

# Sombras con las Manos



## Creación de figuras con las manos: Sombras Chinescas

Ejercicios de calentamiento de las manos:

- Arpegio de los dedos: tendemos la mano hacia delante, unimos la yema del pulgar con la del índice, después con la del corazón, la del anular, y finalmente con la del meñique; en este punto repetimos el recorrido al revés: meñique, anular, corazón e índice. Realizamos este ejercicio muchas veces, tratando de aumentar de forma progresiva la velocidad del movimiento.
- Garra: se doblan todos los dedos a la vez. De forma que la tercera falange de toque con la primera.
- Levantamiento alterno: se ponen las palmas de ambas manos sobre la mesa, siguiendo un ritmo determinado, se levanta cada dedo sucesivamente, manteniendo el resto de la mano, la palma y la muñeca inmóviles.
- Movimiento del pulgar: se aleja el pulgar de la palma y a continuación se vuelve a acercar rápidamente, repitiendo el movimiento varias veces.



Se mantienen el índice, el corazón, el anular y el meñique cerrados en un puño, se aleja y se acerca el pulgar, repitiendo el movimiento varias veces también.

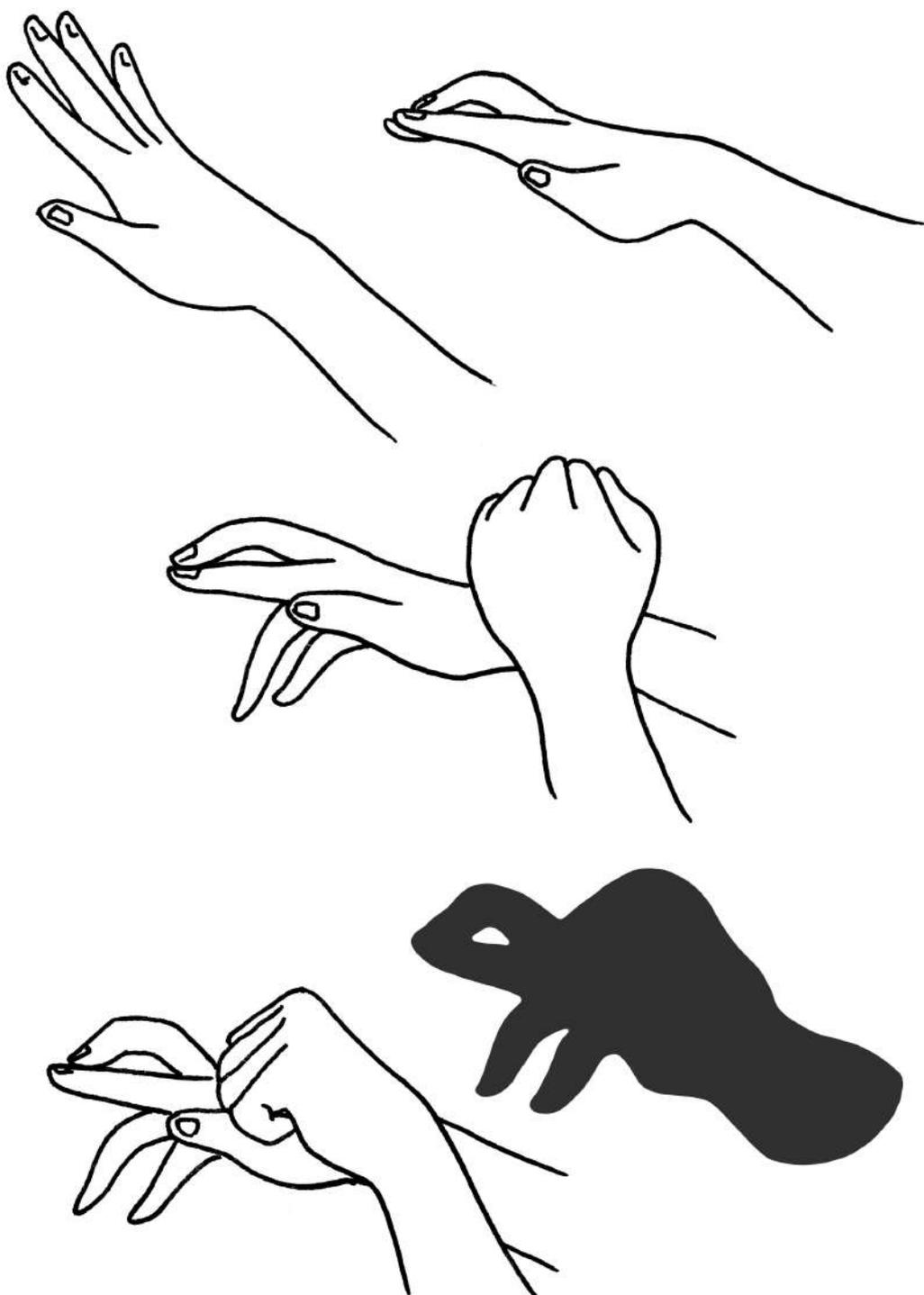
Se acerca la yema del pulgar a la base del meñique y después se aleja, repitiendo el movimiento tantas veces como creamos necesario.

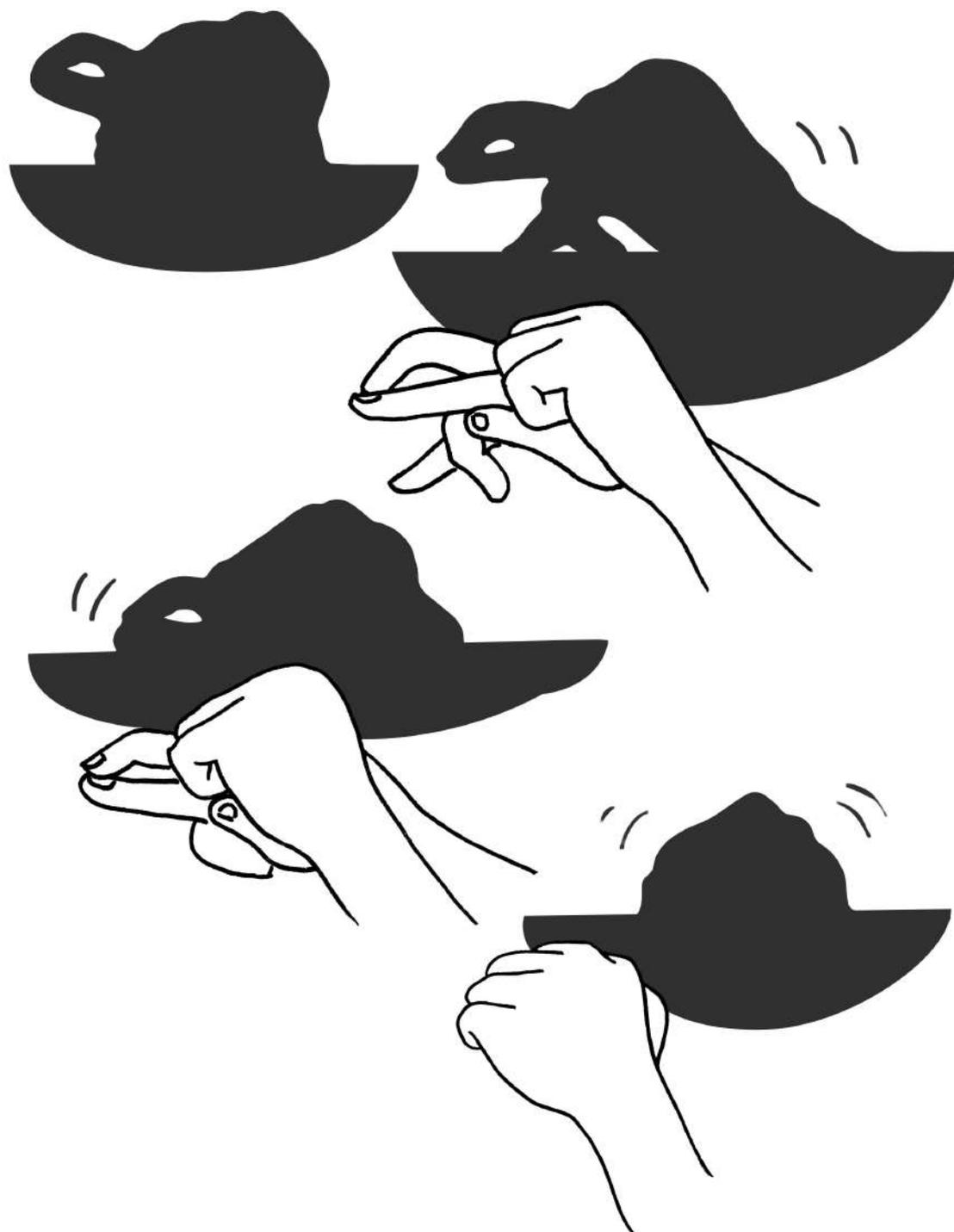


## El gato

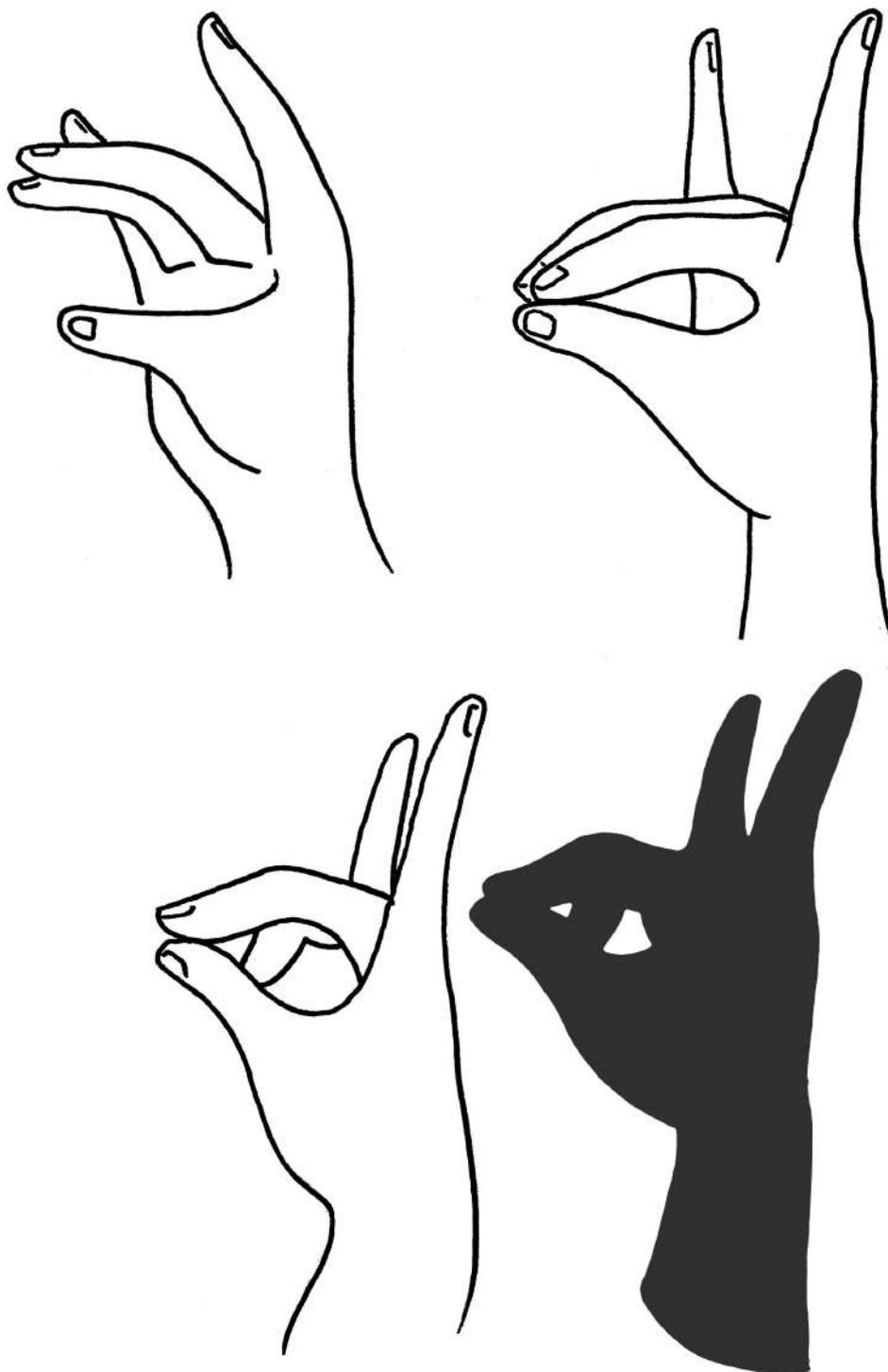


## Tortuga



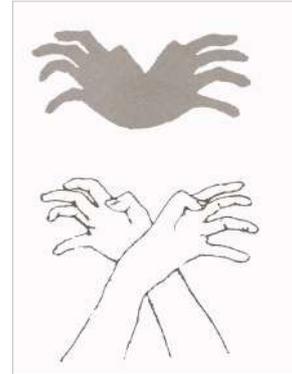


Bambi



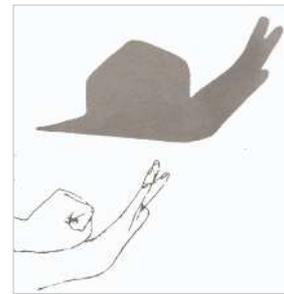
- El cangrejo

Con las manos orientadas hacia la luz, cruzamos las manos a la altura de las muñecas. Arqueamos los dedos de ambas manos, como si quisiéramos agarrar algo, mantendremos los dedos bien separados y flexionaremos los pulgares, ocultándolos tras las respectivas palmas. Con cambios rápidos de dirección de la figura y una agitación de los dedos conseguiremos crear el efecto.



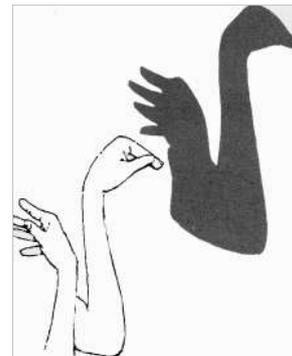
- El caracol

Esta imagen se realiza con las dos manos. Estiramos la mano derecha con la palma abierta y arqueamos la muñeca hacia arriba. Mantenemos unidos entre sí el dedo meñique y el anular, separándolos ligeramente del grupo compacto formado por el índice y el corazón. Desplazamos ahora un poco el grupo meñique-anular hacia delante. Cerramos la mano izquierda en un puño y la colocamos sobre la raíz de la muñeca derecha, ya tenemos el caracol.



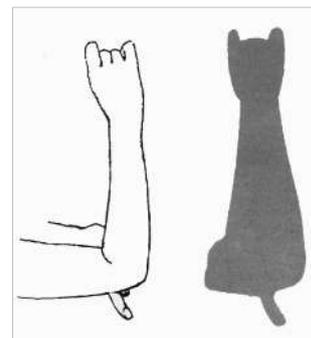
- El cisne

Colocamos el brazo izquierdo con la manga arremangada hasta el hombro. Doblamos el codo de manera que forme un ángulo de 90°. Flexionamos la muñeca hacia delante y mantenemos los dedos de la mano (excepto el pulgar) próximos y ligeramente arqueados; acercamos ahora la punta del pulgar al índice. Ponemos el antebrazo derecho en posición vertical y lo acercamos por encima del codo, al brazo previamente colocado, de manera que de este último sobresalgan la mano, la muñeca y un pequeño segmento del antebrazo. Doblabamos la muñeca hacia nuestra izquierda y mantendremos los dedos de la mano muy separados.



- El gato

Esta figura se realiza con las dos manos un antebrazo. Mantenemos el antebrazo levantado en el centro de la escena (el derecho o el izquierdo, indistintamente). Cerramos la mano en un puño, adelantamos los nudillos centrales del índice y del meñique respecto a los demás dedos. Haremos que un dedo cualquiera de la otra mano sobresalga por debajo del codo, a modo de cola.



- Las palomas

Se trata de una figura que puede realizarse con las dos manos. Abrimos bien ambas manos: la derecha ofrece la palma a la luz. Mientras que la izquierda ofrece e dorso. Uniendo la punta del pulgar derecho con la del meñique izquierdo (reproduciendo el gesto que suele acompañar a la expresión de burla).

En este punto, separamos los dedos de modo que formemos dos bloques compactos: el meñique se pega al anular y el corazón al índice.

