Les daremos a cada grupo un tiempo para investigar sobre cómo crear esos equilibrios, y posteriormente

tendrán que presentarlos al resto de la clase explicando la relación de fuerzas que se establece en los distintos cuerpos que componen su equilibrio.

También deberán contestar a la siguiente pregunta ¿qué habilidades personales y grupales habéis puesto en práctica para llegar a este resultado?

4ª Fase: el equilibrio emocional

Pero no solo las leyes de la física son necesarias para conseguir los equilibrios que consigue Michael Grab, también hay que tener una gran capacidad de conseguir un equilibrio emocional.

¿Qué tipo de emociones podemos identificar en el trabajo del artista? Tranquilidad, alegría, frustración...

¿Cómo podemos manejar todas esas emociones para que no interfieran en la construcción de las esculturas?

Existen muchas maneras de llegar a ese equilibrio emocional (control de la respiración, mindfulness, meditación, etc.). Pero para terminar con esta actividad podemos aprender una de las técnicas de relajación más sencillas, y que requieren de un menor grado de concentración, razón por la cual es una de las mejores maneras de empezar: la relajación muscular progresiva de Jacobson.

Para realizar esta técnica debemos en primer lugar sentarnos en una silla cómoda, sin cruzar piernas ni brazos. A continuación centraremos nuestra atención en la respiración, que deberá ser lenta y uniforme.

La técnica consiste en ir tensando y descansando grupos de músculos específicos, centrandos nuestra mente en la diferencia entre la tensión y la relajación. Solo deberemos tener en tensión el grupo de músculos que estemos trabajando durante unos 10 segundos, y dedicaremos otros 10 o 15 segundos a percibir la relajación.

La secuencia de músculos a tensar es la siguiente:

1. Manos.
2. Bíceps y tríceps.
3. Hombros.
4. Cuello (lateral).
5. Cuello (hacia adelante).
6. Boca (extender y retraer).
7. Boca (apertura).
8. Lengua (paladar y base).
9. Ojos.
10. Espalda.
11. Glúteos.
12. Muslos.
13. Estómago.
14. Pies.

Es muy importante que solo se tensen los grupos de músculos que estamos trabajando, y que el resto del cuerpo permanezca relajado.

Después de realizar esta técnica podemos enfrentarnos a retos de equilibrios aún más complicados.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para llegar al grado de maestría de Michael Grab hace falta dominar todas estas técnicas, pero no es imposible. Él mismo, desde su página web, nos da el siguiente consejo: "El truco que yo he encontrado es jugar y experimentar. Empieza desde lo más sencillo. Paso a paso, y añadiendo más complicaciones según te vayas sintiendo más seguro".

¿Te atreves a intentarlo?

Propondremos a los alumnos que jueguen y experimenten con piedras o cualquier otro material que encuentren en la naturaleza para replicar las esculturas de Grab. Una vez creadas pueden hacerles una foto o un vídeo y mostrárselas a sus compañeros añadiendo una reflexión.