Hablemos Juguemos

Ayudar a los niños a aprender de la vida

por
Jane Winslow Eliot

Hablemos Juguemos

Ayudar a los niños a aprender de la vida

por

Jane Winslow Eliot

Waldorf PUBLICATIONS
RESEARCH INSTITUTE FOR Waldorf EDUCATION

Impreso con el apoyo del Waldorf Curriculum Fund

Publicado por:

Waldorf Publications en el
Research Institute for Waldorf Education
38 Main Street
Chatham, NY 12037

Título: *Hablemos, Juguemos:*
Ayudar a los niños a aprender de la vida
Autor: Jane Winslow Eliot
Diseño: Ann Erwin
Primera edición © 1997 AWSNA
Segunda edición © 2016 por Waldorf Publications
ISBN: 978-1-936367-94-8

En Espanol © 2016 por Waldorf Publications
ISBN:
Traducción al español dentro del proyecto PerMondo para la traducción gratuita de páginas web y documentos para ONG y asociaciones sin ánimo de lucro. Proyecto dirigido por Mondo Agit. Traductora: Estefanía Sánchez Rodríguez

Serie: Currículo

El comité de publicaciones del Research Institute se siente honrado de ofrecer esta publicación como parte de la Serie Currículo. Los pensamientos e ideas representados aquí son exclusivos del autor y no necesariamente representan un criterio establecido por Waldorf Publications. Es nuestra intención estimular la mayor escritura y pensamiento posibles acerca de nuestro currículo, incluyendo puntos de vista diversos. Por favor contáctanos al correo electrónico: patrice@waldorf-research.org con retroalimentación sobre esta publicación así como solicitudes de futuros trabajos.

Índice

Primera parte: Hablemos

Ritmo 7
Poesía 11
Asombro 16
Repeticíon 17
Escuchar y oír 17
Seleccionar 18
Originalidad 19
Cuando empezar 20
Mamá Oca 21
Festivales 22
La luna de primavera 24
Rapidez 25
Clima 26
Abecedario 27
Contar 27
Temperamentos 28
Ritmos del día 28
Viajar 29
Familia y fiestas 30
Un último poema para ti 32

Parte dos: Juguemos

Juguemos 34
Movimiento y movimiento interno 35
Equilibrio 37
Visualizacíon mental e imaginacíon 38
Practica par ti 39
La fuerzas de juego 40
Interrupciones y finalizaciones 41

Juegos en círculo 42
Imitacíon 48
Sugerencias 52
Un detalle dobre las canciones 53
Elecciones 57
Juegos de semillias 60
Aspectos de los juegos de semillas 63
Usar historia 65
Individualizar 66
Una reflexión final 71
Juegos de espiral 71
Tu propio juego de espiral 76

Songs
Alrededor de la Roses 81
Sally Gira Alrededor del Sol 82
Lubilú 83
Alrededor de Arból de Moras 84
En Mi Cestita 85
El Granjero está en el Valle 86
Naranjas y Limones 87-88

Primera parte: Hablemos

Ritmo

La tierra tarda un año en girar alrededor del sol. La luna recorre su órbita alrededor de la tierra en veintiocho días. La tierra gira sobre su eje en una rotación que dura veinticuatro horas. Estas órbitas, y muchísimas otras, se encuentran en una rueda que tarda miles de años en girar una sola vez. Y todos estos movimientos ruedan siguiendo un ritmo y nos afectan.

Un adulto que desee introducir a un niño al mundo con el menor daño posible no podrá hacerlo mejor que trabajando con ritmo. Si sitúas a los niños en ritmo con el universo estarán bien preparados para poder desenvolverse con armonía. Más tarde, buscarán maneras originales e individuales para contribuir en la aventura en curso de la humanidad, creando nuevos círculos propios a la par que se mantienen en sincronía.

El ritmo es una de las herramientas más útiles que un padre o un profesor encontrarán nunca, pues el ritmo ayuda a contener a una persona, al igual que el cristal da forma al agua sin importar cuán escurridizo e impetuoso puede ser este elemento.

Por ritmo no me refiero únicamente a la música, aunque ésta esté incluida en todos los ritmos del mundo. Últimamente, las canciones han ido sustituyendo a los libros como la forma en que muchas ideas encuentran al niño en desarrollo. Aun así, cuando buscas tantos ritmos como sea posible, almacenas herramientas mágicas con las que es

posible trabajar con tus niños. Piensa en los ritmos del día, esto es, del día y de la noche, un segmento de veinticuatro horas. Es el tiempo que la tierra necesita para girar sobre sí misma una sola vez, y el sol para salir y posteriormente ponerse una sola vez. La familiaridad con estos hechos, no sólo intelectualmente o mediante libros de ilustraciones simples, sino a través de la propia experiencia en sus vidas diarias, ayudará a los niños a estar en armonía con los ritmos dominantes de nuestro globo. Si están en sintonía con tales movimientos, sentirán la profunda confirmación que las armonías cósmicas provocan.

Primero, imagínatelo tú mismo

Fíjate, por ejemplo, en las diferencias que hay en los tipos de energía que tiene un niño. Observa cómo los niños tienden a saltar al mundo cada mañana con la energía suficiente como para derribar un elefante, ¡incluso contra tu pecho! Esto se conoce como fenómeno del alba. Si todo transcurre bien, la habrán consumido durante el día y necesitarán recargarla por la noche mientras duermen. Entre el despertar y el dormir, es decir, entre los momentos de alta y baja energía, los padres pueden percibir algo muy simple: los niños activos necesitan exprimir toda esa energía. Es importante decir que aunque suela ignorarse este dato no deja de ser obvio.

Lo que sí es menos evidente es que la energía cambia varias veces a lo largo del día. Por ejemplo, los niños suelen aprender más por la mañana. Sus cerebros están listos para asimilar nueva información, pueden ayudar en la casa con más ánimo y juegan fuera con más vitalidad. Su voluntad está fresca. Cuando despiertan a un nuevo día, lo hacen preparados para encontrarse con la vida como si ésta tuviera algún propósito. A medida que el sol avanza por el cielo, se va produciendo un cambio. Un lado más soñador se va apoderando de ellos. Juegos imaginativos, quizás una siesta,

un libro de ilustraciones en la cama o una relajada sesión de dibujo son bienvenidos. Más tarde, actividades tranquilas con amigos sin un objetivo aparente, jugar fuera, cocinar con un adulto, actividades humorísticas, pequeñas obras teatrales; todo contribuye a la diversión vespertina.

A medida que las energías del sol se van ocultando tras la tierra y se aproxima la hora de acostarse, la tarde apacigua su distraída voluntad. Los niños son impulsados hacia una separación de su lado terrenal. En ese momento es adecuado pasar un rato agradable con los más mayores, así como realizar otros ritos para guiarles al sueño. Canciones, poesías, oraciones, historias reconfortantes y rituales simples reafirman al niño soñoliento. Los pequeños, quienes se han mantenido intactos durante todo el día, ahora están fácilmente dispersos. Les resulta difícil mantenerse centrados, su necesidad de recargar la energía es obvia. Si dejas que la situación se descontrole y se vuelva turbulenta a esta hora, será difícil para los niños asomarse a la ventana del sueño que tan lenta y suavemente se va abriendo.

Ritual

El ritual es una forma de ritmo, repite actividades y permite que haya confianza en lo esperado. El ritual, al igual que el ritmo, tiende a crear un ánimo en el cual los niños permanecen asombrados. A medida que creas los dulces ánimos que los rituales pueden evocar, activas la veneración en lugar del alboroto. Lavarse las manos y la cara, lavarse los dientes, ponerse el pijama, ordenar los juguetes, cenar a la misma hora cada noche (tan a menudo como sea posible) pueden convertirse en partes de un ritual cuando se realizan con una voluntad respetuosa con los niños y sus necesidades. Esta repetición cotidiana de las prácticas diarias forma parte del eterno retorno, tanto como la luz de las velas, las canciones, los cantos, los poemas o las oraciones. Todo

tranquiliza el ritmo de la sangre y relaja la respiración, desde la acelerada excitación a la relajada alegría. Imágenes de las bondades del pasado, de las estrellas en su lugar correcto en el cielo, una luna plateada en las alturas, ángeles en el cielo o cerca de uno mismo, bendiciones que nos colman mientras dormimos: todo relaja a los dormilones. Se sienten seguros. Conforme la respiración se hace más lenta y el corazón late de manera regular, la paz se va apoderando de ellos. Están bajo el encanto de lo esperado en su vida contigo. Están a salvo.

Vale la pena probarlo

Por supuesto, tendrás que decidir cómo deseas organizar tus días. Y hay muy pocas posibilidades de que cualquier rutina que establezcas permanezca inquebrantable. Sin embargo, trabajar con los ritmos del día será más fácil a medida que avances y veas por ti mismo como ayudan en los problemas simples a los que todos los padres se enfrentan: la implacable realidad de tres comidas al día, el baño, el pelo, los platos, barrer, ordenar, llegar al colegio a tiempo, o vestirse, y así todo lo demás detalles que se acumulan hasta no dejar ni un minuto libre a todos los involucrados.

Una vez sientas el pulso diario, deberás tener en cuenta las estaciones: el otoño, el invierno, la primavera y el verano. Uno necesita sentir la estimulación que yace en el profundo interior de la tierra y acoplarse a ella en las actividades diarias. Los cumpleaños marcan el ritmo del sol, así como el de uno mismo. Hay períodos más largos a tener en cuenta, como los plazos de siete años, pero eso es otra historia.

Ritmo, ritmo, ritmo. Si el niño aprende a esperar algo que no parezca venir como una orden arbitraria de tu parte, pero que sea casi tan predecible como la noche y el día, será más probable que haga esa actividad con una canción que con lloriqueos.

Es un milagro que no debe ignorarse

El ritmo es un aparato anti-gravedad que protege a los niños de la violenta atracción del mundo material. Insufla más vigor a la voluntad y clarifica la imaginación. El ritmo también añade frescura a lo esperado. Hace que lo familiar resulte nuevo cada vez. Puesto que los niños tienen que enfrentarse a nuevos desafíos cada día durante sus jóvenes vidas, la familiaridad es una base bienvenida desde la cual conocer lo desconocido. La familiaridad hace que los obstáculos y las frustraciones sean menos intimidantes. Así es como las cosas funcionan. Los niños aprenden esto por experiencia propia en un hogar donde el ritmo aporta rutina.

Poesía

Una de las ayudas más prácticas para trabajar con el ritmo es la poesía, como comprobarás en el próximo capítulo. La poesía es una parte natural de la comunicación humana y nos lleva a los extremos más lejanos del espíritu humano. A través de la poesía alcanzamos los recovecos escondidos del corazón en formación. La poesía ayudará a nuestros niños (y a nosotros mismos) a esforzarse más allá de lo esperado. El sentimiento que permanece cuando termina incluso el poema más simple es de esperanza: «Yo también puedo explorar y dar forma a los misterios del espíritu humano, yo también contribuiré a su poder y gloria, yo también seré importante para mi mundo».

Los niños ansían convertirse en adultos, así que ten en cuenta qué les das a imitar. Eres el guardián de la tradición oral, el cuidador de los secretos de nuestro pasado. Eres el adulto mostrando el mundo a los recién llegados. A pesar de lo estúpido e ineficaz que puedas sentirte, el niño ansía crecer «para ser como tú». Si eso te hace sentir inadecuado, no te preocupes, las cosas cambiarán. Los niños se convertirán más

en ellos mismos que en ti, si todo transcurre bien. Mientras tanto, comparte lo que sabes tan maravillosa y amablemente como puedas: con ritmo.

Usos de la poesía

La poesía es una emoción bien formada, es un movimiento bien practicado. Y también es práctica. La poesía ayuda a los niños a leer, a escribir, a hablar de manera clara, a recordar, a desarrollar un sutil autocontrol del movimiento del cuerpo, a equilibrar los sentimientos y mucho más.

Un pájaro descendió silencioso aleteando,
nos callamos su canto esperando.
Ante nuestro silencio se marchó volando,
pues sólo cantará cuando estemos jugando.

En este poema, Ethel Cook Eliot ayuda a los niños a sentir que lo que están haciendo cuando «simplemente juegan» es natural y bueno. El mundo adulto aprueba de manera sutil el hecho de que están haciendo lo correcto en el momento adecuado.

Antes de que los niños aprecien la belleza o comprendan la verdad, sienten un inmenso placer en lo bueno. Aquí hay un poema que puede usarse desde el mismo momento en que un niño nace:

A descansar, a descansar,
pues la luz lejos se va,
pero Dios y su amor,
en el cielo son resplandor
y hacen que todo brille más
a descansar, a descansar.

Busca poemas sobre:

- Naturaleza
- Estaciones
- Fiestas
- Números
- Letras
- Ser pequeño
- Ser divertido
- Ser bueno, hacer lo correcto, sentirse bien

Aunque a menudo no lo consigamos, no resulta tan difícil para un adulto respetar la cualidad de la pequeñez si pensamos en ello.

Actualmente, podemos encontrar grabaciones de canciones tradicionales y juegos infantiles. Es una buena idea usarlas para refrescar nuestra memoria en caso necesario, pero es mejor tomar precauciones a la hora de compartirlas con los niños. Hay muchas razones para ello, pero en este contexto de juegos podemos acercarnos a la voz humana. Cuando una persona habla con otra, el sonido tiene una cualidad sanadora y tranquilizadora que ayuda al niño a crecer fuerte. No sólo las palabras o el significado de las palabras llenan al niño de una profunda dicha, sino que también aparece el sentimiento de estar rodeado y protegido de un modo no físico. Resguardado felizmente en la seguridad de la voz humana, un niño que juega en el campo mientras el padre canta, raramente jugará más lejos del alcance de la canción.

¿Cómo podemos compartir con otros las comple-jidades del mundo adulto si no empezamos en algún momento por celebrar el poder de la palabra hablada, la palabra dicha de una persona a otra? La palabra hiere cuando es estricta, cura cuando es serena, y es más nutritiva que cualquier otra

comida, con excepción de la leche materna. Incluso cuando se canta desafinando o se habla con errores gramaticales, la palabra hablada hará más por el niño que cualquier cantidad de discos grabados, impersonales, entretenidos y controlados por una máquina.

En la educación de las escuelas Waldorf se insiste a los profesores en que creen la mayor cantidad posible de materiales, pues esto aporta una energía especial a las clases. Es como un melocotón fresco en verano. Los niños detectan cuando un poema se ha creado sólo para ellos, y eso les inspira para imitar a los adultos. Los profesores son, entonces, más capaces de apreciar la poderosa iniciativa que aporta el esfuerzo creativo. Mediante amables indicaciones pueden ayudar a los niños a encontrar una palabra poética. También es muy importante que los profesores ayuden a los niños a ser perseverantes, para que el poema quede terminado y todos puedan participar en la emoción de la creación. Ese primer día en el que la luz se separó de la oscuridad debió haber sido algo similar a la felicidad que siente un niño cuando se presentan sus primeros poemas en clase.

A continuación aparece un poema de una profesora Waldorf que trata sobre la primavera. En él, Jane Johansen describe de manera dulce la agitación de la primavera, junto a su belleza y misterio. A propósito, la primavera en sí misma es una representación de la persistencia y la creatividad.

✻ ORUGA

La oruga se desliza suavemente
bajo flores y sobre ramitas,
en el aire se enrosca ligeramente
hacia su alcoba de hojitas.
Ahora gira su capullo brillante.
La luz ondea en cada rincón.

En la oscuridad sueña plácidamente
casi dormida sin distracción

Los niños se ven fuertemente conmovidos por tu amor a un poema. Asumen que cualquier cosa que les traigas del mundo es importante y, por ende, mágico de alguna maravillosa manera. Esto hará que sientan afecto por el trabajo de otros.

Robert Louis Stevenson es otro poeta cuyos versos son sutiles y cuyas imágenes son amplias. El siguiente poema ayuda a los niños a sentirse seguros en la oscuridad. Es apropiado para niños de cinco, seis y más años, pero a los niños más pequeños les encantará escuchar las cadencias suaves y cantarinas.

Las luces del salón y la cocina se apagaron
a través de cortinas, ventanas y rejas;
y en lo más alto y en continuo movimiento,
había miles de millones de estrellas.
Nunca hubo tantos miles de hojas en un árbol,
o de gente en una iglesia o en un parque,
mientras las estrellas desde arriba me miraban,
y en la oscuridad brillaban y titilaban.
El Perro, el Cucharón, el Cazador y los demás,
la estrella del marinero y Marte,
todos en el cielo brillaban, y el cubo al lado del muro
estaría medio lleno de agua y estrellas.
Al final me divisaron y gritando me persiguieron,
y enseguida a la cama me condujeron;
pero en mis ojos, reluciente, la gloria seguía brillando,
y las estrellas en mi mente continuaban rondando.

Asombro

Busca versos que se amolden al sentimiento de asombro abierto y delicado que los niños tienen en cada nueva etapa de su desarrollo. Los niños son transparentes y simples, pero sin tener una mente simple. Las palabras y los significados se asentarán en lo más profundo de un niño en crecimiento, pero también tienen que ser lo suficientemente flexibles como para crecer con ellos. Algunas poesías se expanden a medida que el niño se desarrolla, de ese modo, suena tan profundo a la edad de cincuenta o setenta años que a la edad de cinco o siete.

El siguiente poema pertenece a un gran poeta, William Blake. Es lo suficientemente inocente como para que los niños de tres años se duerman, pero también es lo bastante amplio como para crecer con ellos durante el resto de sus vidas.

El sol desciende por el oeste,
el lucero vespertino brilla.
Los pájaros están en silencio en sus nidos,
y yo el mío debo buscar.
    La luna como una flor
    en la alta bóveda del cielo,
    con silencioso deleite
    se sienta y sonríe en la noche.
Adiós, verdes campos y bosques dichosos
donde los rebaños deleite encontraron,
donde los corderos en silencio pastaron
de los brillantes pies de ángeles
Invisibles reparten bendiciones
y colman de júbilo sin cesar cada capullo, cada flor
y cada corazón

Repetición

Mediante la repetición puedes alcanzar el mundo de los sentimientos del niño, aportando armonía a las intranquilas emociones. Un poema agradable escogido cuidadosamente para la noche tranquiliza al pequeño. Los nervios restantes del día o el miedo a la noche que se aproxima pueden eliminarse con el poema correcto. La entera responsabilidad de terminar el día no recae duramente sobre los padres. No tendrás por qué decir: «Hora de apagar las luces». En lugar de eso, el día acaba por sí mismo de un modo familiar y consolador que tanto el padre como el niño pueden aceptar.

Escuchar y oír

Escuchar poesía hace que los niños se sientan ennoblecidos. Se dejan mecer por las palabras, por aquellas que entienden, las que realmente entienden con sus almas completas, mientras que las otras simplemente las dejan para más tarde. Si quieres que tu niño crezca con un gran dominio de la lengua, una libertad más que deseable, entonces no es dañino empezar pronto y sumergirle en el ennoblecedor arte de la palabra. Pero no lo hagas forzando el asunto; nunca exijas una total comprensión del vocabulario. Por el contrario, permanece a la cabeza del juego para que la psique del niño esté abrazada por el misterio del habla en expansión. En la vida, la palabra artísticamente formada y hablada es el arte del ego.

La poesía ayuda a los niños a formar buenos hábitos de escucha. Una persona necesita entrenamiento y valentía para ser capaz de escuchar con facilidad, con compasión y con interés. Escuchar es tan importante como leer, probablemente más. El hábito de escuchar llevará a buenas habilidades de escritura más tarde.

Un apunte aquí: escuchar no es lo mismo que oír. Escuchar requiere tu propia participación activa; oír es un estado pasivo. «Escuchas» el tono en el que algo se dice, mientras que «oyes» un fuerte ruido. Escuchas por el significado y la resonancia de la palabra hablada en su belleza, ritmo, dulzura, o sus contrarios. Seas consciente de ello o no, una parte de ti escucha el pensamiento oculto tras el tono, el significado tras las palabras, mientras que tu oído sólo oye sonidos. Muy a menudo controlamos lo que nos llega con «Me gusta» o «No me gusta». Pero eso no es escuchar. Escuchar es empático. Significa que uno mismo está prestando atención a otra persona.

Seleccionar

Hazte preguntas a ti mismo sobre cada poema. Por ejemplo: ¿va acorde con la estación en la que estamos? ¿La variabilidad de la primavera? ¿los sueños del verano? ¿las iniciativas de otoño? ¿la dedicación del invierno? ¿Está conectado con el sitio que visitas o donde vives: ciudad, campo, costa, desierto? ¿Cumpleaños, fiestas, llegadas y despedidas? ¿Describe el carácter de un animal o de una planta? ¿Te ayuda a empatizar con otros? ¿Involucra la voluntad del niño para que vaya a excavar, navegar, escalar, lavar o bailar? ¿Crea una sensación de generosidad, maravilla o misterio? ¿Se encuentra con las profundas necesidades del dolor? ¿Hay humor como para que los niños rían fácilmente?

No todos los poemas tienen todas estas características, pero cada poema debería al menos tener una de ellas. El niño sentirá: «Aquí me encuentro en una base firme».

Busca el ritmo de este inusual poema como si no saltara a la vista. Apréndetelo de memoria, repítelo y experimenta.

La montaña y la ardilla tuvieron una disputilla:
y la primera a la segunda llamó «presumidilla».
Pero esta replicó,
«Sin duda eres muy gigante;
pero de las cosas y del tiempo
debes juntar las partes
para formar un año y una esfera.
Como una desgracia no puedo valorar
en mi lugar estar.
Yo no soy tan grande como tú,
tú no eres tan pequeña como yo,
ni tampoco la mitad de vivaz.
No negaré que tú
para las ardillas eres un bello suelo;
los talentos varían, todo está bien y sabiamente
repartido;
yo no puedo en mi espalda bosques cargar,
pero usted no puede nueces cascar.

Originalidad

Tardarás tiempo en aprenderte estos poemas, y los niños tardarán meses, e incluso años, lo cual es bueno. Eso supone repetición día tras día. En nuestro tiempo, no se hace el suficiente énfasis en que la repetición diaria es una forma de ritmo y que, por lo tanto, aporta una calidad curativa en las vidas de nuestros jóvenes. La repetición es una base segura para una originalidad saludable. Nuestra sociedad está sorprendida de que tantos adolescentes busquen nuevas experiencias a cualquier precio, pero en realidad no hay motivo para la sorpresa. Los niños están a menudo condicionados para saborear la originalidad a cualquier edad, disponen de poco tiempo para descansar de sus propias experiencias en un ambiente esperado y familiar.

Por otro lado, los niños aprenden a confiar en los adultos y en el universo mediante la repetición y la familiaridad. Aman lo conocido. Todos lo hacemos, pues es algo reconfortante, como nuestro juguete favorito. Provee fuerza, como lo hace el hogar amado. No tengas miedo de repetir, incluso cuando el niño parezca desear algo nuevo. Lo cierto es que el ser más recóndito del niño anhela el apoyo y la seguridad de lo familiar, incluso cuando se prepara para afrontar con entusiasmo lo original y lo desafiante. Es una cuestión de equilibrio.

La poesía, con sus claros y a la vez sutiles detalles y su cualidad de cálida afirmación, ayuda a los niños a desarrollar la habilidad de crear juicios por sí mismos, en vez de tener juicios impuestos en ellos. En otras palabras: permite que los niños sean libres para formar juicios que mejoren la vida en lugar de esterilizarla.

El siguiente es un breve poema sobre un pensamiento amoroso mediante el cual, a través de la repetición, se lleva al niño al sueño:

Miro la luna,
la luna me mira a mí.
Dios bendiga la luna,
Dios me bendiga a mí.

Cuando empezar

Puedes empezar con estos poemas tan pronto como quieras. Los niños adorarán los ritmos, disfrutarán de tu afecto hacia ellos y crecerán de manera natural, a su propio ritmo. Como si fuesen sábanas de oro, el brillante espíritu es arropado por las palabras. No hay necesidad de explicaciones.

Mamá Oca

A veces la gente se hace preguntas sobre el valor de las canciones infantiles porque encuentran cosas bastante extrañas en ellas. Algunos padres encuentran demasiada violencia, estupidez y sátira política de épocas pasadas. Por supuesto que importa qué se aporta a la vida de los sentimientos volubles de un niño menor de siete años. Además, es cierto que lo que permanece escondido en las canciones infantiles carece de significado en nuestros días. Cuando antiguos festivales fueron ilegalizados y después poco a poco olvidados, permanecieron en juegos y canciones infantiles.

¿Quién no se ha preguntado si es posible saltar sobre la luna? Apuesto a que hubo al menos algún astronauta en esa primera visita en 1967 que repetía este verso mientras se precipitaba hacia esa roca magnética. El caso es que Mamá Oca ofrece fantásticos ritmos e imágenes, además de una gran cantidad de secretos de días antiguos medio ocultos, pero lo más importante de todo es que los niños adoran los ritmos de Mamá Oca.

> Eh, tralarín,
> el gato y el violín,
> la vaca sobre la luna saltó;
> el pequeño perro rió
> y de ver tanta diversión
> el plato huyó con el cucharón.

Cuando el toro de las constelaciones, Tauro, aparece en una determinada área en el cielo nocturno, anuncia una vez más la llegada de la vivificante primavera. Entonces, cuando «la vaca salta sobre la luna», su vientre repleto de leche esconde algo de la luz de la luna y deja únicamente los cuernos crecientes brillantes. Las estrellas unidas solían

guiar a los granjeros en su plantación. Incluso en nuestros días hay granjeros que plantan teniendo en cuenta la luz de la luna y las estrellas. Se considera, por ejemplo, que las remolachas son más sanas cuando se plantan durante una luna menguante y con Tauro creciente.

Cuando la Vaca está saltando, el Cucharón vertiendo, o el Cazador alzando su arco en una relación específica con la luna, indica el inicio, el desarrollo y el final de un esquema de trabajo. Granjeros, marineros, cazadores... todos necesitaban saber cuándo plantar, navegar o cazar para el almacenaje de invierno. Cuando la Vaca salta sobre la Luna, o la Estrella del Perro ríe, es la hora de la acción. En Egipto, donde se conocía a la diosa vaca como Isis, la Estrella del Perro creciente señalaba el comienzo de la inundación anual del río Nilo, la cual aportaba vida. Era el momento de preparar las cosas para la milagrosa plantación que se aproximaba. En Grecia, la diosa vaca era conocida como Ío. En la India, una vaca blanca todavía es sagrada, y en partes de África, los granjeros todavía plantan teniendo en cuenta la luna y las estrellas. Los modernos agricultores biodinámicos trabajan con «la Vaca, el Toro, el Cazador y los demás» en complejos procedimientos. La vaca que refleja el paciente cosmos es una parte integral de la agricultura biodinámica moderna. Estas técnicas especiales ahora forman parte de una aproximación a nivel mundial en la agricultura moderna.

Festivales

Jack y Jill
subieron a la colina
para coger agua de rocío cristalina,
Jack se cayó
y Jill le siguió dando volteretas.
Jack se levantó

y se marchó a casa
tan rápido como pudo;
se metió en la cama
para con vinagre y papel marrón
sanar su cabeza con precaución

Este poema se remonta a rituales comunes de todo el mundo en tiempos antiguos. En el día de luna llena a medio mes en verano, era costumbre levantarse al amanecer e ir a recoger rocío matinal para usarlo en la Festividad de los Mayos. Se consideraba que el rocío acumulado en ese día de luna era particularmente potente. Era sagrado y tenía propiedades curativas.

Las perlinas gotas debían garantizar abundancia de leche de las vacas, traer prosperidad a las familias, proteger la belleza de las mujeres, y asegurar una cosecha fructífera. En especial, el 1 de mayo, o la Festividad de los Mayos, se cocinaba una tarta redonda con cereales, leche de oveja y rocío sagrado. Antes de presentarse en la mesa, se dejaba rodar esta tarta cuesta abajo en una colina sagrada; y lo que importaba era que llegara hasta abajo intacta.

Lo que a primera vista parecía una ceremonia pintoresca y sin ningún propósito resultaba ser un esfuerzo comunitario por desarrollar precisión en las medidas, destrezas en la artesanía y habilidades a la hora de manipular la rodante y pesada tarta redonda. ¿Puedes imaginarte a los mayores mirando a los niños de nueve años como construían, cocinaban y manejaban las tartas circulares? Como los más jóvenes debían escoger su futuro. ¿Serían aceptados como aprendices del herrero, el capitán del barco, el granjero, o como iniciados en los secretos del templo?

La luna llena, la cara oculta de la luna, el primer cuarto creciente de la época primaveral son fases que se

han considerado sagradas durante miles de años. Se han descubierto fragmentos de estas celebraciones alrededor del mundo, pues, dependiendo de la localización, las fases lunares anunciaban la abundancia de las cosechas primaverales y la bienvenida a los frutos del verano.

Con sutil diversión, los festivales despertaban a la comunidad con las serias demandas del cambio de estación. El lema era la atención, el asunto era la supervivencia. Al principio, los festivales servían para alertar a nuestros antepasados de los importantes cam-bios estacionales, les alentaban a realizar el trabajo necesario, y finalmente les inspiraban para celebrar el gran esfuerzo comunitario.

Incluso ahora, el cambio de las estaciones no sólo afecta a la naturaleza externa, sino también a nuestro yo interno. Es bueno meditar sobre los cambios provocados por los ciclos de la naturaleza. A veces estamos despiertos a la actividad física en el espléndido mundo externo. A veces estamos orientados hacia nuestro interior, para estudiar y crear, protegidos de los elementos. Siempre formamos parte de las grandes y pequeñas necesidades de la naturaleza. No podemos escapar de ella, pero podemos intentar orientar a nuestros niños a una completa colaboración con esta fructífera, generosa y más que misteriosa entidad.

La luna de primavera

¿Alguna vez te has preguntado por qué tenemos un conejo que deja huevos en todas las cestas de los niños occidentales cuando los conejos no ponen huevos? En Norteamérica, cuando miramos a la luna más brillante del año, en lugar del hombre de la luna podemos ver un conejo. En Japón se puede apreciar claramente el conejo/la liebre la mayoría de las lunas llenas mensuales, pero en occidente aparece sólo con claridad durante la luna llena en el equinoccio de primavera.

Mira si puedes encontrarlo. No lo señales, deja que los niños lo busquen por sí mismos. Los cielos, como normalmente ocurre, tienen la respuesta. Antes de que nadie usara calendarios, las imágenes y los poemas eran los instrumentos de memoria humana. Estos eran instrumentos para mantener vivos los beneficiosos secretos de las estaciones que regresan, que fueron escritos de manera clara y misteriosa en los cielos.

Verás que vale la pena que acumules un repertorio completo de poemas de las fuentes más diversas: poemas que celebren una festividad, una estación, una mascota, un lugar querido, por ejemplo. No tienen por qué ser todos «gran» poesía, aunque es deseable que tengan ritmos y rimas fuertes y de calidad. Espolvorea tu selección con un ligero humor. Si algunos poemas contienen también la escurridiza cualidad de la grandeza, mejor. Mientras tanto, los simples y anónimos versos de Mamá Oca seguirán siendo una mina de oro.

Rapidez

Cuando un niño pregunta de pronto por un poema, una historia o una canción, puede ser que te pille con la guardia baja. Puede que te sientas incómodo, no preparado o incompetente. Los siguientes versos pueden ayudarte a superar el momento. Te proporcionarán tiempo para pensar en otra cosa, o incluso puede ser que logren satisfacer al niño dada su buena naturaleza y sus buenas rimas.

> Cantar, cantar... ¿qué debería cantar?
> ¡El gato ha huido con una manta sin avisar
> Hacer, hacer... ¿qué debería hacer?
> ¡El gato en dos partes la ha de romper!

Se necesita calma a la hora de hacer tonterías, pero por otro lado, tampoco es deseable ser demasiado solemne.

En ocasiones, rimas de dos o cuatro líneas servirán para involucrar al niño menor de cinco años y dejarle con el sentimiento de satisfacción de que ha tenido tu atención completa durante el breve momento requerido.

Clima

Un chaparrón soleado
ni media hora habrá durado.

Esto es cierto en abril y a principios de mayo. También es cierto con las lágrimas de un niño: vienen y van como chaparrones de primavera. Un beso, un abrazo y un breve verso como este pueden recomponer rápidamente a un pequeño niño lloroso y animarle para echar a correr a la luz del sol y dedicarse a la importante tarea de jugar.

El aroma a lluvia es una bendición,
sentir la lluvia es alegría.
Toda una mañana pasé en una ocasión
en un bosque mientras llovía.

Tales versos caprichosamente reverentes pueden inspirarte para que decidas ir afuera en la lluvia con los niños, en lugar de ir detrás de ellos diciéndoles: «¡No os mojéis!»

Tres
sombrillas

estaban
en
una

esquina

(rezando
por
lluvia)

El modo en que Robert Lax distribuye su poema en la página te introduce a su ritmo. Sigue probando las breves pausas para valorar las asombrosas y diferentes posibilidades que ofrece esta transparente imagen.

Abecedario

Hay rimas que ayudan a los niños a recordar las letras. Utilicé esta con mi hijo, Jefferson, sustituyendo Jeff por Jack.

> Jack, sé ágil,
> Jack, sé rápido,
> Jack, salta sobre el candelabro.
>
> Salta con energía,
> Salta rápido,
> pero no tropieces con el candelabro.

Todos estos poemas pueden recitarse con gestos decididos y enérgicos.

En muchas ocasiones, la educación convierte a un niño en un «cerebrito». De manera literal, los niños sufren un tenso colapso en sus cerebros como resultado de la enseñanza que da tanta información fáctica demasiado pronto. La enseñanza persistente tiende a impedir que las fuerzas de crecimiento se expandan hasta los pulmones y las extremidades. Los poderes que iban a extenderse por todo el niño se quedan encerrados en el cerebro en vez de irradiar por todo el cuerpo.

Contar

> Uno, dos,
> ato mis zapatos.
> Tres, cuatro,
> la ventana abro.
> Cinco, seis,

el horno encendéis
Siete, ocho,
hacemos un bizcocho.
Nueve, diez,
ahora no lo ves.

Los poemas con números pueden recitarse mientras contamos con los dedos de las manos y de los pies, o podemos dar fuertes pisadas y palmadas para crear más efecto. Contar con las extremidades fortalece la memoria.

Temperamentos

Los ritmos y las métricas te ayudarán a llegar con tacto hasta el temperamento de un niño. Por ejemplo, aceptamos una amplia variedad de ánimos, actitudes y experiencias de los niños, pero todos los niños tienden a ser rápidos y de atención breve.

Una métrica que hace – – —; esto es, corto, corto, largo, alcanza a los niños donde están y los encamina sutilmente y de manera lúdica a otros estados. El profundo efecto que un cambio en la métrica puede producir en la pulsación y la respiración de un niño es una razón de peso para usar poemas como herramienta tanto en casa como en el colegio. Pensar conscientemente en las métricas te abre las puertas a las enriquecidas entrañas de la emoción ennoblecedora que corre profundamente bajo la superficie de incluso el más simple de los poemas.

Ritmos del día

Tu elección de poemas será más efectiva si los versos reflejan los ritmos del día. Escoge poemas estimulantes para la mañana y los más relajantes para la tarde. Tú quieres que la voluntad del niño esté activa por la mañana y al mediodía, por la tarde puedes usar ritmos más relajados y permitir que

componentes más distraídos afloren. Aquí tienes uno para la mañana:

> Ah, el gran viejo Duque de York,
> tenía diez mil hombres;
> marcharon a la cima de la colina,
> y bajaron de ella después.
>
> Ah, cuando estás arriba estás arriba,
> y cuando estás abajo estás abajo,
> y cuando estás a medio camino,
> ¡no estás ni arriba ni abajo!

Este poema es al mismo tiempo estimulante, alegre y está fuertemente formado. Las pálidas caras empiezan a brillar cálidas mientras los versos les animan a pisar bien fuerte y con energía arriba y abajo por la habitación. Dar fuertes pisadas, palmadas y golpes son acciones que pueden resultar útiles a la hora de recitar un poema, siempre y cuando no sean excesivas ni arruinen la belleza del poema en sí. El movimiento rítmico en el cuerpo da lugar, a la larga, a un lenguaje claro.

Cantar en voz alta mientras das fuertes pisadas al ritmo de la métrica del poema ayuda a suavizar las arrugas de frustración que los niños muestran tan a menudo. La timidez y la inhibición originadas por el miedo a cometer errores son una terrible barrera para un niño. Dar fuertes pisadas al unísono con otros los libera de algunos de los nudos que maniatan las fuerzas del alma.

Los ritmos fuertes y estimulantes ayudan a los niños a permanecer dentro de su propio control en lugar de perderlo en juegos escandalosos. Por supuesto, permíteles ser escandalosos de vez en cuando, pero ofréceles este tipo de canción como una actividad energética alternativa para

que puedan ver cuanta habilidad necesitan para conseguir controlar sus propios poderes. Esto es, que sientan las posibilidades rítmicas de sus cuerpos, y así puedan sentirse bien en su interior.

Viajar

Los poemas ofrecen a los niños una excelente oportunidad para viajar por el espacio y el tiempo a través de la imaginación. Los versos trasladarán al niño a algún momento anterior especial en la historia o más allá, hacia un mar distante. Son magníficos para cantar mientras se viaja.

Cuando mis hijos tenían seis y siete años, Alex y yo nos los llevamos alrededor del mundo, la mayor parte del tiempo en un carguero. Mientras navegábamos a lo largo de la costa sudoeste de la India, la legendaria costa de Malabar, cantábamos estos versos de Stevenson:

¿En qué aventura nos embarcaremos hoy cuando estemos a flote,
recelosos del clima y guiados por una estrella?
¿Será hacia África, navegando en el bote,
o a Providence, o a Babilonia, o hacia Malabar?

Sin embargo, no es necesario que sea tan exótico. Los poemas pueden cantarse en un coche o en un avión de camino a visitar a los abuelos o amigos. Busca poemas sobre tu ciudad, provincia, río o valle. También puedes preparar un poema sobre mudarse a una casa nueva, anticipar los viajes de verano a la playa o al campo, ir a la escuela y otros eventos similares. Si no consigues encontrar ninguno, invéntate uno para la ocasión. No es tan difícil como puede parecer en un principio. No es necesario que sea una obra maestra, y te resultará más fácil cuando ya hayas hecho algunos. Simplemente recuerda que los niños preferirán uno de propia inspiración a uno «bueno», lo cual es alentador.

Familia y fiestas

Uno puede tener la suerte de tener un familiar que publique poemas, vale la pena descubrir qué poemas han escrito nuestros familiares. A veces, estos presentan una gran sinceridad y calidad lo cual puede ofrecer mucha alegría a los niños.

Aquí tienes como ejemplo un poema sobre fiestas que aún recitamos en mi familia. Es un poema sobre las Navidades compuesto por mi abuela, Ada Davenport Kendall:

Mi árbol de Navidad, como puedes suponer,
está adornado con tartas de Navidad;
con bastones de caramelos y palitos de cebada;
con cuentos, dulces y agradecimientos.

Ahí encontrarás las oraciones recitadas,
tu pan diario, las ilusiones soñadas;
tu pastel del domingo, tus esperanzas hechas
realidad,
y todas las cosas que te gustaría realizar.

Las alegrías compartidas, los regalos por enviar,
y todas las horas dedicadas a amar
a él, a ella y a mí, simplemente;
todo brilla en el árbol bellamente.
Dulce Navidad,
Alegría brillante de Navidad,
un día feliz
un año bendecido.

Al afirmar que las cosas van bien, que el mundo y las personas son uno y que el mundo es bueno, el poema no puede más que ayudar a reforzar el bienestar de los niños. A la vez que aprenden una variedad de versos, los niños van comprendiendo que la vida necesitará de su participación y

de sus cualidades únicas. Sin explicaciones vergonzosas, los niños absorberán tanto tu veneración por los misterios de la vida como tu placentero ánimo por el poder de la poesía.

Un último poema para ti

Los niños necesitan poesía, motivo por el cual nosotros también la necesitamos. Organizarse, lavar, limpiar, cocinar, entretener, cuidar, trabajar, así como todas las interminables actividades del día o de la semana pueden a veces desanimar al progenitor. Nos sentimos un poco como el gigante Atlas cuando cargaba el mundo sobre sus hombros. Hubo un momento en que Atlas deseaba que alguien pudiera compartir su carga. Cuando apareció Hércules y sostuvo el peso durante un rato, Atlas se sintió dichoso. Los padres necesitan deshacerse de parte del peso del mundo acumulado sobre sus hombros, aunque sea simplemente asumiendo menos obligaciones, simplificando sus vidas y siendo menos exigentes consigo mismos.

Cuando llegué a esta conclusión, al igual que hacen todos los padres, encontré alegría, libertad y apoyo en este poema de Robert Lax. Uno no tiene por qué pensar siempre en grande. No todo reposa sobre tus hombros. Pregúntate a ti mismo: ¿hiciste tú realmente a tu hijo? ¿O hay más? ¿No es aún un misterio? Si todavía hay más, obviamente hay más con lo que puedes contar. Así que a veces, déjate llevar. Siente tu pequeñez en frente de la grandeza, relájate y déjate ir.

Así, este poema de Robert Lax puede deambular por tu corazón y ayudar a liberarte.

Una
pequeña
ola

dice
una

pequeña

cosa

a
la

orilla.

A veces te sentirás pequeño pero a veces eso será lo suficientemente grande.

Parte dos: Juguemos

Era el día más largo del año, el momento de celebrar la noche de San Juan, la fiesta que anuncia el primer día del verano. Es el momento en que las fuerzas de expansión de la tierra son más fuertes. En Europa se celebra a menudo con ferias, desfiles, bailes, obras de teatro y juegos. En muchos países se construyen grandes hogueras cerca de los pueblos, a veces en las laderas de las montañas de alrededor, en ocasiones tras seis semanas de preparación. En el momento en que los fuegos empiezan a arder, las chispas ascienden hacia la reluciente noche de San Juan como espíritus que intentan alcanzar el cielo. Cuando el fuego arde bajo, los valientes y ágiles temerarios intentan saltar las ascuas para atraer la buena suerte. Los pinos en las laderas de las montañas se ven relucientes, como velas en un árbol de Navidad.

Esa tarde de verano en particular, estábamos celebrando ese día con una fiesta en una escuela Waldorf a la que estaba ayudando a empezar en Nueva Inglaterra. Los adultos estaban lánguidos, mientras que los niños jugaban incansablemente, como chispas de una hoguera o mariposas entre botones de oro. Se dispersaban y correteaban, jugueteaban y armaban escándalo, bailaban de manera ruidosa y cantaban a viva voz. Fue así como, con curiosidad, me percaté de que un pequeño de cinco años estaba de pie, solo y muy quieto, casi en el centro de las coloridas espirales de los trajes de la gente. Contemplaba hacia arriba a un magnífico girasol que le sobrepasaba por varios centímetros, esperando atentamente. El estupendo girasol se inclinaba como si su patrón de semillas en espiral emitiera rayos de luz solar. El sol resaltaba

las siluetas de ambas figuras mientras permanecían quietas, pero firmes, entre el disperso ajetreo de juegos y voces de esa tarde de verano.

Con curiosidad, me dirigí hacia su profesora, Katerina. «Oh,» explicó, riéndose alegremente. «Está tomando una ducha de girasoles.» Al parecer, una de las actividades en clase de la semana anterior había consistido en situar a los niños en frente del girasol y, por turnos, tomar una ducha de girasoles. Estaba presenciando el efecto que aquello había tenido en aquel niño soñador. Tranquilo, reservado y respetuoso, el niño comprendía las fuerzas del fructífero mundo vegetal, en lugar de agitar el tallo, arrancar los pétalos o intentar sacar las semillas. Esto era comunicación directa y amorosa, expansiva, acorde a la bondad de la estación.

El filósofo griego Heráclito dijo en una ocasión que "todo fluye." Los niños, ciertamente, lo hacen. Los niños vivaces, agitados, aventureros con su incesante corriente continua de energía dejarían a un adulto jadeando. Es como si vivieran en movimiento: movimiento exigido por el mundo físico, pero también movimiento que emana con fuerza de su yo interior. Como guías y aliados, queremos ambas facetas. Simplemente trabajamos con cuidado y con buen humor para introducir esas energías dentro del poder interior del niño.

Movimiento y movimiento interno

Cuando pienses en movimiento interno, no pienses solamente en emoción y cometas el error de centrarte sólo en tus sentimientos. También hay un movimiento interno, que late eternamente y que te resultará útil conocer. Tus niños agradecerán tu orientación para incorporar de manera efectiva el movimiento interno en el poder que manejan. Lo primero que debes hacer es localizar este movimiento dentro de ti mismo. Después podrás empezar con los niños,

mediante algunos juegos que encontrarás en el próximo capítulo.

Prueba cerrar los ojos y ponerte a la pata coja. Comprobarás inmediatamente que los movimientos internos sin dirección intentarán desequilibrarte. El movimiento externo es más sencillo de captar. Por ejemplo, con los ojos abiertos, intenta caminar en línea recta. Rápidamente te darás cuenta de que requiere prestar atención a tu cuerpo y a su relación con el mundo para hacerlo bien durante cualquier espacio de tiempo, pero sin resultar realmente difícil.

A continuación imagínate una carrera: los niños visualizan la meta, se preparan, escuchan el disparo de salida y corren con todas las fuerzas de sus pequeños cuerpos. Ganar o perder dependerá, sin embargo, tanto de la competencia como de las habilidades de uno mismo. Esto es actividad externa. Demanda fuerza de voluntad y juicio. Compruebas, después compites contra ti mismo u otros. Actúas en el mundo.

Ahora observa a un niño jugando a un juego de imaginar. Con una silla y una sábana vieja, el niño invita a un grupo de amigos invisibles, habla con ellos, se entretienen, pueden descubrir países extranjeros juntos, a veces se pelean, después se despiden satisfechos y felices. Esto es movimiento interno, hallado con los ojos de la imaginación, además de los oídos, las manos, así como todo lo demás. Este tipo de movimiento lleno de imágenes y sentimientos no es competitivo. No hay metas establecidas, ni un comienzo o final reales. Sin embargo, con ternura y atención estás presenciando las dinámicas de otra vida interior.

Mientras que los actos físicos frecuentemente siguen a la visualización mental, es la historia la que influye en los gestos de los juegos de imaginar. Se suele hacer menos

énfasis en el lado imaginativo de los juegos relacionados con la competición o las destrezas físicas, aunque esto está cambiando a medida que los entrenadores de muchos deportes profesionales están adoptando la visualización guiada como una herramienta para mejorar el rendimiento. Todo es cuestión de equilibrio.

Equilibrio

Todas las formas de movimiento contribuyen a que una persona esté bien equilibrada. Si usamos la imaginación y nuestros conocimientos sobre el ritmo y trabajamos con todo ello de manera consciente, los niños aprenderán a situar en armonía el conjunto de emoción y movimiento interno de nuevas maravillosas maneras. Este poder supondrá una habilidad curativa que deberán tener cuando estén listos para entrar en nuestro mundo como seres independientes. Como aliados y guías de nuestros niños, queremos saber cómo podemos dirigir estos movimientos para poder mejorarlos, y también cómo situarlos en armonía para que puedan funcionar juntos.

¿No son éstas las actividades que normalmente llamamos equilibrio? ¿No es esto lo que, para nuestra admiración, los deportistas consiguen? ¿Y no solemos admirar a una persona bien equilibrada?

El equilibrio es una habilidad humana que a todos nos gustaría tener. ¿Pero cómo, teniendo en cuenta que a menudo estamos revueltos y agitados, podemos ayudar a nuestros niños a encontrar su equilibrio personal? Un modo inofensivo y divertido es mediante el poder de la palabra hablada cuando trabajamos con juegos, canciones, poesía, ritmo e imaginación.

El movimiento interno y el externo se han tenido en cuenta por separado desde la antigüedad, excepto por artistas, santos y gente con inquietudes; sin embargo, son senderos muy diferentes hacia el mismo centro. No somos ni dos ni tres, cada uno de nosotros es uno. Lo que a menudo sucede es que simplemente nos quedamos atascados en el camino escogido, tras el Santo Grial de la inspiración, los castillos en el aire de la imaginación o los anillos de hojalata de la vida física; como si estos caminos pertenecieran a personas diferentes. Aun así, nuestro discurso revela que se entrelazan:

Aspiramos a lo más alto.
Echamos a volar con entusiasmo.
Estamos entre nosotros con miedo.
Vamos de puntillas con anticipación.
Encontramos la salida de la oscuridad.
Rompemos a llorar a lágrima viva.
La alegría nos expande.

Estas son emociones y movimientos internos manifestados mediante nuestros movimientos externos. A medida que los niños desarrollan el buen humor, la valentía y la compasión, serán capaces de incluir todos estos turbulentos cambios dentro de sus propias capacidades. No tendremos que escuchar nunca más: «Él es un intelectual», o: «Soy una persona muy sensible», o: «Ella es toda voluntad». Nuestros niños serán las tres cosas. Tendrán pensamientos compasivos y cálidos y sentimientos claros y amables hacia los demás, que demostrarán mediante afectuosas acciones.

Visualización mental e imaginación

Una manera de trabajar y jugar con los movimientos internos y los externos es usar la facultad conocida actualmente como visualización mental. Solíamos llamarla imaginación, la cual a veces parece salvaje e irreal. Considero

que ese es el motivo por el cual el nuevo lenguaje intenta quitarle intensidad denominándolo «visualización mental». Sin embargo, es tanto una facultad de visión como de pensamiento. De hecho, la imaginación tiene el poder de ayudarte a ver lo que realmente hay en el mundo a tu alrededor y así ser capaz de lidiar con ello de forma saludable y sanadora.

La percepción interna orientada al mundo conduce directamente a la acción. Fortalece tu voluntad hacia la acción. Así, la percepción interna necesita la base de la compasión. Al carecer de compasión creamos un desierto de egoísmo personal alrededor de nosotros. Una persona que carece de los tres poderes de la visualización mental, la percepción compasiva del mundo y el poder sanador de la acción empática se convierten en algo similar a los pequeños iconos de fantasmitas grises en la pantalla del ordenador cuando el programa se apaga: algo ineficaz e inútil.

Practica par ti

Aquí hay algunos ejercicios sencillos para que puedas desarrollar tu imaginación y ser más creativo a la hora de jugar con tus hijos.

Ya que la imaginación activa el movimiento interno, siente esa actividad interna y úsala para iniciativas sorprendentes. Por ejemplo: ponte con los pies juntos, con las manos a ambos lados, lentamente, enróscate como una bola apretada, brazos y manos contraídos sobre tu abdomen a medida que te pones en cuclillas. Después, empieza a desenroscarte hasta que estés de pie de puntillas, con los brazos lo más estirados posible, agitando los dedos. Ahora haz esto mientras imaginas ser una bellota, y después un roble, o cualquier cosa que se contraiga y se expanda.

✲ Imagina ser vapor, después imagina ser hielo. ¿Qué gestos usarías? ¿Cómo te sientes?

✲ Imagina ser un gran roble, fuerte y completo. Después una bellota diminuta. Siente la contracción, represéntala. Después vuelve otra vez a ser un imponente árbol, enraizado en el suelo, con las ramas libres mecidas por la brisa.

✲ Imagina ser un diente de león, después una semilla que vuela hacia la lejanía, después contráete en la tierra de un frío campo otoñal. Ponte de nuevo de pie como un ser humano.

✲ Siente las diferencias entre la contracción y la expansión cuando haces los movimientos con y sin imaginación.

Estos ejercicios te confirmarán de qué modo la imaginación está ligada a nuestro movimiento interno, y en cuán flexible te convierte esto. Cuando juegues con tus niños de manera atenta, perspicaz, divertida y con tacto, también podrás ver la vida de modo más libre y divertido, porque los niños hacen un juego de todo, es su manera de crecer.

Las fuerzas de juego

Las fuerzas de juego son aquellas que el cuerpo utiliza para el crecimiento sano, la honestidad, la integridad, la elegancia y el autocontrol. Más tarde, estas serán interiorizadas cuando les toque convertirse en el sistema de percepción moral de una persona madura. Los juegos fortalecen y suavizan la manera característica que tiene cada niño de interactuar con su mundo.

No hay necesidad de hacer énfasis en demasía en las diferencias entre trabajar y jugar, como si uno fuera deseable y el otro desagradable. El niño está absorbiendo todos los

gestos y actitudes del adulto con asombro y veneración. Si no das motivo para sentirse de otra manera, el niño te amará y deseará ser como tú. Vale la pena hacer cada gesto de manera amorosa y significativa, incluso cuando se trate de lavarse las manos o barrer el suelo. Ese es un aspecto realmente maravilloso de los niños. Te dan una segunda oportunidad de vivir la magia.

Cuando las fuerzas del crecimiento se congestionan por la carencia de juego, lastiman al niño. El miedo y la escrupulosidad se desarrollan. La disposición libremente ofrecida se convierte en aburrida obediencia. Jugar, ya sea desde simples bromas hasta el más complejo y formal de los juegos, es la forma de amor y obligación de los niños. Cuando un niño dice: «No puedo, estoy jugando», el adulto no tiene por qué sentirse ofendido.

Interrupciones y finalizaciones

No debería haber necesidad de interrumpir a menos que algo sea particularmente urgente. «Planificar por adelantado» es algo que un adulto puede hacer más provechosamente que un niño, quien está envuelto en la atemporalidad cuando está inmerso en alguna actividad absorbente. Recuerda que el tiempo de atención de un niño es muy breve. Uno puede fácilmente dejar que el juego se desarrolle por sí mismo, o tener cada uno un turno, o dejar que ocurra «una vez más». Entonces, el niño no tendrá que afrontar la siguiente actividad de malhumor. Es el tipo de «disciplina» que funciona.

Si uno siente que el juego de imaginarse está descontrolando, o que el juego no está siendo lo suficientemente creativo, es entonces cuando la participación del adulto viene al rescate. Por ejemplo, si el niño es un pirata que navega los siete mares en tu mejor sofá, puedes nombrarle capitán de otro barco (un sofá más de tu agrado) y ofrecerle el viejo chubasquero para

navegar, explicándole que es más resistente a la tempestad que tu mejor abrigo. Se aparece sólo momentáneamente en el sueño del niño. El niño entenderá cuál es el objetivo, pero no se le habrá interrumpido en la finalización completa y creativa del juego.

La finalización en sí misma es una virtud a la hora de jugar juegos. Aunque los niños no experimentan el tiempo del mismo modo que los adultos, será útil que consideres que el juego del niño tiene un principio, un desarrollo y un final. Si quieres que los niños crezcan y sean capaces de terminar una tarea, no es apropiado interrumpir su inclinación a completar sus propias actividades. Estas pueden alcanzar y formar patrones más firmes que el mero hecho de responder a las órdenes adultas. Permitirles completar un acto alegremente fortalece su capacidad de resolución. Fortalecerá su habilidad para llegar hasta un final. La conclusión sirve a su propio objetivo. Forzar a un niño contra su voluntad debilita su valía y su habilidad para actuar de manera independiente. Al romper su voluntad, uno tiende a crear adultos rígidos, temerosos, egoístas o apáticos.

Juegos en Círculo

¿Qué humor experimentan los niños cuando juegan a juegos en círculo? Un círculo rodea lo eterno: el zodíaco estelar; el plano y reconfortante horizonte; el eterno regreso de las estaciones; la familia.

Los círculos siempre están ahí, como «el paraíso». Cuando un niño menor de seis años brinca de puntillas en círculo como en «En mi cestita», mira la expresión de su rostro. ¿Dónde está ese niño para que se sienta tan feliz? ¿Qué lugar secreto ha alcanzado? ¿Es el niño un ser «de mente simple»,

simplemente disfrutando de cosas «para mentes simples»? ¿O fue el poeta Wordsworth preciso cuando describió al niño como «un rastro de nubes de gloria»? ¿Vive el pequeño todavía en un mundo al que ya no podemos regresar jamás?

Obviamente, sí. La mayoría de nosotros recuerda una época, aunque vagamente, que era mucho más diferente de nuestra situación presente, una época que era «celestial». El mundo parecía suave, amable, como una nube, amistoso, maleable. Estábamos protegidos por una capa de bienestar. Los niños viven fácilmente en ese mundo lleno de gloria. Fíjate en cuando caen al suelo. Sus gritos son desproporcionados en comparación con el daño sufrido. Eso se debe a que los pequeños han sido sacudidos de la nube de luz que les envolvía y al caer comprenden repentinamente como de sólida es la tierra, lo cual molesta al alma. Cuando ritualizas ese suceso cósmico en el contexto de un juego, como en el adorable «Alrededor de las rosas», conduces a los niños amorosa y suavemente hacia la tierra, y comienzan a disfrutar de su lado divertido. Sienten la bienvenida, poco a poco dejará de importarles estar de pie. Si dirigimos esto con afectuoso interés, entonces ese lugar celestial, fortificante, mágico y creado por ellos mismos permanecerá con cada uno de ellos durante el resto de sus vidas.

Los juegos en círculo son probablemente los más sencillos de todos. Son alegres, simples y, asimismo, tienen un aspecto ritual. Uno puede encontrar espacio para jugarlos casi en cualquier sitio: en aulas, apartamentos, jardines, patios. Sin embargo, hay ciertos aspectos de los juegos que deben mantenerse. Una vez hayas conocido estas formas internas, podrás entonces inventar tus propios juegos en cualquier momento. Es posible que cambies las palabras de vez en cuando, pero debe hacerse con una gran sensibilidad y cuidado.

✻ ALREDEDOR DE LAS ROSAS

Alrededor de las rosas,
cogemos flores hermosas,
cenizas, cenizas,
caemos todos.
Las vacas en el prado,
mucho han descansado,
cenizas, cenizas,
nos levantamos todos.

Cómo jugar el juego

Los niños se sujetan de las manos y giran en círculo. En el último verso de la primera estrofa, «caen todos», separándose de los demás al caer. Permanecen abajo cantando la segunda estrofa y todos se levantan de nuevo en el último verso. Vuelven a sujetarse de las manos y giran en círculo otra vez.

Es el más simple de los juegos que refleja la más simple de todas las verdades.

Qué saber y qué decir a los niños

A los niños les encanta «caer del cielo» en una situación cariñosa, quizás sobre una alfombra, arena o hierba. Obsérvales sujetarse de las manos y caer. Se miran unos a otros con un reconocimiento de asombro, como si todos se recordaran de algún otro lugar y no hubieran estado simplemente juntos de pie.

No es necesario que hablemos con los niños sobre estas cosas, pues tomarían conciencia de ello. Sin embargo, el simbolismo tras este juego en particular se remonta a creencias muy antiguas. Las raíces de rosas son retorcidas y parecen cortezas. Los tallos tienen espinas, e incluso contienen un pequeño veneno. Este espinoso estado se supera con la bella flor, que no sólo llena el jardín con una maravillosa

esencia, sino que también crea la sanadora rosa mosqueta cuando los pétalos ya han caído. En el juego «Alrededor de las rosas», el círculo de personitas no se ha separado ni está abrumado por las fuerzas de la tierra. Cuando los niños caen, chocan con la materia, la tierra. Eso es en la primera estrofa, que coincide con su experiencia. Al sujetarse de las manos en la segunda estrofa, expresan lo que ocurre en la vida diaria: uno puede sobreponerse a la naturaleza espinosa y difícil de la experiencia terrenal y florecer beneficiosamente, como la rosa.

✻ SALLY GIRA ALREDEDOR DEL SOL

Sally gira alrededor del Sol.
Sally gira alrededor de la Luna.
Sally gira alrededor de las chimeneas
un sábado por la tarde.

Cómo jugar el juego

Los niños se colocan formando un círculo sin sujetarse de las manos. Ayúdales a colocar sus pies y hombros para definir mejor el círculo. (Si tienes un poco de polvo mágico invisible en tu bolsillo, sería útil espolvorearlo sobre los pies que están muy atrás o muy adelante. Es sorprendente como, incluso sin decir palabra, un simple gesto realizado con un toque mágico despierta a los pequeños). Cuando se canta la tercera línea, los niños giran sobre sí mismos en su sitio; después, en la cuarta línea, cada uno se sienta y se acomoda dentro del círculo.

Así es de simple, pero lo es todo. Dentro de la simplicidad, hay magníficos matices: al principio, los elementos planetarios del sol y la luna, el regresar a la superficie de la tierra girando en una espiral cósmica, y finalmente establecerse en el yo mismo individual dentro del tiempo.

Antes de que los planetas Plutón y Urano fueran descubiertos, se decía que el planeta Saturno cruzaba el anillo planetario más externo de nuestro sistema solar. Desde la antigüedad, Saturno (a menudo llamado como el «Anciano de días») se consideraba un planeta que influía en el destino de las personas. Se decía que bajo la guía de Saturno, la gente se veía obligada a enfrentarse a los aspectos más difíciles de sus vidas. Así lo afirmaba la tradición. Fíjate en el detalle de la canción de que el sábado es el día de Saturno.

Una sugerencia

Debido a la simplicidad del juego, puedes comprobar por qué el ánimo que creas a la hora de jugar es tan importante. A veces, la solemnidad es un elemento tan mágico como divertido o escandaloso. Puedes elegir el ánimo que más apropiado consideres para la ocasión. Lo que buscas es el sentimiento de asombro.

Como guías, intentamos orientar a los pequeños de un modo bondadoso y no coactivo. Sabemos que sus vidas no serán más fáciles que las nuestras. Aun así, no hay necesidad de curtirles de manera que no disfruten de las cualidades amables, amorosas y divertidas de la vida, esas cualidades que crean asombro, risa y confianza sin competencia. Lo que deseamos es ayudarles a crecer fuertes, de manera que sean capaces de superar cualquier obstáculo que el destino les reserve, y lo suficientemente fuertes como para permanecer amables y cariñosos, no culpables, productivos y creativos ante cualquier traba que puedan encontrarse en sus caminos.

Cuando crees un círculo, forma siempre uno muy redondo. Los niños, así, aportarán sus partes individuales en una relación armoniosa con el grupo. Sin ningún tipo de guía, un niño saltará demasiado lejos hacia el centro, uno más tímido permanecerá demasiado lejos afuera. Algunos

intentarán agruparse juntos, otros se mantendrán demasiado separados. Mientras practican colocando sus pies y sus hombros en un círculo perfecto, aprenderán a tener un control armonioso de sus propios cuerpos. También aprenderán a mejorar el grupo. El truco consiste en permitir que los niños encuentren su propio camino hacia un círculo perfecto en perfecta libertad. Debe ser su propia individualidad la que les guíe a crear un círculo junto a los demás. Nadie, ni niño ni adulto, debería perder su individualidad o su libertad cuando coopera con otros.

✻ LUBILÚ

Aquí vamos lubilú,
aquí vamos dobidó,
aquí vamos lubilú,
la noche de sábado.

La mano derecha dentro,
la mano derecha fuera,
muevo mi mano tralalalá
y doy una vuelta.

Versos adicionales:
La mano izquierda dentro, etc.
El pie derecho dentro, etc.
El pie izquierdo dentro, etc.
Todo el cuerpo dentro, etc.

Cómo jugar el juego

Los niños forman un círculo. En este caso, no deben sujetarse de la mano. Primero cantan el estribillo, y mientras lo hacen, siguen las instrucciones que se cantan y que cambian en cada verso.

Una sugerencia

Adelantamos un nuevo paso con este juego. Aunque los niños todavía pueden ser parte del anonimato del círculo eterno, permanecen erguidos y empiezan a buscar su lugar sobre la tierra mediante las direcciones del espacio. Aprenden a escuchar, pues las palabras cambian con cada verso. Todavía dejamos a los pequeños en la dorada calidez de la infancia, y aun así reconocemos que el espíritu encarnado está abriéndose a la vida en un punto específico del tiempo y en un lugar concreto del globo. No hacemos énfasis en esto, ya que los niños no se sienten demasiado cómodos en sus cuerpos y no se orientan conscientemente en el espacio y el tiempo hasta mucho después. Sin embargo, tenerles simplemente en tu conciencia adulta fortalecerá la relación del niño con los profundos impulsos que subyacen en el juego.

Este acto de mantenerlos con regularidad en tu conciencia ni es magia ni supone un misterio. Significa que estarás firmemente atento con ellos cuando interactuéis, a lo que ellos responderán de manera acorde.

Orientarse uno mismo en el espacio significa experimentar la tierra. Cuando toman conciencia del espacio, los niños se ponen primero erguidos, después encuentran su equilibrio, y entonces dan su primer paso en nuestro pequeño planeta. Más tarde, estos actos se internalizarán como virtudes. Mantenerse erguido, gozar de un armonioso equilibrio y ser resueltamente autónomo son las cualidades características del ser humano ennoblecido.

Imitación

Intenta, desde los primeros años, que tus hijos sigan tus gestos y que imiten el modo en que dices las palabras de la canción sin decirles que lo hagan de esa manera. Puede que en un principio requiera un poco de tiempo, pero valdrá

la pena, pues esto promueve de manera suave la iniciativa propia. En esta etapa, los niños se limitan principalmente a imitar a los adultos. Pruébalo por ti mismo. Siéntate en el suelo y dibuja un círculo con un dedo. Fíjate en cuánto tarda el niño de dos años en ponerse a dibujar círculos en el suelo. La imitación, cuando es ofrecida a la iniciativa propia del niño, les ayuda a aprender cómo actuar fuera de su propia voluntad libre. Cuando observes este proceso a medida que avanza el tiempo, te alegrarás de no tener que dar la lata con órdenes y explicaciones innecesarias.

✻ ALREDEDOR DEL ÁRBOL DE MORAS

Estribillo
Alrededor del árbol de moras,
del árbol de moras, del árbol de moras,
alrededor del árbol de moras,
en una fría mañana.

Versos
1. Así es como lavamos la ropa, lavamos la ropa, lavamos la ropa,
   el lunes por la mañana.
2. Así es como planchamos la ropa, planchamos la ropa, planchamos la ropa,
   el martes por la mañana.
3. Así es como cuidamos las plantas, cuidamos las plantas, cuidamos las plantas,
   el miércoles por la mañana.
4. Así es como remendamos la ropa, remendamos la ropa, remendamos la ropa,
   el jueves por la mañana.
5. Así es como barremos la casa, barremos la casa, barremos la casa,
   el viernes por la mañana.

6. Así es como horneamos el pan, horneamos el pan, horneamos el pan,
   el sábado por la mañana.
7. Después del trabajo así jugamos, así jugamos, así jugamos,
   el domingo por la mañana.

Cómo jugar el juego

Primero, los niños forman un círculo, comienzan a giran saltando siempre atentos para mantener la forma. Mientras brincan, cantan el estribillo: «Alrededor del árbol de moras...» Al final del verso se detienen, todavía protegiendo su círculo. Entonces empiezan a cantar la primera rima, mostrando con gestos como «lavan la ropa.» Después vuelven a formar de nuevo el círculo y cantan otra vez el estribillo. Los niños alternan cada rima con el estribillo hasta la sexta rima. Entonces saltan del círculo en el verso siete para mostrar como jugamos cuando el trabajo ya está hecho.

Variaciones

«Alrededor del árbol de moras» puede modificarse a medida que pasa el tiempo. Una vez que los niños conocen las palabras, podéis fingir, entonces, que en un verso sois gigantes que lavan ropas gigantescas, en el siguiente diminutas hadas de la lluvia que lavan diminutos objetos de hadas. Dirige las voces para que sean altas y profundas, o bajitas y agudas según la ocasión. También hay que cambiar de manera acorde los gestos: bruscos movimientos de brazos para los gigantes, diminutos movimientos de dedos y manos para las pequeñas hadas. Restaura el equilibrio siempre en el punto medio de la escala humana.

Los niños también pueden formar el círculo sin sujetarse de las manos, aunque hay que formar el círculo lo más perfecto posible. Pueden ir más y más rápidos, después

aminorar la velocidad hasta ir a la velocidad de los caracoles. Pueden hacer pasos largos y posteriormente más cortitos, y después regresar en cada juego al paso humano natural. Cuando se presta atención a estos detalles sale a flote el valor educativo de los juegos. Tu hábil y amable consideración, en una atmósfera amorosa, se convertirá en una fortaleza fiable para estos niños cuando ellos mismos se conviertan en adultos.

De este modo, los más jóvenes se familiarizan con las realidades del tamaño, a la par que aprenden a controlar sus propias manos y pies. Se familiarizan con los efectos del sonido, especialmente con sus propias voces, mediante el uso de la voz alta y baja. Les ayudas a ser conscientes de su propia velocidad corporal. Hay niños lentos con movimientos vagos, otros más escandalosos con gestos exagerados, otros de movimientos rápidos e impredecibles, otros con ritmos elegantes pero ensimismados. la idea, no es cambiar la velocidad característica de un niño. En lugar de ello, quieres ponerlo dentro del poder propio de cada uno. De ese modo serán libres para escoger cuando trabajar juntos y cuando trabajar solos. Intentas alcanzar sus velocidades individuales sin coacción y sin daño, mediante estos cambios simples y rápidos en el juego.

Como ves, para preparar a un niño para escribir, primero le enseñamos a escuchar, para preparar a un niño para leer, le ayudamos a hablar de manera clara. Los poderes de transformación intrínsecos en el mismo ser de cada niño están trabajando con nosotros. Ninguno de nosotros está solo a la hora de educar a un niño. La naturaleza está de nuestro lado, y la naturaleza humana, también. La mayor parte del tiempo no les damos una oportunidad a estos provechosos factores para ayudarnos. Interferimos y bloqueamos los mecanismos de procesos milagrosos.

En «Alrededor del árbol de moras», el mundo adulto es celebrado en su forma más admirada: la vida diaria. A los cuatro años, e incluso a veces más pronto, los niños han empezado a vincular sus anhelos a la tierra y a las acciones que observan realizar a los adultos. Es una razón por la que deberíamos intentar mantener nuestros gestos moderados, precisos y bien formados: en otras palabras, siempre dignos de ser imitados. Si ninguna de las acciones del juego se hace en casa debido a ayudas mecánicas, entonces escoge algunas acciones útiles realizadas a mano: lavarse la cara, secarse el pelo, barrer, limpiar el jardín. No es deseable escoger acciones mecánicas. Un humano se comporta con un impulso diferente a una máquina, y esta diferencia es de máxima importancia cuando estás frente a un niño pequeño.

Las fuerzas de juego son aquellas que el cuerpo utiliza para el crecimiento sano, la honestidad, la integridad, la elegancia y el autocontrol. Más tarde, estas serán interiorizadas cuando les toque convertirse en el sistema de percepción moral de una persona madura. Los juegos fortalecen y suavizan la manera característica que tiene cada niño de interactuar con su mundo.

Sugerencias

A medida que aprendes cómo jugar con niños pequeños, serás menos consciente cuando no haya otros adultos simplemente mirando. En primer lugar, los niños tienen una completa convicción y confianza en ti, por lo que ser consciente transmite un desconcertante sentido de ineptitud. Es un ánimo que debes evitar a toda costa. Plantea dudas al alma.

Otro aspecto a tener en cuenta es el modo en que hablas con los niños. En lugar de decir a los niños qué hacer, intenta establecer un ánimo para juegos de imaginar. Imaginad ser gigantes, imaginad ser diminutas hadas, pues quieres que los

niños tengan una voluntad fuerte e individualizada. La gente obedece órdenes, pero cada vez que lo hacen en contra o a favor de su voluntad, se debilitan lentamente. Tu discurso claro y tus correctos gestos afectarán a sus gestos de un modo más amable y profundo que las reprimendas.

Un detalle sobre las canciones

A veces oímos canciones infantiles que nos parecen bastante aterradoras. Esto ocurre generalmente porque se han escuchado fuera del contexto del juego y pierden su beneficioso poder. A menos que puedas investigar el significado de un verso, es mejor dejarlo todo en su conjunto. Normalmente puede estar relacionado con una actividad cotidiana, y entonces uno encuentra que las palabras activan los movimientos de un niño de una manera perfectamente inofensiva. Por ejemplo:

✻ DULCE DULCE DAVID

Dulce dulce David,
se metió en una olla hirviente,
se echó azúcar y mantequilla,
y se comió bien caliente.

Recitado así sin más, tiene unos matices bastante desagradables. Recitado mientras se hacen bollos, rosquillas o galletas, adquiere en su conjunto otro tono.

O mira la maravillosa «En mi cestita»:

✻ EN MI CESTITA

En mi cestita
verde y amarilla,
había una carta a mi amor,
y por el camino se me cayó
se me cayó,

se me cayó,
en mi cestita
verde y amarilla,
si alguien la recoge,
creo que moriré.

En «En mi cestita», la palabra final de la última línea puede resultar extrema. Sin embargo, encontramos el motivo del repentino impacto cuando analizamos el juego en sí.

Cómo jugar el juego

En «En mi cestita» los niños se sientan formando un círculo en el suelo. Esto son, todavía, los eternos círculos de los planetas, el globo terráqueo, los círculos protectores de la naturaleza, la vida diaria, los amigos. Entonces se elige a un niño para que dé vueltas fuera del círculo. Este niño sostiene un pañuelo en su mano. En este punto regresamos al lenguaje primario: el lenguaje de los gestos. Es el que la propia naturaleza usa, es la primera «escritura» que aprendemos. Todos cantan la canción. Todos los niños escuchan atentamente, porque en la frase «creo que me moriré», el niño que da vueltas soltará el pañuelo detrás de la espalda de uno de los niños sentados.

El niño que siente el pañuelo y que tiene que entrar rápidamente en acción es el único niño que no puede ver directamente la acción, pues ocurre a sus espaldas. Tiene que leer la cara de sus amigos o percibir que el niño que corre tiene las manos vacías. Debe confirmar sus sospechas mirando atrás para asegurarse de que el pañuelo está ahí. Una vez haya confirmado que efectivamente ha sido el elegido, se levanta de un salto e intenta pillar al primer niño antes de que éste rodee el círculo y alcance el hueco vacío.

A menos que esté distraído por la agitación, el primer niño normalmente alcanza el hueco vacío a salvo. Ahí «muere»,

es decir, se funde nuevamente con la protectora anonimidad del círculo. Otro toma ahora el más que arriesgado sendero de la individualidad. Con el pañuelo en la mano, empieza a caminar alrededor del círculo al ritmo del canto de los niños sentados.

✻ EL GRANJERO ESTÁ EN EL VALLE

Estribillo:
El granjero está en el valle,
el granjero está en el valle,
pim pam treleré,
el granjero está en el valle.

Versos:
El granjero elige una esposa, etc.
La esposa elige un niño, etc.
El niño elige una vaca, etc.
La vaca elige un perro, etc.
El perro elige un gato, etc.
El gato elige un ratón, etc.
El ratón elige un queso, etc.
El queso se queda solo, etc.

Cómo jugar el juego

Un niño es seleccionado de entre voluntarios para ser el «granjero» y se sitúa en el centro mientras los otros se sujetan de las manos y giran alrededor de él en un círculo, cantando el estribillo y el primer verso. Los niños se detienen cuando el «granjero» elige una «esposa» del círculo, y vuelven a girar alrededor otra vez cantando el estribillo y el segundo verso. La «esposa» elige a un «niño» del círculo. Este patrón continúa hasta que todos los niños han sido elegidos, incluyendo el «queso», y se hayan cantado todos los versos. El niño elegido en cada verso es quien elige a la siguiente persona para entrar en el centro.

Repetid el estribillo entre cada verso. Cuando todo el mundo esté en el centro, todos, excepto el «queso», regresarán al círculo y girarán alrededor cantando «El queso está solo», etc. Después de un estribillo final, el «queso» se convierte en el «granjero», y así, los magníficos círculos eternos, ahora incluyendo al ser individualizado, continúan de manera familiar y bienvenida.

Una reflexión

Este juego contiene uno de los momentos más emotivos de toda la infancia: el momento al final cuando todo el mundo regresa al círculo y el «queso está solo». El niño que es el «queso» será felizmente el «granjero» en la siguiente ronda, pero durante ese breve momento, permanecer de pie solo al final del juego con todo el mundo mirándole, esto produce un efecto profundo y a menudo perturbador.

Al principio de cualquier iniciativa, se extiende antes una variedad de posibilidades, oportunidades y esperanzas. Al final, algo queda fijado. Te quedas solo con tu logro. Es un repentino choque experimentar este momento cuando uno siente estar abandonado, pero observado, sin posibilidad de esconderse. Esta experiencia se repetirá una y otra vez a lo largo de nuestra vida. Por lo tanto, este es el tipo de juego que requiere el mayor tacto y amabilidad posible por parte del adulto. El cómo y el cuándo sea introducido marcarán una gran diferencia. Se debe estar atento a la hora de escoger a un pequeño como el «queso». Probablemente ya tengan cinco o seis años. Aún así, muchos niños de cinco o seis años simplemente rompen a llorar ante esa soledad prematura. Mucha gente recuerda este momento cuando tienen cincuenta o sesenta.

Lo que el adulto hace en momentos cruciales de este tipo afectará profundamente al niño, quizás para el resto

de su vida. No fuerces esta experiencia. Si es posible, mantente alerta sobre ciertos aspectos que ocurren en el interior del niño. Siente el crucial momento cuando el niño, inocentemente, toca la tierra y permanece en ella. Es un acto extraordinario. No lo precipites ni pierdas la oportunidad de sentir esta experiencia saludable. Externalizar este momento tan cargado del destino en el juego «El granjero» es una auténtica celebración.

Elecciones

Algunos juegos son tranquilos, algunos se mueven de formas predestinadas, mientras que otros requieren de todo el movimiento posible dentro de los límites del autocontrol. El movimiento enérgico, grácil y feliz que ni es escandaloso ni descontrolado debe fomentarse. Si un juego pierde la estructura porque el niño está fuera de control, orienta al niño dentro del círculo otra vez y con movimientos lentos. Los niños pueden sentir la misma curiosidad por un ritmo lento que por un ritmo rápido. Al devolver al niño de vuelta al elemento rítmico del juego, se les devuelve al control, lo que les da la oportunidad de estar bajo su propio control. Mediante estos amables juegos, los niños se encuentran a sí mismos en la tierra, se han situado en el espacio, han aprendido a escuchar, a actuar en movimiento, a individualizarse de la anonimidad del círculo. Ahora hay algo nuevo: hay cosas por hacer, misiones que cumplir, causas que apoyar, obligaciones que afrontar. Están todas las complejidades de la vida diaria a las cuales uno aporta su propia naturaleza moral. ¿Cómo nos comportaremos, cómo tenemos que comportarnos, para realizar con éxito las tareas que la vida sitúa en nuestro camino? Algunas personas piensan que tienen las respuestas. Otras creen que no hay respuestas. Nosotros ofrecemos a nuestros niños la fuerza para encontrar sus propios caminos en libertad, no solos, pero sí por ellos mismos.

✻ NARANJAS Y LIMONES

Naranjas y limones, dicen las campanas de San Clemente.
Me debes tres peniques, dicen las campanas de San Martín.
Zas, zas, zas, zas, zas zas zas
Para irte a la cama, he aquí una vela,
para cortarte el cuello, he aquí una tajadera.

Versos:
¿Cuándo me vas a pagar?, dicen las campanas de San Gaspar.
Cuando sea rico, dicen las campanas de San Federico.

Cómo jugar el juego

Dos niños se sitúan cara a cara. Ellos son la «naranja» y el «limón». Levantan sus brazos sobre sus cabezas y toman las manos del otro para formar un arco. Los demás niños desfilan alrededor en círculo. Cuando llegan a la línea «zas, zas», la «naranja» y el «limón» fingen atrapar a aquellos que van bajo su arco. Las hábiles manos tocan a los demás por un breve momento, pero luego les dejan marcharse, cual mariposas. No será hasta la línea final cuando alguien queda realmente «atrapado».

Para irte a la cama, he aquí una vela,
para cortarte el cuello, he aquí una tajadera.

Una vez atrapado en los brazos del «limón» y la «naranja», cada niño tiene que elegir en qué desea convertirse, y se colocará detrás de uno de los niños que forman el arco. La canción empieza a tener un nuevo sentido. Su matiz, aparentemente macabro, queda oculto por la elección. Algo sucede en su interior más profundo que queda externalizado en el ritual de este juego.

Antes de este acontecimiento, unos pensamientos han tocado a los pequeños de manera leve y rápida, tanto como los pequeños brazos de los niños que forman el arco tocan la cabeza de aquellos que desfilan en el juego. Al final, sin embargo, el momento llega cuando los pensamientos arraigan. La cabeza es «separada» de los funcionamientos inconscientes del cuerpo. El niño empieza a pensar de manera lógica. Energías que hasta ese momento habían sido utilizadas para formar todo el cuerpo, incluida la cabeza, se separan y empiezan a tirar de la conciencia.

El cambio queda señalado por la pérdida de los dientes de leche, un sorprendente espectáculo que externaliza un acto que de otro modo pasaría desapercibido. La mayoría de nosotros podemos recordar este momento cuando poco a poco vamos tomando conciencia de nuestro alrededor; eventos que desconectan de la confusión general de la infancia y empiezan a formar nuevas imágenes claras, muchas de las cuales todavía retenemos como imágenes de la memoria. Esto tiene lugar sobre los seis o siete años, aunque varía considerablemente de persona a persona. Es un momento trascendental, todavía ignorado en la actualidad por la mayoría. El juego ritualiza y celebra este acto. Se resuelve en la inclusión en la guerra entre «naranjas» y «limones». El círculo celestial está casi olvidado, pues ha sufrido una transformación por la experiencia en la tierra.

Hubo un tiempo en el cual estábamos juntos sin barreras ni fronteras. Entonces nos separamos en tribus y razas, naciones y religiones. Empezamos un largo viaje hacia nuestra individualidad. Empezamos a experimentar la individualidad de otros a nuestro alrededor. Lo que hacemos con respecto a esta voluntad será una cuestión de preocupación durante toda nuestra vida.

En la actualidad podemos encontrar fácilmente una gran variedad de juegos en jugueterías y librerías. Éstas actividades, permiten sentir como los niños repiten los mismos pasos personificados de nuevas maneras magníficas. Todavía pienso en ocasiones en que existe la necesidad de que haya otro juego que, confío, será inventado pronto algún día, un juego en el cual no tengamos simplemente que elegir entre «ser nosotros mismos» o «poseer a otro», sino un juego en el cual en vez de eso nos despertemos a la completa experiencia del otro, así como a la nuestra. Sería un juego para todas las personas, individuales entre individuales. Formará un nuevo tipo de «círculo», y un nuevo tipo de «paraíso», un paraíso en la tierra.

Juegos de Semillas

Cuando nacemos, todo el mundo sabe que existimos tan pronto como respiramos por primera vez. La última cosa que hacemos en la vida es expirar. Es entonces cuando todo el mundo sabe que nos hemos ido. Entremedias, los pulmones, el corazón y todas las experiencias vitales se balancean en el armonizador juego de las fuerzas de contracción y expansión.

¿Es exagerado afirmar que esta fuerza, similar a un acordeón, es la experiencia característica de la vida en la tierra? Imagina la luz y la oscuridad, el invierno y el verano, el día y la noche. Piensa en inspirar y expirar cada minuto de tu vida. Piensa en la necesidad de ser uno mismo y la necesidad de entender a otros. Recuerda la alegría y la tristeza.

Considero que el ejemplo más extraordinario es el agua. Las moléculas de agua se expanden y se convierten en vapor. Cuando se amontonan juntas en un espacio aún más pequeño, forman hielo. Entre ambos estados, el agua sustenta la vida.

¿Y entonces?

No, esa no es la deslumbrante sorpresa. Es esta: cuando el agua se enfría, se contrae, y cuanto más se enfría, aún más firmemente se contrae, al igual que lo hace todo. El agua se hace masa, después se convierte en hielo fino, después en una dura y gruesa capa. En un buen invierno frío, las botellas llenas explotan, la superficie de lagos y ríos se congela. En una Edad de Hielo, los glaciares crecen altos hacia el cielo.

¿Crecer hacia el cielo?

¿Por qué no se hunden hacia las profundidades del océano más profundo?

Normalmente, cuando algo se contrae, se vuelve más pesado porque está compacto en un espacio pequeño. De modo que, ¿por qué los glaciares no se hunden al igual que todo lo demás? Y quiero decir, todo lo demás.

Lo que sucede es que en el proceso de convertirse en hielo, el agua se contrae hasta que alcanza los 0 grados centígrados. Si continuara más allá, y nada detuviera la contracción, toda la vida en la tierra terminaría. Sin embargo, salta de alegría.

Bueno, esto es una manera poética de expresarlo. Lo que ocurre es que el hielo que se forma repentinamente se expande. Si no lo hiciera, probablemente no hubiera habido vida en la tierra. El hielo se expande y flota en la superficie de los océanos, lagos, ríos, estanques y charcas, donde forma capas protectoras que evitan que el calor que permanece en las aguas profundas escape. Cuanto más frío haga, mayor será la protección que necesitan las aguas cálidas, de modo que los abrigos de hielo se vuelven más gruesos. Lo que esto muestra es que de la más diminuta y compleja alga hasta el más magnifico de los mamíferos, la vida se ha mantenido en las profundidades del mar. El agua se expande para formar

hielo. El comportamiento curiosamente protector no sólo rompe botellas en una fría noche de invierno, sino que garantiza que la vida en nuestro globo sobreviva.

El agua se expande en gases protectores y se contrae hasta que forma hielo. Mientras tanto, la vida humana puede florecer.

¿Qué más se expande y contrae tan regularmente como el corazón, la respiración y el agua? Visualiza una bellota expandiéndose en un magnifico roble, que, entonces, produce más bellotas de nuevo, bellotas que en realidad son robles contraídos. Visualiza cualquier semilla: desde guisantes hasta granadas, desde perejil hasta calabazas. Todas se expanden hasta ser plantas completamente formadas, vuelven a contraerse en un espacio más diminuto una vez más, producen otra semilla, otra planta, y se repite el ciclo otra vez. Los animales hacen lo mismo con sus semillas.

Algunos científicos afirman que nuestro universo estalló en un «Big Bang» de tres segundos de duración. Tradiciones ancestrales relatan que antes de un «Big Bang» hubo un período de descanso donde no había nada. La tradición sostiene que estos dos estados se han ido sucediendo como la semilla y la calabaza, una y otra vez, con una importante diferencia: nuestro universo es una espiral que se repite, sí, pero que al mismo tiempo se mueve hacia delante.

¿Quizás los humanos hacen lo mismo al repetir los giros de la espiral en la vida y la muerte? Algunos de nosotros lo damos por hecho.

Cuando trabajamos con nuestros niños más pequeños, nos rodean muchos grandes misterios, como si fueran ángeles. Es entonces cuando nos sentimos incompetentes, sin embargo, la veneración y el asombro son nuestros mejores guías.

No hay por qué tomar una decisión como la de hacer la cama o no. Es mejor dejarlo abierto a varias opciones. El sentimiento de asombro nos despierta a los misterios. El conocimiento nos reduce a hechos. Los niños necesitan ambos a lo largo de sus vidas. Como sus primeros guías, hacemos lo mejor por mantener intacto su sentimiento de asombro el mayor tiempo posible mientras esté en nuestras manos. Las frías verdades les alcanzarán lo suficientemente pronto, pero ese no es el problema. ¿Entenderán las verdades? ¿Resultará incorrecta la «verdad» más adelante, y les impedirá hasta ese entonces pensar con cariño?

Los juegos de semillas protegen a los niños de la trampa que supone el pensar «o esto o lo otro», donde nuestras elecciones son o «esto» o «aquello». Cuando jugamos con las palpitantes fuerzas de expansión y contracción, no escogemos un aspecto u otro para nuestros pequeños, sino que, en su lugar, intentamos entender como los contrarios pueden reconciliarse. Lo único de lo que podemos estar seguros reside únicamente en la experiencia humana.

Aspectos de los juegos de semillas

Los niños parecen vibrar durante algunos años entre la tierra y el cielo. Les ves dormidos y despiertos, soñar y observar, asombrarse y recordar, estallar en risas y romper a llorar. Palpitando como extrañas criaturas submarinas en corrientes oceánicas desconocidas, se abren ampliamente al universo y se contraen en su figura humana terrenal.

Con los juegos de semillas guiamos a los niños en una de las experiencias más características de nuestra estadía en la tierra: el movimiento de acordeón, la palpitante experiencia de contracción-expansión. Durante el proceso les ayudamos a armonizar su respiración, a fortalecer su sistema cardíaco, a ampliar su imaginación, a conseguir un poco de comprensión

de cómo sus mundos internos y externos se mezclan, se encuentran y se funden. Les ayudamos a equilibrar la atracción de su «yo» interior con la atracción del mundo. Cuando sientas su pulso, será entonces cuando esté latiendo en sincronía con algunos de los más misteriosos ritmos del mundo.

✻ SEMILLAS DE PRIMAVERA

Cómo jugar el juego

Colocaos formando un círculo. Sujetaos de la mano, comprueba que los pies y los hombros son parte del círculo. Soltaos de las manos y empezad con esta canción:

> Somos florecillas adormiladas,
> el sol viene para darnos calor.
> "Despertad, dormilonas,
> abrid los pétalos con esplendor."

En la primera línea se agacha todo el mundo en el suelo, con los cuerpos doblados y los dedos contraídos. En la segunda, cuando el sol calienta, las cabezas se alzan lentamente. En la tercera línea los niños empiezan a levantarse, y en la última línea están de pie en un círculo, con los brazos abiertos ampliamente y los dedos extendidos agitándose hacia el mundo.

¿Puedes imaginarte cómo jugarías este juego en otoño?

Dónde jugar el juego

Cualquier espacio pequeño sirve: el salón, el jardín, la habitación de juegos. Y cualquier número puede jugar. Si sólo hay uno o dos niños presentes, podéis jugar este juego tranquilamente en un avión, en un tren, en una habitación de hotel, o en cualquier espacio estrecho donde se pueda hacer algún ejercicio. Más tarde, cuando vayáis a dar un paseo,

buscad campanillas de invierno, azafranes, ciclamen, así como otras flores primaverales, aunque tengáis que buscarlas en una floristería. Constantemente expandes el juego a la vida real.

Usar historias

En este juego de primavera, los niños imitan y empatizan con las fuerzas de crecimiento del mundo vegetal. Puedes ver como una imagen creativa conduce a la acción de una manera muy espontanea. Esta palpitante conexión entre imaginación y acción es lo que pretendemos usar en el trato diario con nuestros niños. Si se consigue de manera artística, los liberaremos y el contenido de sus almas no sufrirá rasguño. Como adultos, estarán más capacitados para escoger entre trabajar a favor o en contra de las coacciones del mundo práctico.

Usamos historias para incitar a la acción, porque las órdenes fuerzan a los niños sin dejarles espacio para su propia iniciativa. A veces necesitamos que un niño haga lo que queremos e intentamos ayudarle a que se ajuste a nuestra petición, pero fuera de su libre voluntad. Eso es lo que perseguimos. No les abandonamos simplemente en su libertad con preguntas como: «¿Qué quieres? ¿Qué te gusta?» Nosotros también les guiamos, informamos, orientamos y nos aliamos con ellos, dándole sentido a sus elecciones, de manera que las consecuencias no escapen de nuestro control. No sirve de nada permitir que los niños escojan libremente si no se les da algunos medios para evaluar sus elecciones. En último lugar, no deseamos decirles cómo pensar o cómo sentir o actuar. Deseamos guiarlos para que puedan hacer sus propias elecciones, libremente, con nosotros pero perteneciendo también a su mundo. Queremos que nuestros hijos tengan la habilidad de hacer elecciones valientes y

estando informados moralmente: participar en proyectos de su generación, un futuro que pueden sentir pero que resulta desconocido para nosotros.

Individualizar

Los niños se adentran en la experiencia terrenal de una nueva manera cuando tienen alrededor de tres años. Caminan y corren bastante bien, hablan lo suficientemente claro y ya piensan de modo rudimentario. Su sentimiento de asombro les conduce a explorar, a recordar y a hablar sobre lo que han descubierto. Normalmente, en su tercer año de vida, un niño empieza a hacer distinciones en el palpitante universo. De un modo dramático, pero efímero, los niños empiezan a usar las expresiones más misteriosas de todas: «yo soy» o «yo estoy», con las cuales reconocen la semilla de su individualidad. Ya no se sienten totalmente fundidos en el incesante ajetreo del mundo . Perciben que el gato tiene sentimientos, y puede que se abstengan de pisar su cola. Perciben que la mesa no los tiene, y puede que dejen de patearla cuando se caigan.

Es una época especial, uno de los escalones más importantes de la vida. Francis Edmunds, fundador del Colegio Emerson en Inglaterra, conocido por sus cursos de formación para profesores Waldorf, una vez me lo narró así: su nieto estaba de pie en lo más alto de las escaleras. «Estoy aquí y me voy a caer», gritó el niño a su abuelo, quien esperaba abajo. «Tendría que haber temido por su seguridad», relata Edmunds con remordimiento. «Pero en vez de eso, al haber escuchado su primer «yo estoy», me dejé caer de rodillas en una reverencia ante el intenso acontecimiento que había tenido lugar ante mis ojos».

✻ I - A - O

Cómo jugar el juego

Los niños forman un círculo sujetándose de las manos. Una vez estén listos para empezar, los niños se sueltan de las manos y las dejan caer. Cantan los versos y gesticulan mediante mímica. Así de simple.

Cuánta energía tenéis?
La de un colibrí.

¿Podemos lejos llegar?
Sí, hasta una estrella visitar.

¿Y cómo vamos?
Redondos como una «O».

O fuera.
A fuera.
I fuera.

Cuando empezáis la canción, las cabezas están bajadas y relajadas hacia el pecho. Entonces, en la segunda línea de la primera estrofa, los niños se ponen de pie lo más alto y recto que puedan: los pies están juntos, y con las manos a ambos lados. Cada uno forma una «I». Se encuentran en suelo firme.

En la segunda línea del segundo párrafo, los niños alzan las manos ampliamente, y saltan abriendo las piernas. Forman una estrella. Una parte de ellos alcanzará las estrellas En el tercer párrafo, forman una gran «O» con sus brazos y dedos. ¿Cómo irán a su estrella? Con amorosa empatía.

A continuación, dirige a los niños hacia atrás mientras dices:

«O fuera», dejad caer los brazos.
«A fuera», saltad con los pies juntos.
«I fuera», relajaos, dejad caer la cabeza.

Repite el juego tres o cuatro veces, cada vez más rápido cuando lo hagáis, después más lento hasta llevar a los niños a un ritmo normal. Varía la velocidad de día en día, dependiendo del ánimo de los niños, del tiempo, de las estaciones.

Sin embargo, no importa cuán rápido lo hagas, tú, el adulto; di las palabras y haz los gestos lo más claro posible para que cualquiera pueda seguirlos fácilmente todo el tiempo. No expliques y no esperes que los niños digan ellos mismos las palabras. A pesar de ello, todo eso está bien, porque son los gestos lo que cuenta, y la repetición funcionará finalmente.

El lenguaje corporal es la primera lengua que los niños aprenden. Todas las lenguas que aprenden más tarde son meras abstracciones de esta primera. Cuando miras al cielo para ver si se aproxima una tormenta, lees el lenguaje corporal de nuestro globo. Imita la palabra a medida que introduces a tus niños a ella. Haz tus gestos con significado, gracia y generosidad, después deja a los niños imitarte. Los niños absorben las acciones de otro, es tu trabajo hacer que valga la pena imitarte. Los pensamientos y los sentimientos se manifiestan en gestos, seas consciente de ello o no. Un niño aprende a leer el lenguaje corporal desde el principio. Labios estrechos con enfado, puños apretados, paso inquieto, miradas asustadas, todo habla de manera clara a nuestros jóvenes. Cuando los gestos son amorosos y lúdicos, y los niños saben qué esperar, estarán encantados de imitarte. La capacidad de imitación en los niños de uno a seis años crea un ánimo de reverencia e iniciativa. Ambas son virtudes que conducen a la integridad y libertad personales.

✻ LA CASA

Cómo jugar el juego

Formad un círculo sujetos de la mano. Dejad caer las manos mientras cantáis: «Vamos a ir a una casita en el linde del Bosque de las Hadas». Mantened el círculo definido y bien formado.

«Vamos a abrir la puerta».
Todo el mundo salta con los pies separados.

«Ahora estamos dentro. Cerramos la puerta».
Saltad con los pies juntos. Comprueba que el círculo permanece definido. Todos esperan erguidos y quietos.

«Hemos olvidado nuestro perro. Abrid la puerta».
Saltad con los pies separados.

«Cerrad la puerta rápidamente. Vamos al piso de arriba».
Pies juntos. Fingid que pisáis bien fuerte hacia arriba sin moveros del sitio.

«El sol brilla. Abramos las ventanas».
Formad una gran O con los brazos sobre vuestras cabezas.

«Pasa una nube. Va a llover. Vamos a cerrar las ventanas».
Bajad los brazos lentamente.
Las «ventanas» y las «puertas» están cerradas.
Ahora, subid de puntillas otro tramo de las escaleras hacia el ático donde hay más ventanas, pero muy diminutas, para duendecillos.

«Ya ha pasado la tormenta. Abramos las ventanitas y dejemos salir a los duendecillos».

En esta ocasión, dado que las ventanas son pequeñas, usaremos únicamente las manos y los dedos. Junta la punta de los dedos y los pulgares y ponlos delante de tu cara. Repite el proceso con gestos claros mientras compruebas que los pies están juntos.

«Cerrémosla para el día».

«Abrámosla para que el duendecillo pueda volver por la noche».

«Cerrémosla para la noche».

Levanta las manos en cada ocasión delante de tu rostro, bájalas a medida que las ventanas se cierran. Después, baja de puntillas las escaleras imaginarias, y abre y cierra las grandes ventanas de la primera planta varias veces. Tras ello, baja con fuertes pisotones a la planta baja y sal fuera de la puerta principal. Recuerda abrir y cerrar la puerta saltando con los pies juntos cuando salgas fuera.

Con lo más simple de la imaginación visual has incluido de manera compleja los brazos y las piernas, las manos, los pies y los dedos en el juego.

Cuando varías la velocidad, involucras la voluntad del niño. Haz que abran y cierren sus ventanas muy rápidamente fingiendo que varias tormentas vienen y van, hazlo más lentamente para simular que las tormentas pasan.

Llena tu casa con tus propias criaturas: gigantes en la planta baja, personas en el primer piso, y duendecillos en el ático. O prueba con diferentes tipos de animales: pequeños y grandes, rápidos y lentos.

Cuando las ventanas son diminutas, y sólo se usan las diminutas manos, haz tu voz tan suave como un susurro,

y con un tono agudo. Cuando las puertas son grandes y pesadas, haz tu voz más grave y fuerte. Da fuertes pisotones en el piso de abajo y camina de puntillas en el ático. La variedad divierte a los niños y hace que presten atención, por lo que te imitarán más fácilmente, desde su libre voluntad propia y con diversión.

Una reflexión final

Las palabras pueden dañar a una persona de manera permanente. Los huesos sanan y uno puede volver a caminar como nuevo, pero las palabras de adultos irreflexivos rasgan la tela de la verdad donde los niños adquieren su confianza en el mundo, lo que puede infligir heridas que nunca se curen.

Es por esto que deberíamos comprender la situación antes de hablar duramente a un niño. Por ejemplo, si deseas decir: «¡Deja de jugar!», primero detente y mira qué pretende hacer el niño. ¿Vas a interrumpir algún impulso importante? ¿Concentrarse, actuar de manera independiente, trabajar con otros? Ten en cuenta qué vas a interrumpir.

Juegos de Espiral

Cuando formamos una espiral, repetimos el gesto de expansión-contracción del universo. Lo contundente y tenso se experimentan en un campo seguro y pueden comprobarse sus notables diferencias con lo difuso y etéreo. A medida que juegas los juegos, irás comprobando que estos extremos atraen a niños diferentes. Tu meta será aportar un equilibrio humano entre los dos contrarios. Tal como sugeríamos en un principio, la experiencia humana es un lugar en el cual los contrarios se reconcilian.

A algunos niños les resultará bastante difícil mantener sus espirales de forma equitativa al principio. Los niños tranquilos, los respetuosos o los intimidados tenderán a hacerlas más pequeñas, mientras que los escandalosos, los irreflexivos o los hiperactivos las harán más grandes. El círculo también tenderá a romperse cuando los niños corran de alegría. Habrá algunos que siempre se descontrolen y que armen jaleo. Determinados niños perderán la forma del juego antes que otros. En un primer momento, los niños que nunca hayan jugado a estos juegos de espiral los encontrarán complicados. Aún así, que tan rápido aprendan estos niños a jugar con precisión dependerá más de su carácter y temperamento que de sus habilidades. Como guía cariñoso, fíjate en esas tendencias. Luego, como aliado (en vez de como jefe), ayuda con tacto a conseguir que las características personales de cada niño estén bajo control.

Una percepción detallada de tu parte hará que entiendas de otra manera a los niños que cuidas. Te preocuparás y te quejarás menos. En ocasiones, un niño que siempre rompe el círculo por correr demasiado deprisa se responsabilizará de la forma si se le asigna el rol de líder. A veces, un niño respetuoso y lloroso, que siempre hace el círculo más estrecho, será más responsable si amablemente se le anima a sentarse en el centro, en el centro de toda atención. O haz lo contrario en otra ocasión. El tímido niño puede sentir temor hacia el centro. No le presiones ni le insistas. Simplemente, ten en cuenta lo sucedido para otra ocasión e intenta animarle de otra manera. Poco a poco irá ganando confianza, y el más escandaloso será más amable. De esta manera, serán capaces de usar sus característicos modos de acercarse al mundo sin obstaculizar sus propios esfuerzos. No es que queramos convertir a todos los niños en lo mismo, pero si percibimos sus diferencias básicas en los temperamentos, podremos ayudarles a alcanzar una comodidad en sí mismos, en sus cuerpos y en sus ambientes

✻ EL NIÑO DEL CUMPLEAÑOS

Cómo jugar el juego

El Niño del cumpleaños se sienta en medio de la habitación, y los demás niños deben llevarle un «regalo». El regalo es imaginario, pero cada niño lo lleva como si fuera real, lo que significa que, mediante sus gestos, mostrarán si es pesado, diminuto, ondulado o enorme. Tendrán que susurrarte qué es antes de entrar en la espiral. Entonces los niños formarán una fila, y tú, o un niño escogido, guiará a los otros alrededor de una amplia espiral para saludar al Niño del Cumpleaños en el centro. Los niños ofrecen sus regalos con pompa y ceremonia, cada uno esperando que el Niño del Cumpleaños los desenvuelva antes de decirle qué ha traído. Mientras algunos niños todavía están entrando, el guía saca a los niños en una espiral claramente visible, asegurándose de que mientras salen formando una espiral no chocan con los niños que están entrando en la otra espiral.

Una vez fuera, forman un círculo alrededor del Niño del Cumpleaños. Cada uno sigue girando alrededor en el visible círculo, con las manos en alto y agitando los dedos rápidamente. Ve muy rápido, después ve más despacio y detén el círculo bien formado.

Sé creativo cuando juguéis este juego. Recuerda qué regalo lleva cada niño, para que puedas decir algo creativo en cualquier momento, como: «El jarrón de oro se te va a caer, Pedro, sujétalo firme».

Si quieres, puedes inventar un poema para acompañar la marcha, o cantar el «Cumpleaños feliz». Actualmente, la gente es tan creativa que uno no puede evitar alegrarse. Muchos se atreven a aportar creaciones agradables, respetuosas, divertidas y estacionales en los ámbitos de la poesía o de la música para compartirlas con sus pequeños.

Una vez empiezas, las ideas florecen al igual que las flores en primavera.

✻ LA CASA DE LOS GNOMOS

A través de retumbantes grutas corremos y nos deslizamos,
a través de grietas en la piedra nos escurrimos y avanzamos,
sobre grandes rocas saltamos y continuamos,
nuestras pequeñas lámparas muestran cuando el tesoro encontramos,
con nuestros martillos toda la noche trabajamos,
juntos colaboramos y el brillante tesoro alcanzamos,
ahora los sacos con los frutos de nuestro trabajo llenamos,
lanzamos y arrastramos, tiramos y cargamos,
hasta que fuera a la luz del sol estamos,
nuestro tesoro es un regalo para los amigos que amamos.

Cómo jugar el juego

Este juego repite el patrón arquetípico de todos los juegos de espiral, de lo que puedes aprender para crear el tuyo propio. Empieza por situarte erguido en un círculo, después un niño guía a los otros en una espiral hacia el centro. Empiezan colocándose formando un círculo; primero caminan en círculo, luego entran en el camino de la espiral, agachándose poco a poco a medida que entren en la oscuridad imaginaria. A medida que avanzan, actúan acorde con las palabras: el martilleo de los gnomos a medida que entran en la espiral; después, cuando cogen sus pesados sacos y se preparan para salir de la espiral, empiezan agachados pero poco a poco van levantándose hasta que están completamente de pie en el círculo de nuevo. Corren en círculo, primero lento, pero

después más y más rápido, luego otra vez lento. Aprenderán a detenerse en un círculo perfectamente formado, pies y hombros como partes del círculo también.

Al principio de cualquier juego, un niño irá demasiado lento, otro demasiado rápido, un tercero empujará y tropezará, un cuarto hablará y distraerá. Sin embargo; sabemos que el niño tímido, el listo, el lento, el dominante, el tranquilo, el ruidoso... cada uno de ellos desea equilibrio. Así que no disminuyamos o debilitemos las cualidades distintivas de ningún niño. Sin aplastar nada, les ayudamos a acomodarse en su propio autocontrol. La misma oportunidad de liderar o de ser el último le llegará a cada niño por motivos diferentes. Como su aliado, tratas a cada uno de manera justa, con tacto, siempre con sentido lúdico, nunca de manera mecánica.

✻ LA CASA DEL CARACOL

Cómo jugar el juego

Este juego presenta la misma estructura que «El Niño del Cumpleaños y «La casa de los gnomos». Sin embargo, el niño en el centro debe escoger ser un animal, quizás uno tranquilo, como puede ser el Señor Caracol. Este animal vive en el centro de una espiral. Otros animales, sus amigos, deberán introducirse en la espiral para visitar al Señor Caracol. A medida que avanzan cantan:

Al caracol en el centro de su espiral visitamos.
Tras giros y giros en su delicada casita le encontramos.
Deshacemos el camino cuando a nuestro hogar
regresamos,
hasta que al salir del túnel la luz del sol vislumbramos.

Los niños se agachan conforme avanzan en la espiral, y poco a poco se incorporan a medida que salen de ella. Es como si la casa del caracol fuera haciéndose cada vez más

y más pequeña, como sería en la vida real. Cada niño hace los ruidos propios del animal que hayan escogido. ¿Qué le dice un elefante a un caracol? Escucha a tus pequeños y descúbrelo. Después, guía a los niños hacia el exterior de la espiral, caminando más deprisa a medida que avanzáis e incorporándoos poco a poco. Con cuidado, corred de puntillas formando un círculo bien definido, con los pechos henchidos y con las extremidades estiradas lo máximo posible. Intentad conservar el círculo. Alzad las manos al aire, agitad los dedos. Aminorad la marcha hasta andar y, entonces, deteneos en un círculo bien definido. Pies y hombros también forman parte del círculo, no únicamente las barrigas.

Tu propio juego de espiral

Tras haber viajado por todo el mundo, me ha impresionado la gran variedad de celebraciones que tienen lugar el día del solsticio de invierno, el 21 de diciembre. Todos ellos parecen tener algo en común: por un lado, hay una relación misteriosa y profunda del alma con los cambios estacionales; por otro lado, surge la necesidad de ayudar a traer de vuelta la luz. Esto se ve empañado por las imágenes, historias y rituales conflictivos, pero ahí está, sin embargo. No es de extrañar, por lo tanto, que cuando me mudé al oeste de Massachusetts sintiera la necesidad de organizar un festival de invierno al cual pudieran acudir todos mis amigos, independientemente de sus creencias personales.

La cuestión de las diferentes creencias es un problema a tener en cuenta actualmente, y lo verás como un desafío cuando tu hijo de tres años empiece a jugar con otros niños de la misma edad y elocuencia. Me impresionó profundamente la belleza de un festival de «Jardín de invierno» celebrado en guarderías Waldorf, pero no deseaba transgredir el espíritu Waldorf, ni «desmontar» el asombro que un profesor Waldorf puede conseguir en la clase de una guardería. Aún

así, sentía la necesidad de compartir un festival invernal lleno de diversión, amistad, respeto y misterio para ayudarnos a atravesar las peculiares dificultades de esta época del año. Así que lo organicé.

Primero, hice correr la voz por el vecindario de que algo iba a ocurrir en mi jardín sin vallar el 21 de diciembre y que probablemente a los niños les encantaría participar. La hora sería por la tarde, al atardecer. No había invitaciones, tan sólo el boca a boca entre los niños.

Escogí trabajar con una espiral de nieve, después de haber visto y oído sobre espirales en los lugares más sorprendentes del mundo. Está el más famoso de todos, por supuesto, el laberinto del Minotauro de Creta. Hay algunos formados de mosaicos escondidos en el suelo de catedrales en Italia llamados «Viaje a Jerusalén», los cuales se usaban como penitencia en lugar de realizar un viaje real a la Tierra Santa.

Escogí usar nieve para hacer mi espiral en Massachusetts, aún sin tener la garantía de que para el 21 de diciembre habría nevado en esa área. Cada año lo esperaba con cierto nerviosismo. A veces la primera nevada del año no caía hasta el último día, sin embargo, durante los ocho años que he celebrado el festival, el jardín ha estado cubierto con una capa de al menos 15 centímetros a media mañana. Es importante arriesgarse por la cosas buenas, ¡pero no creas que no sentí pánico en algunas ocasiones!

Una vez que la nieve era lo suficientemente profunda, salía a buscar un par de niños que me ayudaran en la ardua tarea de caminar para formar una gran espiral resbaladiza en nuestro jardín, al aire libre y con vistas al congelado río Connecticut y las montañas ancestrales en la lejanía. Marcamos una espiral en la nieve que debía de medir unos nueve metros de diámetro. El camino se enroscaba hacia el

interior entre dos muros bajos de nieve hasta un centro con espacio para dos personas apretadas, y después se dirigía en espiral hacia afuera. Los caminos hacia el interior y el exterior iban lado a lado, pero cada uno creaba un ánimo diferente. La vegetación invernal y algunos lazos plateados marcaban los límites entre ambos. Una vela de un metro de largo se situaba en el centro. La última cuestión era encontrar velas suficientes. Comprobé que las «velas para emergencias» eran las más útiles.

Nunca supe cuánta gente se presentaría. Alrededor de las cuatro, cuando empezaba a caer el crepúsculo invernal, las familias empezaban a reunirse. Algunas me eran conocidas, pero otras no. Nos situábamos alrededor de la espiral, formando un círculo roto, extraño y frío. Cuando ya éramos bastantes, caminábamos alrededor de la manzana en grupo gritando a viva voz canciones alentadoras, puesto que, después de todo, era un atardecer de un día frío en el que los guantes, las orejeras, las pesadas botas, las parcas, las bufandas e incluso máscaras de lana de las altas montañas del Perú no eran suficientes para mantener alejado el frío.

Cuando regresábamos a la espiral, cada uno todavía estaba cantando o tarareando en voz alta. Todo tipo de canciones de todas partes del mundo y de muchas religiones diferentes tenían voz. No había nada que no fuera cantado por nadie, ¡los propios niños lo veían! Las canciones eran sobre este frío, los tiempos oscuros y la evidente necesidad de luz, tanto en el interior como en el exterior.

Cuando mucha gente se había acercado y era lo suficientemente oscuro, pero no tanto como para que los más pequeños se asustaran, se escogía a un adolescente para que entrara e iluminara la gran vela central y que además supiera cómo hacerlo con cierto sentido de drama, diversión y responsabilidad: tiritando para recordar a todos el frío

que hacía, mientras se agachaba más y más, contraído por la oscuridad, el frío y el miedo.

En el centro, el adolescente encendía la vela y se levantaba con júbilo. Era la señal para los otros niños de que entraran en la espiral. Algunos necesitaban sujetarse a la mano de sus padres, pero pronto fue obvio que todos los adultos querían entrar en la espiral, con o sin niños. Todo el mundo sostenía una vela, todavía apagada, mientras avanzaban hacia la luz del centro, de otro modo oscuro. A medida que cada persona llegaba, se paraba delante de la vela para encender la suya. Los adultos ayudaban a los más pequeños. Incluso el niño más pequeño sostenía una vela encendida. A medida que la gente empezaba a salir, su ánimo cambiaba.
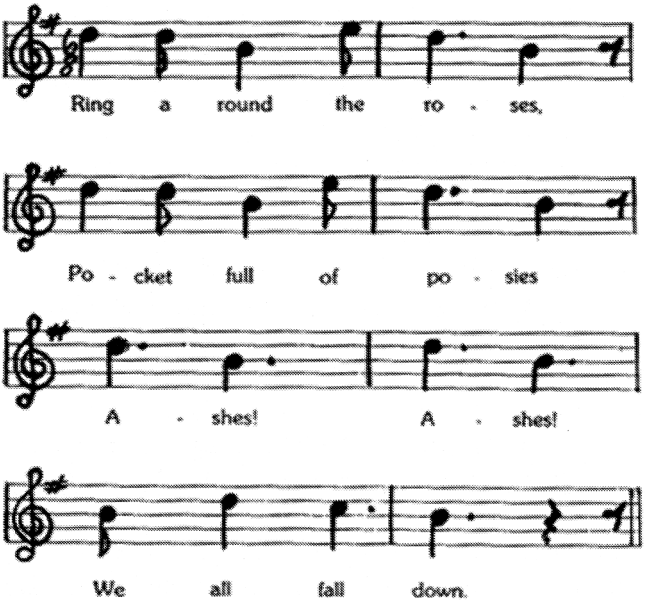
Para ese entonces, excepto por el crujir de los árboles helados y el silbido del viento, había virtualmente un silencio en el campo. Ya no había necesidad de decir nada: ninguna canción alentadora, ninguna idea incitadora, tan sólo había simple y llano asombro. La llama de la vela mantenía a todos erguidos. La magia de la luz de las velas brillaba en los radiantes rostros. Los estimulantes secretos del corazón humano convertían los ojos oscuros en brillantes estrellas. Había luz que irradiaba de la espiral de cada individuo. En algunos puntos del sendero de nieve cada persona había colocado su vela, con un protector de aluminio que habíamos hecho para que el viento no las apagara. A medida que íbamos iluminando el camino para aquellos que venían después, la espiral brillaba de manera más clara. Al final, cada uno se había adentrado intrépidamente y había salido a salvo. Por un momento nos quedamos de pie en un círculo completo admirando el resultado de nuestro juego: una espiral de luz en el corazón de la vasta oscuridad, en cuya creación habíamos ayudado todos. En ese momento, se cantaba una última canción antes de que fuéramos a resguardarnos para

tomar zumo de manzana caliente, así como otros alimentos para entrar en calor.

La última vez que realicé esta espiral de nieve vinieron al menos unas cien personas. Con el transcurso de los años, empezaron a esperar el festival. Participaban en él cuando podían y encontraban un modo de hacerlo. La comida fue cada vez más abundante, la elección de las canciones más ingeniosa, la caracterización del humor invernal aún más clara.

Nunca envié invitaciones, nunca sugerí que se trajera comida, nunca pedí canciones o silencio. Simplemente ocurría, porque en la noche más oscura del año, la necesidad de compartir era más fuerte.
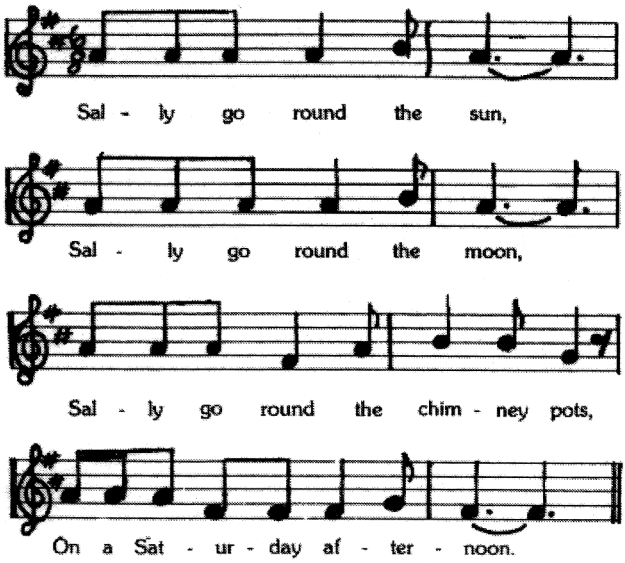
Alrededor de la Rosas



The cows are in the meadow
Lying fast asleep
A-shes! A-shes!
We all get up again.

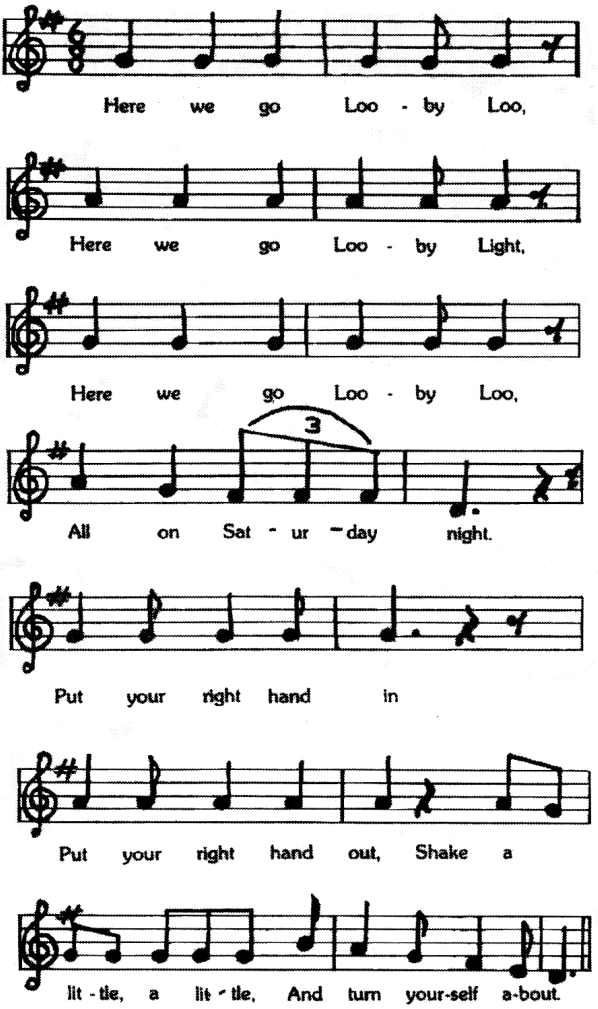


Sally Gira Alrededor del Sol
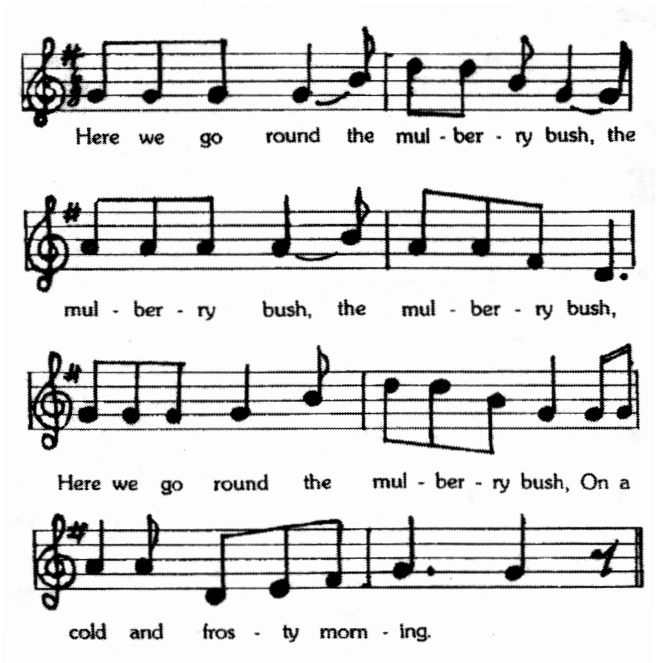




Lubilú



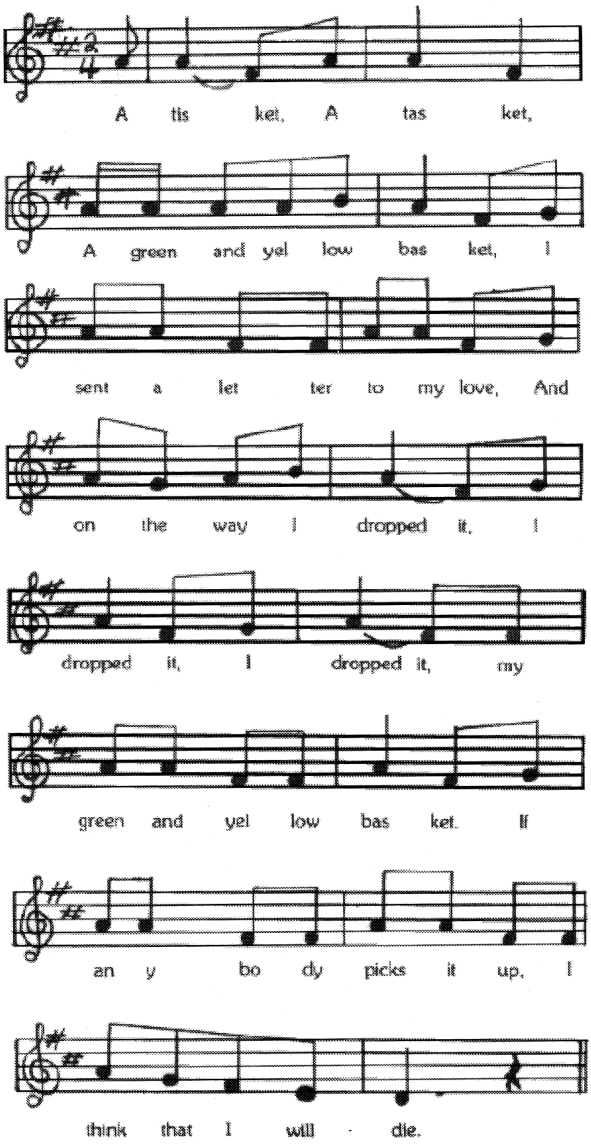
Verse 2. Put your left hand in, etc.
Verse 3. Put your right foot in, etc.
Verse 4. Put your left foot in, etc.
Verse 5. Put your nose in, etc.*

Alrededor de Árbol de Moras
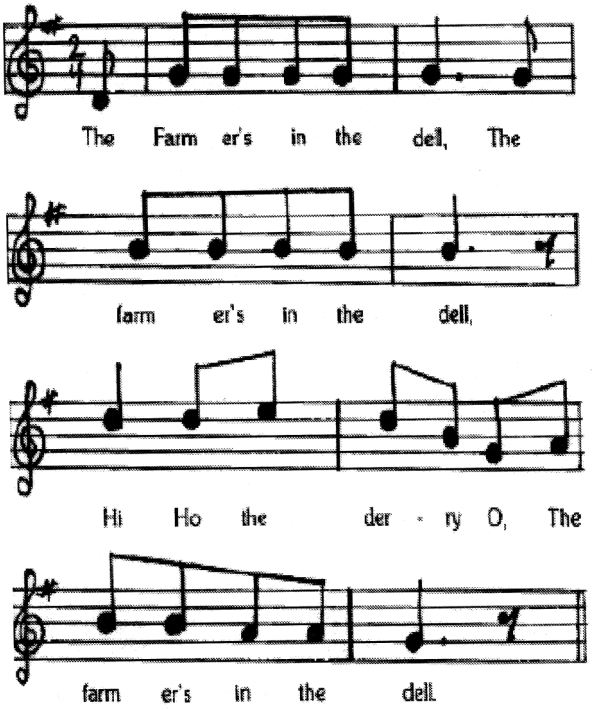


2nd Verse:	This is the way we wash our clothes, etc. So early Monday morning.
3rd Verse:	This is the way we iron our clothes, etc. So early Tuesday morning.
4th Verse:	This is the way we scrub our floor, etc. So early Wednesday morning.
5th Verse:	This is the way we mend our clothes, etc. So early Thursday morning.
6th Verse:	This is the way we sweep the house, etc. So early Friday morning.
7th Verse:	Thus we play when work is done, etc. So early Saturday morning.

En Mi Cestita

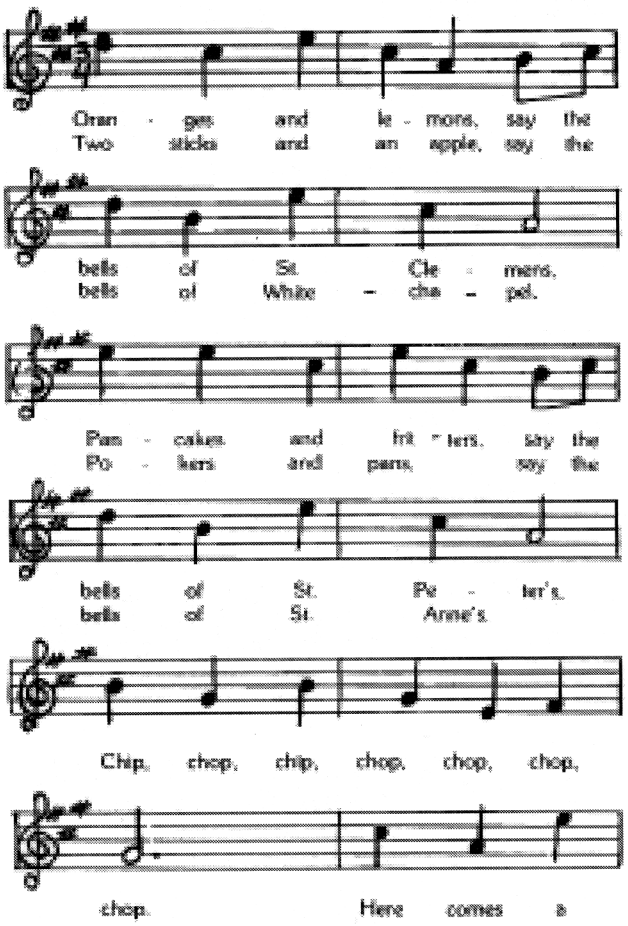


El Granjero está en el Valle
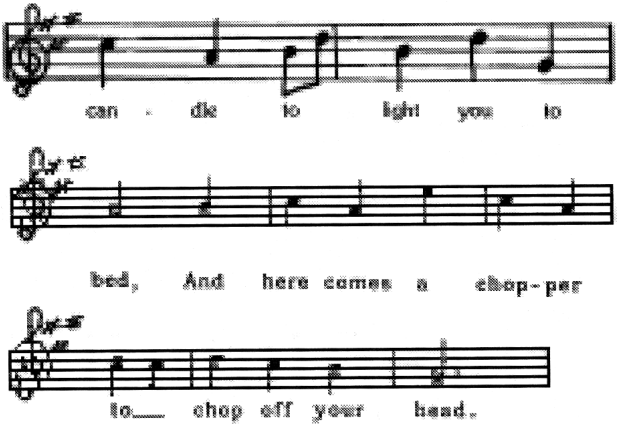


2. The Farmer takes a wife, etc.
3. The wife takes a child,...
4. The child takes a cow,...
5. The cow takes a dog,...
6. The dog takes a cat,...
7. The cat takes a rat,...
8. The rat takes a cheese,...

Naranjas y Limones



continuo


can - dle to light you to
bed, And here comes a chop-per
to___ chop off your head.



Sobre la autora

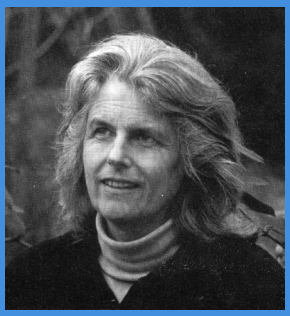


foto por Robert Meservey

Escritora, viajera y educadora, Jane Winslow Eliot (1926–2011) fue directora emérita del consejo de la Escuela Waldorf de Westside en Santa Monica; así como cofundadora de la Escuela Waldorf de Harsbrook en Massachusetts; y directora de la Escuela Waldorf Michael Hall de Kidbrook, en Inglaterra. Educó a sus propios hijos mientras vivía en España y Grecia, y durante un viaje de cinco meses en un carguero a la India y a Japón. La película realizada junto a su marido Alexander Eliot, *The Secret of Michaelangelo* («El secreto de Miguel Ángel»), se emitió en horario de máxima audiencia en el canal estadounidense ABC. De su bibliografía destacan ensayos formativos para padres y profesores como *The Soul of Color* («El alma del color») y *Some Incarnating Games* («Algunos juegos de personificación»), y libros de otras temáticas, como *History of the Western Railroads* («Historia de las vías ferroviarias del oeste»). Sus artículos sobre viajes han aparecido en revistas como *The Atlantic, Smithsonian, Horticulture, Travel & Leisure, Newsday* y en el periódico *Los Angeles Reader.*

Waldorf
PUBLICATIONS

38 Main Street
Chatham, NY 12037