

Actividad corporal previa al visionado

Obra: *No One Left Behind*

Título de la actividad

Sostener el flujo: cuerpo, esfuerzo y comunidad

Descripción general

Esta actividad corporal se propone como una experiencia previa al visionado de la obra *No One Left Behind*, una pieza de gran energía física y continuidad de movimiento que reflexiona sobre la resistencia colectiva, la fragilidad individual y la importancia del apoyo mutuo.

A través de dinámicas físicas sencillas pero exigentes, el alumnado experimenta en el propio cuerpo la diferencia entre afrontar una dificultad en soledad y hacerlo desde la cooperación. La actividad no busca el rendimiento ni la superación individual, sino poner en evidencia cómo la comunidad sostiene, impulsa y redistribuye el esfuerzo.

Objetivos

- Vivenciar corporalmente la diferencia entre acción individual y acción colectiva.
- Explorar las nociones de apoyo, cuidado y responsabilidad compartida.
- Reflexionar desde el cuerpo sobre la fragilidad y la resistencia.
- Preparar una mirada atenta a las dinámicas grupales de la obra.

Duración aproximada

25–35 minutos.

Espacio y materiales

- Espacio amplio y seguro.
- Esterillas o suelo acolchado (recomendado).

Desarrollo de la actividad

1. Activación colectiva (5–8 minutos)

Desplazamiento continuo por el espacio sin detenerse, variando direcciones y niveles. Se invita a mantener el movimiento incluso cuando aparece el cansancio, regulando la intensidad.

Consignas sugeridas: - No detenerse, aunque sea necesario reducir el esfuerzo. - Observar cómo afecta la presencia del grupo al propio ritmo.

2. Dinámica central: levantar el cuerpo (15–20 minutos)

Fase 1. Acción individual

Una persona se tumba boca arriba en el suelo, con el cuerpo rígido. Otra persona intenta levantarla del suelo utilizando únicamente las manos (sin antebrazos, hombros ni apoyo del propio cuerpo).

Tras varios intentos individuales, se detiene la acción.

Fase 2. Acción colectiva

Cinco personas realizan la misma acción de forma coordinada, levantando a la persona tumbada utilizando solo las manos.

Se presta atención a: - La distribución del peso. - La comunicación no verbal. - La sensación corporal antes y después.

3. Variación opcional

La persona tumbada puede relajar progresivamente el cuerpo, permitiendo observar cómo cambia la experiencia de sostener y ser sostenida.

4. Cierre corporal (5 minutos)

Movimiento libre y suave, recuperando la respiración y registrando sensaciones físicas tras la experiencia.

Cierre reflexivo breve

En círculo, se comparten impresiones sin debate extenso: - ¿Qué ha cambiado entre hacerlo a solas y hacerlo en grupo? - ¿Qué partes del cuerpo han asumido más esfuerzo? - ¿Cómo se ha vivido confiar el propio peso a otras personas?

Conexión con el visionado

Se invita a observar la obra atendiendo a: - Los momentos en los que el grupo sostiene a quienes caen. - Cómo el movimiento colectivo no se detiene, aunque se transforme. - La energía compartida como motor de continuidad.