

DANZATERAPIA Y MÉTODOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

Kit de herramientas para
profesionales de la educación y
personal que trabaja en
diferentes campos sociales.



Lifelong Dancing: Learning pathways
about dance for Adult Educators



Coordinador del proyecto:

Fundación ASPAYM Castilla y León, España

Socios del proyecto:

Association Euni Partners, Bulgaria

Dance Company Essevesse, Francia

AICSCC, Asociatia Institutul De Cercetare Si Studiul

Constiintei Cuantice, Rumanía

CEIPES, Italia



El proyecto está financiado por la Comisión Europea dentro de la asociación estratégica del Programa Erasmus + KA2 para la innovación y el intercambio de buenas prácticas.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

3

SOBRE EL PROYECTO

6

OBJECTIVO QUE PERSEGUIMOS CON EL DESARROLLO DE ESTE TOOLKIT

7

CÓMO USAR ESTE TOOLKIT

9

DANZATERAPIA EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS

27

EFFECTIVIDAD DE LA DANZATERAPIA CON NUESTRO GRUPO OBJETIVO

33

TALLERES- PLANES DE ESTUDIO

69

TALLERES - ADAPTACIONES AL COVID-19

93

ADAPTACIONES A LOS GRUPOS OBJETIVO

103

BIBLIOGRAFÍA

105

ANEXOS

SOBRE EL PROYECTO

El proyecto Lifelong Dancing tiene como objetivo ampliar y desarrollar las competencias de los educadores en el trato con personas con menos oportunidades mediante el uso de habilidades relacionadas con la danza y el movimiento corporal. La idea es incrementar la calidad en los métodos pedagógicos y tener un mayor número de metodologías para ser utilizadas con personas con necesidades especiales.

Metas y objetivos

El objetivo principal de este proyecto es la cooperación transnacional e intersectorial para desarrollar, probar e implementar métodos innovadores de trabajo con adultos a través de la terapia de baile. Estos innovadores métodos integran el arte y la educación en un solo elemento de fortalecimiento social que promueve una mejor calidad de vida para las personas con menos oportunidades (refugiados y migrantes, personas con trastornos psicológicos, personas con discapacidad física, personas mayores, etc.), favoreciendo la inclusión social, promoviendo un estilo de vida saludable, aumentando la autoestima y el autoconocimiento para lograr una vida independiente y así mejorar la toma de decisiones de su propia vida.

El consorcio de este proyecto, cree que el uso de la educación no formal, (actividades relacionadas con la danza en este caso) puede hacer una gran mejora de las competencias de los educadores, de las actividades relacionadas con las necesidades individuales y finalmente puede producir buenos resultados en el campo del trabajo de inclusión social.

Objetivos específicos del proyecto

Creación de prácticas innovadoras en el campo de la Educación de Adultos a través del desarrollo de un kit de trabajo a través de la danzaterapia y otras terapias de movimiento expresivo, que promuevan un estilo de vida saludable, una expresión saludable de las emociones, la autoestima, la estimulación de la capacidad de decisión y inclusión social en una comunidad multicultural.

Desarrollo organizacional de 5 instituciones con diferentes experiencias culturales y organizacionales y fortalecimiento de la asociación estratégica entre ellas a través del desarrollo y difusión de productos intelectuales y metodologías de trabajo innovadoras creadas en el campo de la educación de adultos y la educación no formal.

Incrementar el desarrollo de metodologías innovadoras y no formales mediante el desarrollo de una plataforma web de recursos multiculturales para educadores de adultos, formadores y personal, que trabajan en diferentes campos sociales utilizando métodos de terapia de arte. La plataforma web tiene como objetivo difundir los recursos desarrollados dentro del proyecto, así como los existentes, a trabajadores del campo de la educación de adultos, organizaciones e instituciones interesadas, ONG, escuelas de danza, escuelas de arte, proveedores de servicios, etc.

¿Cuál es nuestro grupo objeto?

Educadores, formadores y personal de adultos, que trabajen en diferentes campos sociales, que estén interesados en utilizar técnicas expresivas que favorezcan el desarrollo personal, el desarrollo de la autoestima y la capacidad de decisión, así como promover estilos de vida saludables, a través del arte, expresan emociones, ejercitar y promover la inclusión social con todo ello.

Migrantes y refugiados, personas con trastornos psicológicos, personas con discapacidad física, personas mayores, etc. que quieran beneficiarse de métodos de trabajo innovadores a través de la terapia artística..

Organizaciones e instituciones interesadas, ONG, escuelas de danza, escuelas de arte, proveedores de servicios, proveedores de educación terapéutica o no formal, escuelas de danza y arte de los 5 países involucrados.

Objetivo que perseguimos mediante el desarrollo del kit de herramientas

Al crear prácticas innovadoras en el campo de la educación de adultos a través de la terapia de baile y otras terapias de movimiento expresivo, el consorcio del proyecto LLD desarrolló este conjunto de herramientas para:

- Proporcionar currículos concretos para actividades y sesiones de danza y movimiento con adultos, descritos de manera específica para cada tipo de origen: migrantes y refugiados, personas con discapacidades físicas, personas con problemas psicológicos.
- Ayudar a los grupos vulnerables a luchar contra el aislamiento, la exclusión, la marginación y promover el acceso, la participación, la igualdad y la inclusión social, a través de la apertura de vías de aprendizaje digital

El Kit de Formación para educadores, formadores y personal, que trabajan en diferentes campos sociales es una guía paso a paso, que permite transferir, adaptar y replicar fácilmente la metodología - terapia basada en la danza y métodos expresivos - en diferentes entornos y para diferentes destinatarios. grupos. Incluye justificación teórica y científica, metodología de trabajo, herramientas de evaluación y medición de impacto, tutoriales en audio-video y bases de datos con recursos informativos y educativos.

"Durante los talleres descubrí que la gente puede confiar en ti y que están disponibles para ser conocidos por otros, si tienen la posibilidad; que algo que había olvidado de mí, todavía está dentro de mí; y que el cuerpo comunica mucho más de lo que podía haber imaginado ". (Participante, Italia)



"Lo que más me gustó es descubrir que algunos límites se pueden superar mediante la interacción con las demás personas ". (Participante, Italia)



"No solo disfruto de los talleres, sino que he aprendido mucho sobre mi cuerpo y cómo puedo expresarme a través de la danza y los movimientos. Los beneficios han sido grandes para mí, especialmente con todas las técnicas, la parte en la que teníamos que confiar en los demás miembros del grupo. Fue tan valioso. La inclinación a estar en el presente y ser consciente del cuerpo se ha desarrollado con la guía del entrenador ". (Bulgaria)



El participante vive una hermosa experiencia sensorial que le permite superar sus límites y aprender más sobre cómo implementar nuestras relaciones con los demás. (Francia)



"Es la primera vez que experimento la libertad de movimiento de esta manera, la conexión entre todos los miembros de un grupo y la conciencia del cuerpo y la sensibilidad del grupo. Me encantó la facilidad de conectar e interactuar entre nosotros. Me he sentido libre, feliz y acompañada "(Rumanía)



"Nunca he participado en un taller de este tipo y me encantó. Me ayudó a interactuar fácilmente con los demás en el grupo y aprendí mucho sobre la conciencia corporal ".

¿CÓMO USAR EL KIT DE HERTRAMIENTAS?

Este conjunto de herramientas contiene una selección de orientación, diferentes herramientas, mejores prácticas y recursos para la introducción de la terapia de baile, para apoyar a los educadores que participan en la educación y formación formal, informal y no formal en los diferentes sectores de acuerdo con las necesidades específicas de los alumnos. El conjunto de herramientas se centra en un método de enseñanza avanzado e innovador que ayuda a los alumnos a lograr la integración emocional, cognitiva, física y social.

La caja de herramientas incluye 7 talleres y sus adaptaciones con diferentes grupos objetivo y contextos en los países socios, que guían a los usuarios a través del proceso de uso de la terapia de baile en el campo de la educación de adultos. Cada taller se describe en detalle, incluida la música adecuada para cada sesión, consejos para los educadores / formadores, preguntas y consejos para las discusiones después de cada taller, evaluación para cada sesión, etc.

¿Cómo utilizar el kit de herramientas?

En primer lugar, lea atentamente todas las actividades incluidas en los 7º talleres. Después de cada taller encontrará preguntas para discusión y evaluación. Cuando se familiarice con todas las actividades de las sesiones de formación, lea las adaptaciones de los talleres en relación con las necesidades de los diferentes grupos destinatarios.

Cuando esté listo, tómate un tiempo para definir qué actividades puede incluir en su proceso de trabajo.

Herramientas necesarias durante algunas de las sesiones: un trozo de tela /, bufanda para cada participante, o un palo, goma elástica, PC, altavoces, compañeros de entrenamiento (opcional - para algunas de las actividades).

¿Para quién es el kit de herramientas?

El kit de herramientas se puede adaptar a diferentes necesidades y contextos del grupo objetivo y puede ser utilizado por expertos, organizaciones y otras partes interesadas que quieran utilizar actividades de aprendizaje abiertas, innovadoras e intergeneracionales durante su trabajo con personas de grupos marginados. Se puede utilizar en:

- Educación formal: mediante asistentes de apoyo al aprendizaje, profesores, educadores de adultos, etc.
- Educación y formación informal y no formal por terapeutas de arte, psicólogos, proveedores de formación, como PYME, ONG, etc.
- Otras partes interesadas.

"He sentido la energía que se crea en el grupo que fluye hasta llegar a la meta de bailar para sanar bloqueos emocionales. Me he expuesto al ridículo y la vergüenza y lo he conseguido, siento que es la primera vez que me muevo en libertad ". (Rumania)



"He podido familiarizarme con las otras personas y ponerme en contacto con ellas, con mucha más naturalidad que mi forma habitual de acercarme a las personas por primera vez, sin centrarme en el problema de desconocer sus historias y orígenes, dejando de lado ese velo de desconfianza que suele influir en mi primer encuentro con una persona que no conozco ". (María Dorothy, participante, Italia)



"Al participante le gusta que el taller sea accesible a todos, le gusta moverse y expresarse con su cuerpo y le cuesta confrontarse con su imagen en el espejo. Descubre que el cuerpo, los sentidos y el espacio se conectan al cuerpo-memoria. Se siente conectado consigo mismo y con los demás. Le gustaría que fuera " (Francia)



"El participante aprecia la dedicación del facilitador y está intrigado por la interacción física con los demás participantes. Es egocéntrico e involucrado. Piensa ser más enérgico y más atento al medio ambiente ". (Francia)



DANZATERAPIA EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

Documentación y argumentación científica del uso de la danzaterapia en el campo de la educación de adultos

Desde los primeros tiempos de nuestra existencia, mucho antes de la creación de las primeras civilizaciones modernas, la danza sirvió como una forma insustituible de expresar el pensamiento y las emociones humanas. Según las huellas más antiguas de la historia de la humanidad, la danza ha sido parte de antiguos rituales, reuniones espirituales y eventos sociales. Como medio de trance, fuerza espiritual, placer, expresión, actuación e interacción, la danza se infundió en nuestra naturaleza desde los primeros momentos de nuestra existencia, desde el momento en que las primeras tribus africanas se cubrieron con pintura de guerra hasta la difusión de música y baile en todo el mundo. Sin duda, la danza sigue siendo una de las formas de comunicación más expresivas que conocemos.



Se considera que la danza tiene que ver con el cuerpo humano y con el movimiento, jugando un papel importante en el proceso individual de adquirir autenticidad. Este proceso se refiere al desarrollo de la congruencia entre cuerpo, mente y espíritu. El uso del cuerpo como instrumento terapéutico y catártico es una antigua tradición en diversas culturas. En muchas sociedades primitivas, la danza se consideraba una acción básica y necesaria como comer y dormir. Considerado una forma de conectarse con la naturaleza, el baile permite la expresión y la comunicación emocional. Los bailes han acompañado los principales cambios en la vida humana (nacimiento, matrimonio, muerte), promoviendo así la integridad del hombre, tanto la integridad personal como la integridad vista como un valor social.

La Danzaterapia siempre ha estado presente, pero simplemente la redescubrimos y redefinimos según nuestra existencia en el presente. La Danzaterapia combina el movimiento de todo el cuerpo, simultáneamente con el acceso al nivel emocional y mental, a través de la danza libre, obteniendo así efectos curativos hacia el estado del individuo.

Como considera Shalem Zafari & Grosu, el origen de la danza y la terapia del movimiento radica en la danza moderna, ya que se basa en la expresión directa y el movimiento espontáneo, distinguiéndose de la naturaleza formal de la danza, permitiendo así la expresión del mundo interior del cliente. sin la observancia de los estándares estéticos. Los terapeutas descubrieron varios métodos para enseñar a sus clientes a moverse para que pudieran expresarse, métodos que permiten que el estado interior del cliente influya en los movimientos y los movimientos para influir en la psique.

Las actividades de movimiento y danza utilizan la danza y el movimiento como herramientas curativas que facilitan el proceso de desbloquear el impresionante potencial expresivo del cuerpo. La principal hipótesis de la terapia de baile es que el movimiento corporal refleja sentimientos internos y puede conducir a cambios psicológicos. Por lo tanto, DMT promueve la salud física y psicológica, mientras que su propósito principal es ayudar a las personas sanas y disfuncionales en el proceso de recuperar el significado de sus vidas y la armonía entre cuerpo, mente y espíritu.



La terapia de danza y movimiento integra el conocimiento de la experiencia no verbal, la comunicación verbal y el análisis de la observación cognitiva. Esta terapia implica una autoexpresión profunda, arraigada en el cuerpo y el movimiento y la capacidad de comprender esta expresión. Las lecciones de danza y movimiento son ideales para trabajar con personas con autismo. A través de diversas técnicas, la danza contribuye al desarrollo de la confianza y a la formación de una relación entre el niño / adulto y el maestro.

Los objetivos iniciales de las lecciones de danza o movimiento son alcanzar el nivel en el que el niño parece funcionar: el nivel sensorial-motor, establecer una relación y trabajar para formar una imagen corporal.

La Musicoterapia utiliza el movimiento y el baile con fines psicoterapéuticos, mejorando la integridad física y psíquica del individuo. Se basa en la comprensión de que el proceso del inconsciente comienza con la conciencia corporal y el movimiento corporal. La dimensión psicológica de la conciencia corporal se caracteriza por el nivel del individuo para tomar conciencia de su cuerpo y controlarlo.



Uso de la danzaterapia en la educación de adultos en Francia

Las encuestas actuales identifican a Francia como uno de los pocos países de la OCDE que no ha reducido el gasto público en instituciones educativas en los últimos años debido a la crisis económica y financiera mundial. Más del 40% de las personas entre 25 y 64 años han alcanzado un nivel educativo superior al de sus padres. Estas características clave del sistema educativo nacional sientan las bases para centrarse en el área de la educación continua y de adultos.

La educación de adultos y continua está siguiendo una comprensión holística del aprendizaje permanente. Las terminologías vinculadas con este entendimiento son (también) educación permanente, educación popular de adultos como movimiento de educación popular, autoeducación, entrenamiento mental o formación tout au long de la vie como aprendizaje permanente. Entraînement mental es un método pedagógico introducido por Joffre Dumazedier (1915-2002), un sociólogo francés, en 1944 y utilizado por primera vez con jóvenes desempleados.

Durante los dos últimos siglos, ha habido un aumento constante en el uso de la terapia de baile en la atención médica en Francia, así como en el resto de Europa. En 1950, Rose Gaetner fue la primera bailarina que introdujo la danza en la atención médica en Francia. En 1963 colaboró en la creación del Hospital Jour Santos Dumont, París, donde los talleres de expresión artística y danza fueron las principales herramientas terapéuticas. Desde entonces, numerosos hospitales e instituciones de salud han adoptado la terapia de baile en sus prácticas. Entre 1975-1980, varias publicaciones médicas documentaron la danzaterapia. En 1984, se creó la "Societe Francaise de Psycho-Therapie par la Danse" que finalmente se convirtió en Societe Francaise de Danse-Therapie en 2001. Desde entonces, varios cursos de formación en universidades u organizaciones privadas están diseñados para asistentes de salud profesionales o artistas para estudiar Danza Terapia.

Desde el siglo XIX en adelante, se hicieron muchos intentos diferentes para ayudar a los pacientes con enfermedades mentales: representaciones teatrales en asilos (Bicêtre, Charenton y Sainte-Anne) y conciertos en hospitales, bandas y corales para pacientes. En ese momento, se creía generalmente que los pacientes debían recibir un tratamiento que tuviera un propósito social, que se caracterizaba por una variedad de diferentes actividades colectivas como la música. Algunas actividades artísticas también se incluyeron en los programas de ergoterapia (producción de artesanías) y terapia ocupacional con autoexpresión. Durante el siglo XX, artistas, cuidadores o "terapeutas del arte" han llevado a cabo un número cada vez mayor de experimentos en terapias artísticas, basados en una amplia gama de teorías diferentes. Para el arte plástico (arteterapia), el año 1950 marcó un punto de inflexión. En la danzaterapia observamos dos desarrollos principales, uno a través de un enfoque clásico de la danza, y otro con una orientación más psicológica y psicoanalítica, a través de la expresión primitiva (F. Schott-Billman).

También existen talleres de “expresión corporal”, que se encuentran entre psicomotricidad o danza / actividad ocupacional y terapia. La musicoterapia se ha desarrollado en hospitales psiquiátricos desde aproximadamente 1830 (con los discípulos médicos de Pinel), a través de actividades receptivas y activas (banda, corales). A finales del siglo XIX estas actividades se interrumpieron, hasta 1969 con la creación del primer centro de musicoterapia (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, M.Guilhot, P.Sivadon, M.Gabai), cuando esta modalidad hizo su reaparición.

Desde la década de 1980 algunas universidades ofrecieron diplomas universitarios en Arteterapia (o musicoterapia, artes terapias, mediaciones artísticas, etc.). El nivel promedio para asignar estas capacitaciones es de tres a cinco años de experiencia en social, educación, trabajo clínico o una licenciatura, con práctica de arte. La maestría en terapias artísticas es un título profesional, nacional, regulado por el Ministerio de Educación y Universidades.

De 2011 a 2014 existen cuatro másteres profesionales en Francia: Máster en Musicoterapia, Máster en Danzaterapia, Máster en Dramatoterapia, Máster en Artes Plásticas Terapia. También existe la opción de investigación, que conduce a la titulación de doctorado en arteterapia. En mayo de 2014 el Ministro de las Universidades ha decidido cambiar el título de este Máster que ahora es “Máster profesional e investigador Sorbonne Paris Cité en Creación Artística, especialidad Terapias Artísticas” con cuatro orientaciones: musicoterapia, dramaterapia, danzaterapia, plástica terapia artística. Esto es para reforzar la parte de las artes en la terapia artística para distinguir las terapias artísticas de las psicoterapias.



Uso de la danzaterapia en la educación de adultos en España

La educación de adultos debe entenderse dentro del concepto de Aprendizaje a lo largo de toda la vida, que está ganando cada vez más espacio en el campo de la educación no formal, pero su impacto en los sistemas educativos aún no está claro. Las relaciones que surgen entre la educación infantil, la educación de adultos y el entorno de aprendizaje en España recién comienzan a documentarse, comenzando a darle la importancia necesaria. Si bien existe una tendencia generalizada a mejorar el aprendizaje permanente para mejorar las prácticas de educación de adultos, también se pueden observar una variedad de contextos en los proyectos, en la política educativa de los adultos y en la variedad de entornos de aprendizaje.

En los años 50, Laban Movement Analysis (LMA) creado por Rudolf Laban se integra en el uso terapéutico del movimiento y en lo que se refiere a la danzaterapia. Durante estos años también avanzan otras disciplinas englobadas en terapias artísticas y creativas como la musicoterapia y la arteterapia.

En España, así como en otros países de Latinoamérica, el método creado por la bailarina argentina María Fux es uno de los primeros referentes en "Danza Terapéutica". En 1974 abre centros en Italia y España (Madrid y Aragón) para enseñar el método, basado en los aspectos terapéuticos del movimiento y la danza, pero sin integrar el marco psicológico y psicoterapéutico.

Se trata más de una danza creativa de carácter educativo y no tanto de danza y movimiento en lo terapéutico. En la actualidad, la danzaterapia en España, no está reconocida como profesión, aunque se pueden encontrar muchas universidades públicas, así como estudios profesionales en el ámbito privado que enseñan y forman profesionales en danzaterapia.

Si buscamos información y estudios para la Danzaterapia en España, tenemos que centrarnos en la denominada Danza Movimiento Terapia (DMT). En 2001 se crea la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (ADMTE) y está constituida por un grupo de expertos en el campo de las terapias creativas. La ADMTE nació de la asociación americana de Danza Movimiento Terapia (DMT), cuyo propósito era ayudar a la integración física y psíquica del individuo (ADTA, 1966).

En España, la danzaterapia se introdujo por primera vez a principios de 2000, gracias a la incorporación al campo académico, con la implementación de maestrías y posgrados oficiales y no oficiales. En 2003 la Universitat Autònoma de Barcelona comienza a impartir el "Máster en Danza Movimiento Terapia" basado en los parámetros de las formaciones existentes en Reino Unido. Desde 2007 este máster forma parte de ECARTE (Consortio Europeo para las Artes en la Educación), la Red Europea de cursos universitarios en Terapias Creativas. Actualmente la Universidad de Barcelona ofrece dos programas de formación a nivel académico en España - "Máster en Danza Movimiento Terapia" y "Máster en Terapia a través del Movimiento y la Danza".

Los estudiantes que quieren formarse en danzaterapia suelen ser desde diferentes campos educativos, como el pedagógico, artístico, psicológico y clínico. El DMT tiene como objetivo conectar emoción, movimiento y pensamiento. Su objetivo no es una coreografía, ni una estética en movimiento, es el proceso psicoterapéutico relevante, como ya hemos detallado.

Desde el año 2000 hasta hoy en España se han realizado diferentes actividades y eventos, que han favorecido el desarrollo y la expansión profesional, como conferencias, la creación de asociaciones y estudios desde el ámbito no formal. Cataluña, (especialmente Barcelona) es la región donde se ubican la mayoría de asociaciones, expertos y eventos importantes en materia de danzaterapia.



La biodanza, inicialmente llamada psicodanza, sistema creado por el chileno Rolando del Toro en los años 80, es otra disciplina cercana a la danzaterapia que se puede encontrar en España. En 2011 se constituyó en Madrid el 'Instituto Internacional de Biodanza Javier de la Sen', que tenía como objetivo promover el desarrollo humano, el bienestar y la sensibilización, a través de la formación de profesores, la promoción de clases, cursos y talleres de biodanza, todo desde el campo de educación no formal y plan de desarrollo personal.

En la región donde se ubica ASPAYM CyL, no se pueden encontrar ni estudios reglados en danzaterapia, ni centros de estudios no reglados para la formación de profesionales en este campo. Sin embargo, algunos expertos, en su mayoría formados en Cataluña, Madrid o en el extranjero, organizan talleres o sesiones, en gabinetes de psicología, centros cívicos, salas municipales, asociaciones de vecinos, escuelas de yoga, academias de danza o espacios alternativos. Tal ejemplo es el Centro de Crecimiento Creativo "Nadanta", ubicado en Valladolid, donde se realizan talleres, entrenamientos y actividades específicas relacionadas con el cuerpo y el movimiento, como el Método Feldenkrais - Conciencia a través del Movimiento (ATM), Yoga, iniciación al Sistema Bowspring, Qi gong, Yamuna Body Rolling, Creative Dance Biodanza SRT se organizan.





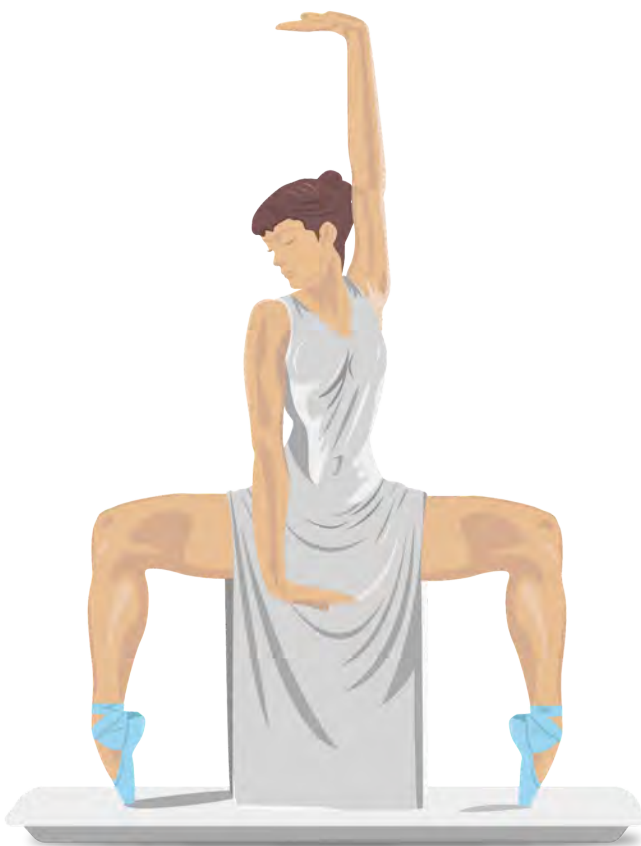
Uso de la danzaterapia en la educación de adultos en Rumanía

En Rumania, las terapias a través de la música, la danza y el movimiento están al comienzo de su camino y el país no tiene una amplia experiencia con tales terapias, incluso cuando los terapeutas y educadores juveniles las utilizan y han logrado resultados positivos. Muchos estudios y experimentos han demostrado la efectividad de la danza y la musicoterapia, especialmente en los aspectos relacionados con la vida de las relaciones sociales y de comunicación, reduciendo el estrés y la negatividad; ambas técnicas (danza y yoga) redujeron el estrés percibido y el afecto negativo.

En un estudio de 2016, los autores Fratila, Velescu, Cojocar y Velescu, investigadores de la Facultad de Arte, realizaron un estudio en Rumanía sobre el fenómeno de la ritmicidad en asociación con la música o la danza, demostrando que pueden cambiar la condición y disposición de ciertos pacientes. Es interesante estudiar el impacto psicológico del ritmo sobre las personas que interactúan con el arte.

Los investigadores han demostrado que el ritmo es parte integral de nuestra vida, desde la fisiología natural, presente en forma de respiración o latido del corazón, hasta el factor psicológico en el que se influye escuchar un determinado tipo de música, realizar ejercicios rítmicos o admirar un objeto de arte.

Otros especialistas como Shalem Zafari & Grosu (2016) consideraron necesario estudiar la Danza Movimiento Terapia (DMT) dentro de las supervisiones terapéuticas, al sugerir la relevancia de su uso para las profesiones en las que la supervisión es importante para la formación: el dominio de la verbal y comunicación no verbal dentro del espacio de supervisión, psicoterapias corporales y otras terapias artísticas creativas.



Los autores Nuțu y Munteanu (2017) pusieron en primer plano de la investigación un programa de formación innovador llamado "Baila para eliminar el estrés" que tiene como objetivo reducir el estrés y cambiar la mentalidad negativa sobre el estrés. Este entrenamiento fue creado para empleados y gerentes que enfrentan estrés y diversa intensidad presiones en sus trabajos.

Codruța Pasc confirmó en su estudio (2016) la eficacia de las terapias de danza y música para reequilibrar emociones, sentimientos, cuerpo y relaciones. La terapia de música, movimiento y danza brinda apoyo emocional a los niños y los padres para que expresen sus sentimientos.

Cardaș Flavia (2015) realizó un estudio en Rumanía sobre los efectos que la danza y el movimiento tienen sobre determinadas dimensiones psicológicas como: imagen corporal, verbalización de emociones, autoestima, ansiedad, estrés y conciencia corporal.



Uso de la danzaterapia en la educación de adultos en Bulgaria

En esta compleja terapia se une el trabajo de muchos profesionales de diversos campos, como psicólogos, artistas, trabajadores sociales, médicos especialistas y muchos otros. Al poner arte, música, danza, poesía, psicodrama y muchas más formas de arte visual y no verbal, la terapia de danza está dirigida a personas con problemas emocionales, mentales y de salud.

En Bulgaria, la arteterapia se ha desarrollado (incluso antes de 1989) gracias a algunos de los pioneros mundiales de la arteterapia: la profesora Diana Wooller, directora del Departamento de Arteterapia en Londres, y Daniel Lamlie, un reformador de la educación en Inglaterra, que eximió la educación artística. de los esquemas de plantilla. La arteterapia, incluida la terapia de danza, forma parte del programa de rehabilitación de acuerdo con la Norma Médica "Psiquiatría" 1 del Programa Nacional "Normas Médicas en la República de Bulgaria" (2001-2007).

Presenta la metodología desarrollada para la organización de la artropatía grupal, desarrollada y experimentada en el hospital diario de psiquiatría del Hospital Universitario "Aleksandrovska".

La metodología es aplicable al trabajo con grupos de diferente número, composición, ocupaciones, enfermedades, problemas, edad y se puede ampliar, adaptándose a las necesidades de los miembros del grupo. El desarrollo profesional y los intereses de los terapeutas del arte cuentan con el apoyo de la Asociación Búlgara de Arteterapia (BAAT). Reúne a profesionales que han realizado formaciones psicoterapéuticas y ejercen actividades terapéuticas, docentes, investigadoras y otras actividades profesionales en el campo de la arteterapia.



El terapeuta de arte es una profesión reconocida oficialmente en Bulgaria. Varias instituciones de educación superior brindan educación y calificaciones para terapeutas de arte. El programa educativo "Arteterapia y terapia ocupacional" está totalmente en consonancia con los requerimientos del Ministerio de Trabajo y Política Social y con los puestos de trabajo en las organizaciones y servicios sociales, definidos como arte terapeuta y terapeuta ocupacional.

Está orientado a elevar la calificación de personas que posean un título de grado o máster en diversos campos profesionales o estén en proceso de formación para la adquisición de la ACS. Se hace hincapié en los conocimientos necesarios para los profesionales que trabajan en el ámbito social - psicología y psicopatología; fundamentos y métodos de trabajo social; trabajo terapéutico en grupo; pedagogía social, ya que las disciplinas tienen una dirección tanto teórica como práctica.

Hay disciplinas que preparan a los futuros especialistas para el trabajo socio-psicológico directo con niños y adultos, como la arteterapia, la terapia ocupacional funcional, la terapia ocupacional y la terapia de música / danza.

Uno de los desafíos que enfrentan los terapeutas de arte en Bulgaria es el resultado de la falta de tradiciones sólidas en las terapias terapéuticas innovadoras, así como la renuencia de algunos de los gerentes de centros o instituciones sociales y de salud a buscar nuevas posibilidades creativas para el tratamiento, por ejemplo a través del arte. Con el fin de superar esta barrera para la implementación de la arteterapia en la salud pública y social.

En algunos países y especialmente en las instituciones de atención sanitaria y social y los hospicios, se debe prestar atención a los importantes beneficios que aporta la arteterapia. Esto podría ser la base del cambio en la política educativa, social y cultural del país. Actualmente, en estas instituciones la arteterapia existe solo como parte de la terapia ocupacional o terapia recreativa.



En Bulgaria, la terapia de baile se practica principalmente en los hogares de asistencia social y muy raramente en los centros de salud. Se aplica principalmente en hogares de asistencia social para personas mayores, para personas con problemas mentales o en alojamientos protegidos. Por otro lado, se está realizando suficiente trabajo en el desarrollo e implementación de la terapia de danza para diferentes grupos objetivo y necesidades. Una iniciativa importante a destacar es la investigación sobre la danzaterapia como herramienta para pacientes con cáncer, y en particular - cáncer de mama.

La Asociación para el desarrollo del deporte búlgaro es parte de un consorcio internacional que trabaja para desarrollar un protocolo internacional válido sobre la terapia de baile como herramienta terapéutica para el cáncer de mama. Aparte de esta iniciativa, existen numerosos proveedores de danzaterapia en forma de ONG, clubes o sociedades anónimas que brindan danzaterapia para adultos con diferentes necesidades, como terapia de pareja, terapia para pacientes con demencia, con condiciones depresivas o suicidas, etc.



Uso de la danzaterapia en la educación de adultos en Italia

En Italia, como en Europa, "educación de adultos" significa una serie de actividades destinadas al enriquecimiento cultural, la recalificación y la movilidad profesional. Estas actividades pueden ser organizadas por una escuela en colaboración con las comunidades locales, involucrando también al mercado laboral y a los interlocutores sociales a nivel local.

En general, la mayoría de los terapeutas de danza trabajan como educadores o en escuelas (80%) y solo una pequeña parte de ellos (20%) trabaja en el área médica y terapéutica. A pesar de estos datos, la profesión de terapeuta de danza no es muy conocida en Italia y en Sicilia, aunque en esta región es posible registrar la red más grande de Italia. La profesión de terapeuta de danza, así como otras profesiones en el campo de las artes, se derriba desde el principio ya que se considera totalmente "marginal" y no ventajosa en el campo laboral, mientras que está fuertemente valorada en muchos otros países europeos.



Como resultado, las universidades no ofrecen cursos específicos en este ámbito. La gente solo puede encontrar "sub-cursos" de otras facultades, por ejemplo, la Universidad de Palermo ofrece un curso de 40 horas bajo la facultad del curso de maestría de Educación Continua.

El DMT comenzó a difundirse en el país primero en forma de cursos, pasantías y seminarios aislados y luego con verdaderas escuelas de formación, cada una con su propio marco teórico y metodología específicos.

En este marco crítico, la asociación APID juega un papel muy importante. Es la única asociación que promueve, apoya y reconoce las actividades de

los terapeutas de danza junto con su gran red nacional de 12 escuelas y con EADMT (Asociación Europea de Terapia de Movimiento de Danza).

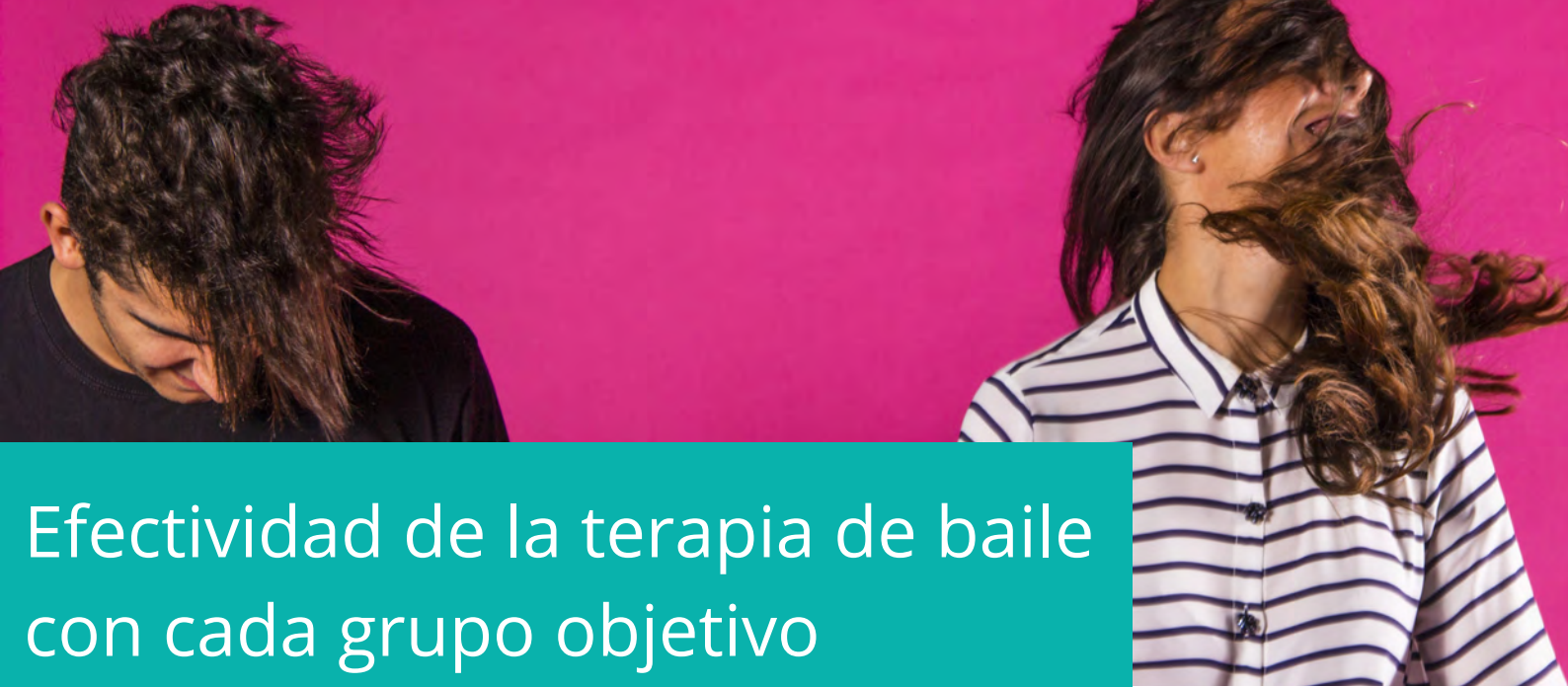
En los últimos años, en el Registro Profesional que ahora reúne a más de 200 miembros entre docentes ordinarios y asociados, se ha incorporado el Registro Supervisor. Este registro recoge los profesionales DMT - APID que, con referencia a un perfil específico, están autorizados a supervisar la actividad profesional de Danza Movimiento Terapia. Y recientemente la terapia de baile en Italia se ha convertido en "asignatura universitaria" gracias a la cooperación con el Instituto IUSM de Roma (Facultad de Ciencias de la Motricidad).



En ambos casos, el gran problema es que en Italia la metodología utilizada divide la parte teórica de la práctica, dejando la expresión física en una posición marginal ya que las lecciones no usan metodología de “transmisión” sino que son solo clases de pensamiento. Los estudiantes trabajan menos en su cuerpo y tienen un “problema cultural” con él ya que, desde los primeros pasos del camino educativo, la expresión corporal y la no verbal son cada vez menos consideradas para dar espacio a otras materias que se consideran más útiles para entender y aprender.

La terapeuta Claudia Luna, responsable de la asociación “Art Therapy Sicily”, se centra en la relación: cuerpo, alma y conexión (conexión con ellos mismos). Su enfoque tiene un efecto importante en las personas mayores con Alzheimer y demencia senil, permitiéndoles actividades más corporales. A través de esta relación ella nota un aumento en la seguridad y coraje de las personas y una disminución en la timidez, lo que les permite establecer una relación tanto con ellos mismos como con otras personas.

La escuela de Danza Terapia de Palermo ARTEDO utiliza la Danza Terapéutica en contextos de formación para personas con discapacidad de diferentes grupos de edad y para distintos tipos de asignaturas. La escuela brinda servicios de prevención a los niños, con el fin de ayudarlos a crecer en armonía con la sociedad. Además, trabajan con adultos para tratar de prevenir la ansiedad y el estrés. La escuela lo utiliza a menudo incluso dentro de los equipos de trabajo, como una herramienta para promover las habilidades del equipo de la empresa.



Efectividad de la terapia de baile con cada grupo objetivo

Para las personas con discapacidad, la educación no solo significa aprender, adquirir nuevas habilidades o una formación profesional. La educación permanente para las personas con discapacidad significa un mecanismo de inclusión social, significa ser

capaz de representarse a sí mismo, tomando el control de su día a día y de su futuro. La educación de adultos también es importante porque el grupo de personas con discapacidad puede necesitar entrenar su capacidad más que otras personas.

Danzaterapia con personas en riesgo de exclusión

La terapia de baile en grupo, si la terapia está dirigida a personas en riesgo de exclusión, les proporciona un entorno seguro y solidario. Dicho entorno les brinda la oportunidad de interactuar en grupo, mejora su confianza y autoestima, junto con la motricidad, la coordinación y la flexibilidad. La percepción de su propio cuerpo y sus capacidades, fomenta su sentimiento de empoderamiento individual. La terapia de grupo es una prioridad, como forma de comunicación y apoyo mutuo.

En los años 60 en España, María Fux trabajó con estudiantes sordos, desarrollando su propio sistema de terapia de baile, que luego la Fundación ASPAYM Castilla y León, España utilizó con personas con síndrome de Down y otras discapacidades.

Danzaterapia con personas con discapacidad

En lo que respecta a la discapacidad físicas, el enfoque médico se centra en el cuerpo como un problema y se ocupa de sus discapacidades. La terapia de baile proporciona un enfoque diferente, al desafiar y mejorar sus capacidades. Permite al participante trabajar dentro de sus propias capacidades físicas. Sin ningún requisito de precisión en la interpretación, la terapia de baile motiva el movimiento espontáneo, lo cual es conveniente en el trabajo con personas con discapacidades físicas. La terapia de danza permite al individuo expresarse a través de ella y realizar tareas sin sentimiento de inferioridad, lo que ayuda a crear una mejor imagen de su cuerpo.



Los movimientos de danza, junto con los ejercicios de plasticidad, coordinación y flexibilidad se utilizan para ampliar la gama de funciones motoras, lo que tiene un efecto positivo en la salud somática general. Los efectos positivos no son solo en el aspecto físico. La terapia contribuye a incrementar la actividad, expandiendo la psicomotricidad, creando una percepción adecuada de la imagen física de uno mismo. Refuerza la autoexpresión y el procesamiento de la ansiedad y la tristeza. En cuanto al uso de la terapia de baile con personas con enfermedades mentales, su eficacia ya está probada. La terapia de baile podría reducir los síntomas psiquiátricos y mejorar el bienestar, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y la agresión.

“Este laboratorio me ha permitido mejorar todos aquellos aspectos de mi personalidad que tienden a inhibir mi espontaneidad y hacerme profundamente tímido incluso ante las tontas pruebas de 'valentía' **(Maria Dorothy, participante, Italia)**

Terapia de baile dentro de la comunidad LGBTQ +

La comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer (LGBTQ) es una población en riesgo que necesita urgentemente un tratamiento competente. El silenciamiento de la comunidad LGBTQ por una sociedad opresiva heterosexista y transfóbica causa impactos negativos en el bienestar, la salud física y la autoexpresión de las personas LGBTQ +. Las investigaciones sugieren que debido a su identidad estigmatizada, la comunidad LGTBQ + tiene preocupaciones terapéuticas especiales como el odio a sí mismo internalizado, el rechazo social, la confusión de género u orientación sexual y necesidades de seguridad.

Las terapias de arte, las intervenciones clínicas creativas y los proyectos comunitarios basados en el arte pueden ayudar con la reintegración de experiencias difíciles, aumentar la autoconciencia, mejorar las conexiones interpersonales y desarrollar aún más los conceptos propios. A través de las artes expresivas, las personas LGBTQ + pueden experimentar un espacio seguro para el orgullo y el dolor de sus experiencias.

Las personas LGBTQ + en particular han sido desnudadas, silenciadas o obligadas a cuestionar su autoexpresión debido al miedo a las repercusiones emocionales, físicas y espirituales. Este silenciamiento de la libre autoexpresión puede crear obstáculos para que las personas LGBTQ + afecten su relación con ellos mismos y sus identidades, creando vínculos relacionales (Pelton-Sweet & Sherry, 2008) La terapia de baile puede ayudar a las personas LGBTQ + a construir una conexión entre lo emocional y lo físico. bienestar y autoexpresión, que pueden generar resultados positivos (Pelton-Sweet & Sherry, 2008).

A menudo, debido a amenazas físicas y emocionales dentro de sus entornos, muchas personas LGBTQ + no pueden expresar públicamente su género u orientación sexual y los terapeutas tienen la tarea de respetar su deseo de seguridad mientras honran su deseo de estar completamente integrados.

The participant feels love, calmness, harmony, sharing and kindness within the group. He finds pleasure in participating in this journey. **(France)**



Como profesional que trabaja con la población LGBTQ +, uno debe mantenerse al tanto de la relación histórica y actual de un cliente con su identidad de género, expresión de género y orientación sexual. Cuando un terapeuta de arte expresivo está trabajando con un cliente, puede que tampoco sea evidente si el cliente es LGBTQ + porque esas identidades no siempre son visiblemente identificables (Addison, 2001). Por lo tanto, los clientes LGBTQ pueden acudir a terapia con preocupaciones directamente relacionadas con su orientación sexual o identidad de género, así como con preocupaciones sobre otras partes de sus vidas que pueden considerarse no relacionadas o solo tangencialmente.

Para los médicos que trabajan con personas LGBTQ+, existen preocupaciones especiales con respecto a la salud física de sus clientes y cómo se relaciona con su bienestar mental. Las comunidades LGBTQ + se han visto significativamente afectadas por enfermedades y muertes debido al VIH, SIDA, violencia, falta de acceso a la atención médica, impactos del estrés relacionado con la opresión en el cuerpo y un nivel socioeconómico más bajo (Fraser y Waldman, 2001). El terapeuta de artes expresivas debe estar preparado para encontrar y navegar por el diagnóstico de un cliente potencial de VIH o SIDA y el duelo potencial por otros que han muerto de VIH o SIDA (Fraser y Waldman, 2001). Cuando se trabaja con clientes LGBTQ +, también es importante estar al tanto de varios procesos emocionales en torno a los aspectos médicos y sociales de la transición para afirmar la identidad de género.



Un terapeuta que trabaja con población LGBTQ + debe ser capaz de soportar varios casos de transferencia. El hecho de que una persona pueda transferir emociones y pensamientos negativos de la sociedad al terapeuta es un escenario concebible que debe manejarse de manera responsable.

Los terapeutas que son LGBTQ + identificados pueden encontrar que la revelación de su identidad a las personas LGBTQ + puede permitirles actuar como un modelo positivo a seguir, construir una relación y potencialmente invitar a las proyecciones del cliente de auto-odio internalizado (Fraser y Waldman, 2001). Este último también debe considerar el surgimiento de relaciones duales y cómo mantener los límites personales y profesionales con los clientes en eventos sociales, actividades y establecimientos LGBTQ + (Addison, 2001). Cabe señalar que se debe prestar atención a cómo el cliente LGBTQ + puede responder a los límites y la revelación de un terapeuta en función de sus experiencias como individuos LGBTQ +.

Danzaterapia con migrantes

Los migrantes a menudo sufren traumas complejos que incluyen persecución en sus países de origen, huida y condiciones de vida desfavorecidas en el país de acogida. El cuerpo está directamente involucrado en estas experiencias traumáticas.

La terapia de danza / movimiento permite el tratamiento de traumas psicológicos complejos (tortura, violación, experiencias de guerra) y contribuye al proceso de curación directamente a nivel corporal. El complejo trauma en la vida de los migrantes requiere intervenciones terapéuticas a diferentes niveles. Por lo tanto, la terapia de baile está diseñada para ayudar a estas personas a integrar los aspectos mentales, físicos y emocionales de sus vidas a través de este movimiento expresivo.



Los terapeutas de baile ayudan a los migrantes a sentirse mejor consigo mismos y a superar los problemas en sus vidas que pueden estar frenando. Los terapeutas de baile observan cómo los clientes se mueven a través de diferentes juegos, ejercicios de movimiento y respiración y bailes de improvisación. Luego, aplican una variedad de técnicas para ayudar a los migrantes con cualquier problema que puedan enfrentar. El terapeuta puede ayudar a un cliente con problemas de autoestima reflejando sus movimientos para que se sienta aceptado. Por ejemplo, un terapeuta puede pedirle a un inmigrante que exprese la idea de una tormenta a través de un baile improvisado, luego utilizará el baile improvisado para comprender cómo expresó emociones "tormentosas" como la ira. Luego, el terapeuta puede cambiar el tempo de la música, haciéndola más rápida o más lenta para fomentar una expresión de emoción más intensa o más tranquila. La terapia de baile ayuda a los migrantes a integrar los aspectos físicos y mentales de la vida.

Introducción a los talleres de danza para educadores de adultos

Uso de la danza como medio para mejorar la autoconfianza, el empoderamiento y las habilidades de comunicación.

La danza es un medio empoderador de autoconciencia. Se puede utilizar como una forma de comunicación, educación subconsciente y expresión corporal.

Comunicación

La danza se considera un lenguaje universal, ya que no requiere palabras, sino movimientos corporales y sus respuestas. Por esta razón, es vital que los Educadores observen meticulosamente las reacciones de los participantes durante las tareas para poder leer y comprender sus emociones. Esta observación constante facilitará a los educadores a seleccionar las tareas adecuadas para lograr el resultado deseado.

Educación subconsciente

A medida que los participantes completan los talleres estructurados, incluidas las tareas más arduas o las más divertidas, también obtendrán una educación subconsciente de confianza, trabajo en equipo, su propio lugar dentro de un grupo, el estándar de disciplina necesario para tener éxito y las recompensas de tener éxito como individuo y como equipo. El aspecto más importante de esta educación será el más difícil de transmitir para los Educadores, que es la capacidad de los participantes de confiar en sí mismos y en los demás.

Expresión corporal

Es importante que dentro de los talleres propuestos, los participantes se sientan libres para expresar sus emociones. Una vez que los participantes hayan aprendido los principios del taller y los hayan practicado, es fundamental que se les permita experimentar un momento en el que se sientan libres para utilizar los conocimientos recién adquiridos. Esta parte del taller les permitirá expresar cualquier emoción que hayan retenido de la tarea.

Los educadores deben ayudar a los participantes a comprender las respuestas de su cuerpo, para que reconozcan sus propias fortalezas y debilidades individuales. Una vez que tienen esta capacidad, pueden usar estas nociones como herramientas para lograr objetivos comunes, expresar sus sentimientos y su individualidad de la manera que deseen.

"Todavía estoy procesando toda la información que se compartió con nosotros y continuaré usando algunas de las técnicas en mi vida diaria. Realmente no puedo decir lo suficiente sobre cuánto aprecié su enfoque y compromiso ". - **Bulgaria**

El taller debe estar compuesto por las siguientes cinco secciones:



Introducción

El educador se presenta (si es necesario), explica la estructura de la sesión de trabajo en particular y se asegura de que todos hayan entendido y estén de acuerdo con sus instrucciones.

Calentamiento

Los participantes calientan sus cuerpos y despiertan sus sentidos según las tareas que seguirán.

Tareas

La fase de aprendizaje y experimentación del taller. Los participantes deben seguir las instrucciones y orientaciones dadas por los Educadores.

Improvisación / creación

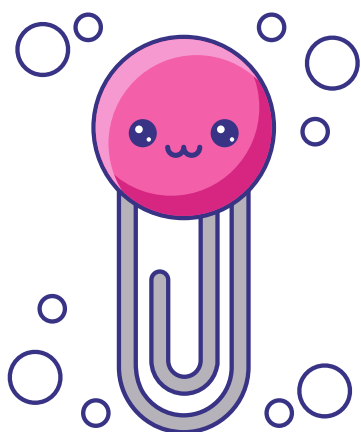
La fase de expresión corporal, en la que los participantes crean un baile donde pueden alternar una secuencia de movimientos establecidos e improvisación, incorporando las tareas del día.



Diálogo abierto

Es la fase en la que los participantes pueden reflexionar sobre la sesión haciendo preguntas, tanto a los educadores como a sus compañeros, para buscar soluciones. En esta fase, es importante fomentar la autocrítica y la mejora futura.

Teniendo en cuenta que los participantes se enfrentarán a nuevas experiencias en cada taller, es esencial que el Educador continúe tranquilizándolos y alentándolos en todo momento, para asegurarse de que los participantes se sientan a gusto y alcancen su máximo potencial.



Tenga en cuenta

Los 7 siguientes talleres están estructurados según una progresión lógica para los participantes.

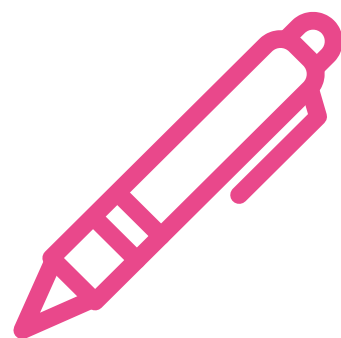
Si el educador desea utilizar cualquier taller que excluya el n.º 1, aún debe aplicar la introducción del taller n.º 1.

El educador debe leer todos los consejos proporcionados para los 7 talleres para tener la mayor cantidad de información posible antes del inicio del taller.

El educador debe observar atentamente el video tutorial prestando atención a la descripción y los consejos que se dan para cada taller.

El educador debe elegir el taller apropiado para los adultos objetivo.

En presencia de un participante con necesidades especiales (por ejemplo, participantes sordos, extranjeros que no hablan el idioma utilizado en el taller), el educador debe evitar tareas que requieran que los participantes escuchen sus instrucciones con los ojos cerrados, a menos que un traductor o facilitador esté ayudando.



TALLER 1

¿Listo para el cambio?

Conocernos a través del movimiento

Esta primera sesión de los talleres se basará en la creación de un ambiente adecuado para el grupo, generando la cohesión e integración grupal necesaria para crear la conexión que permita una óptima integración de los participantes.

ACTIVIDADES

Para comenzar, opcionalmente, puedes comenzar pasando los cuestionarios de evaluación inicial y la lista de asistencia.

Duración total del taller 2 horas

Objetivos del taller:

- Crear un clima de confianza
- Romper el hielo
- Conocer a los otros
- Integrar al grupo

INTRODUCCIÓN

Presentación del facilitador y de cada uno de los participantes: Se realizará una ronda de nombres, comenzando por el facilitador. Luego, se presentará a cada uno de los participantes diciendo su nombre así como cualquier otra característica personal que quieran comentar y por qué están en estos talleres.

Explicación de las tareas del taller n1 y breve descripción de los otros 6 talleres.

El facilitador debe asegurarse de que todos se sientan cómodos con las tareas o que al menos estén dispuestos a intentarlo.

Conexión con el espacio y con los demás

Todos deben caminar en el espacio a su propio ritmo, siendo conscientes de todos y de todo, estático y en movimiento dentro de la habitación.

- Cuidado (todos deben concentrarse en el exterior de la habitación: espacio arriba, espacio abajo y todo alrededor).
- Todos deben buscar los espacios oscuros dentro de la habitación e ir hacia ellos.
- Todos deben buscar los espacios luminosos dentro de la habitación e ir hacia ellos.
- Mire hacia adentro (todos deben concentrarse en el centro de la habitación).
- Todos deberían incluir a los demás en su campo visual.
- Todos deben sonreír a la persona con la que hacen contacto visual.
- Mire hacia adentro y hacia afuera (todos deben ser conscientes de toda la habitación y de las personas que se encuentran en ella).
- Todos deberían elegir a otro participante y tener en cuenta a esa persona.
- A la señal del facilitador, todos deben dirigirse hacia la persona elegida y moverse como lo más cerca posible (opcional: durante su recorrido hasta la persona elegida, pueden caminar, gatear, correr...).

- A la señal del facilitador, todos deben huir de la persona elegida y encontrar el lugar más alejado de ellos (ya que todos se moverán para encontrar el lugar más alejado de la persona elegida, todos deben moverse todo el tiempo).

Los 2 últimos puntos se repetirán hasta que el facilitador lidere el siguiente paso.

- A la señal del facilitador, todos deben elegir a otro participante y repetir todo de nuevo, y así sucesivamente.

Poco tiempo para discusiones y preguntas, subrayando los sentimientos de los participantes. El facilitador debe alentar cualquier comentario.

Playlist

- María y la cuerda del violín: Ashram
- Moby: evangelio de la memoria
- Gustavo Santolalla: pájaros
- Billie Eilish: ojos oceánicos
- Sam Smith: fuego en llamas
- Sam Smith: quédate conmigo
- Sam Smith: no soy el único



40 min

Cruzando el espacio en entre cuerpos

Todos deben volver a caminar por la sala para encontrar nuevamente su conexión con el espacio y los participantes.

A la señal del facilitador, todos deben tomar una decisión clara en su viaje, enfocándose en cruzar el espacio entre otros 2 participantes, ya sea que la distancia entre ellos sea muy corta o muy grande.

Playlist

- James Blake: descalzo en el parque.
- Florence + The Machine: amor cósmico.
- Florence + The Machine: se acabaron los perros.
- Florencia + La Máquina: hambre.

(Durante todos los pasos anteriores, antes y después de la charla) todos los participantes deben moverse continuamente y su ritmo (p. Ej., Ritmo de caminata, ritmo de carrera, ritmo de cámara lenta), la dirección del movimiento (p. Ej. Caminar hacia atrás, adelante o atrás). de lado a lado), los niveles (por ejemplo, caminar de pie, con las rodillas dobladas, gatear, rodar por el suelo) y la distancia entre los participantes (por ejemplo, muy cerca en parejas, muy cerca en grupos pequeños, muy cerca como un todo grupo, muy distantes entre sí ...) deben ser guiados por el facilitador para gestionar el calentamiento y fomentar la creatividad).



10 min

Túnel en parejas

Se crearán dos filas de personas y con la pareja al frente tendrán que llegar al final del túnel saltando juntas, no se podrán soltar. Una vez que lleguen al final, la próxima pareja hará lo mismo.

Cruza el túnel bailando o realiza un movimiento libremente.

Playlist

- The Beatles: love me do, twist and shout.



5 - 10 min

El árbol

Cada uno debe pensar en un árbol que le sea especial, porque le gusta más, porque se siente identificado, porque lo relaciona con su historia. Cuando decidan su árbol, deben representarlo mediante movimientos a lo largo del espacio. Los pies serán las raíces del árbol, las piernas el tronco y los brazos las ramas. Siempre buscando el contacto con otras personas y reviviendo la historia de ese árbol a través de movimientos.

En parejas se dirán por qué han elegido ese árbol a través de la escucha activa, se contarán por qué han elegido ese árbol, la persona que escucha no responde ni crea conversación, solo mírate a los ojos y escucha con toda su atención.

Playlist

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.



20 min

EVALUACIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al conectarte con los demás a través del movimiento?

2. ¿Cómo te acercas a los demás en tu vida diaria y cómo era diferente ahora?

3. ¿Qué ejercicio te saca más de tu zona de confort?

4. ¿Qué destacarías de estos ejercicios?

5. ¿Qué ha resultado ser más complicado?



30 min

TALLER 2

¡Sí, juntos podemos!

Cooperar y descubrir el espíritu de equipo

Este taller está diseñado para que los formadores y los demás participantes integren un grupo, fomentando su capacidad de trabajar como un organismo, apoyándose y respetándose mutuamente.

Duración total del taller
2 hours

ACTIVIDADES

Antes de comenzar el taller, el facilitador conecta a los participantes con el espacio, con ellos mismos y con los demás participantes.

ENERGIZER

Los movimientos deben ser guiados por el facilitador para gestionar la calentar y nutrir la creatividad.



10 min

Objetivos del taller

- Conocerse dentro del grupo, utilizando comunicación verbal y no verbal
- Construir un grupo basado en los valores de respeto y cooperación
- Hacer que los participantes se sientan seguros y a gusto dentro del grupo

Todos deben comenzar a caminar por la sala para encontrar nuevamente su conexión con el espacio y los participantes.

- Todos los participantes deben moverse explorando diferentes: ritmos (p. Ej., Ritmo de caminar, ritmo de carrera, ritmo de cámara lenta), direcciones del movimiento (p. Ej. Caminar hacia atrás, de frente o de lado a lado), niveles (p. Ej. Caminar en posición de pie, con rodillas dobladas, gateando, rodando por el suelo) y la distancia entre los participantes (por ejemplo, muy cerca en parejas, muy cerca en grupos pequeños, muy cerca como un grupo completo, muy distantes unos de otros...).

Incorporando el movimiento de la tela

El capacitador debe estar al frente del grupo. El entrenador debe usar un trozo de tela y moverlo por el espacio. Los participantes deben reflejar la tela sintiendo el movimiento.

de la tela e incorporar lo que ven, traduciendo sus sensaciones en movimiento:

- El formador debe comenzar moviendo la tela por el espacio sin cambiar la forma de la tela, para facilitar la conexión entre los participantes y la tela.
- Poco a poco el entrenador debe ir agregando movimientos fáciles a la tela misma, así como moverla, para que el participante encuentre movimientos dentro de su cuerpo mientras se mueve en el espacio.
- Cuando los participantes se sientan cómodos con las tareas anteriores, el entrenador debe agregar movimientos más complejos y cambios más rápidos en el movimiento de la tela. P.ej. tirando la tela alrededor, arriba, abajo, retorciéndola y así sucesivamente.

(Considere tener dos facilitadores si el grupo está compuesto por más de 10 participantes, de lo contrario será complicado para ellos seguir).

Según el tiempo y la composición del grupo, puede elegir una de las dos opciones como segunda parte del energizer

Playlist

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto



10 min

Cuerda invisible

El grupo se divide en parejas. Cuando comienza la música, una de las dos personas guiará a la otra. Lo guiará como "tirando" de él / ella de la nariz, la mano, el codo etc...). Puede guiar a los participantes al principio sugiriéndoles la parte del cuerpo para tirar, y luego puede dejarles elegir libremente. Cuando la canción se detiene, los participantes cambiarán de turno en la pareja. Otra versión: la gente cambia de pareja cada 5 segundos, el facilitador da tiempo para cambiar con instrucciones claras.

Playlist

- Solo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest



10 min

BAILE DE GOMA **Opcional*

El grupo se divide en parejas. Cada pareja recibe una gran banda de goma de unos 2 metros y 5 cm de ancho. Cuando empieza la música cada pareja necesita entrar en la goma elástica, moverse y bailar sin dejarla caer y estar siempre dentro de ella. Pueden explorar diferentes movimientos en el lugar o alrededor de la habitación teniendo cuidado de no lastimar a las otras parejas.

Playlist

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection



10 min

El desafío del grupò

Los participantes necesitan, uno por uno, conectarse de un brazo a otra persona para descubrir algo en común hasta que se complete el círculo.

Una vez que estén en círculo, se les pedirá que creen una coreografía. La regla principal es que cada uno de los participantes debe sugerir un movimiento, para que todo el grupo haga una coreografía. Podemos orientar al grupo a proponer uno a uno un movimiento, para facilitar la tarea. El grupo decidirá la música que acompañará a la coreografía, no existe una duración mínima para la misma.

Tienen 15 minutos para prepararlo y el resto del tiempo para presentarlo.

Playlist

- Guappecarto - Delicate Infiorescenze
- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and electro swing
- Solo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest
- Rire Avec Charlie
- The Black Keys - Lonely Boy



40 min

EVALUACIÓN

1. ¿Cómo te sientes ahora?
2. ¿Estás satisfecho con los resultados de la actividad?
3. ¿Cómo fue la cooperación en el grupo?
4. ¿Qué ha ayudado a realizar la tarea?
5. ¿Qué no ha ayudado a realizar la tarea?
6. ¿Qué cambiarías en su comportamiento?



30 min

TALLER 3

¿Quién soy yo?

Empoderarnos a través de la danza

El taller tiene como objetivo mejorar la conciencia de uno mismo, reconstruir el concepto de uno mismo y desarrollar la autoestima.

**Numero de participantes preferibles
16, maximo 20**

**Total duración del taller
2 hours**

Objetivos del taller

- Repensar / sentir y reconstruir la imagen corporal distorsionada (extremadamente válido para personas con discapacidad física);
- En consecuencia, dado que la imagen corporal implica la percepción física y emocional del yo, una percepción corporal más saludable conduce a un concepto general más positivo del yo, fomentando la autoestima.
- Empoderamiento, ya que la autoestima es un factor determinante tanto para las habilidades de afrontamiento como para el bienestar general.

ACTIVIDADES

Actividades de movimiento y expresión corporal

Formar un grupo: prácticas para acortar la distancia y establecer la cohesión y la compenetración grupal.

- En un círculo, pase alrededor de la bola de fuego imaginaria, dando una palmada. La idea es mantener un ritmo constante.
- Una persona del círculo comienza y lanza la "pelota" a otra persona del círculo, la pelota se puede enviar a cualquier persona del círculo.
- La persona que lanza la pelota puede hacerla más grande o más pequeña, la define, la persona que recibe la pelota debe tener esto en cuenta y toma la misma pelota.
- Luego puede volver a experimentar con la pelota, juega y cambia el tamaño, el movimiento y la velocidad de pasar la pelota.

Es una pelota imaginaria y la gente juega libremente con ella; puede ser una pelota de béisbol pequeña y pesada, una pelota de voleibol o una pelota de baloncesto, que rebota, una pelota liviana inflable o incluso un globo. El que está pasando la pelota imaginaria debe primero hacer su propia acción con ella, jugando él mismo con ella



45 min

da una pista a los demás, qué tipo de pelota es exactamente. El facilitador debe estar atento al movimiento del grupo, si es necesario debe ingresar y jugar con ellos, mostrando en la práctica más ideas para experimentar con la pelota.

Playlist

- ZHU - Good Life
- Pharrell Williams - Freedom
- Pharrell Williams - Happy

Bola de energía

En un círculo.

Los participantes deben dividirse en parejas. El facilitador puede intervenir y ayudar al grupo a dividirse en parejas.

En este ejercicio la pareja jugará con una bola de energía imaginaria. Una persona debe arrojar esta energía a su compañero, eligiendo la velocidad y su intención (por ejemplo, un juego común, ataque, golpe, etc.), mientras que este último debe decidir, si va a recibir o evitar esa energía, que es superior. a él y le mostrará si la persona "receptora" eligió ser activa o pasiva en la situación. El facilitador puede dar hasta 5 minutos a las parejas en esta figuración. Después de eso, las parejas deberían cambiar sus roles.

Es importante que durante este ejercicio, el facilitador observe a las parejas y el movimiento entre ellas, para que pueda intervenir con consejos o más ideas de cómo pueden usar la energía y jugar: por ejemplo, la persona que está lanzando la energía, También deben seguir el ritmo de la música y jugar con la intensidad de sus acciones, pueden cambiar la distancia entre ellos y su pareja también, o el poder con el que está pasando la energía - más fuerte o más ligera. La persona que está recibiendo la energía debe tomar una decisión, si aceptará e incorporará la energía en su cuerpo o la evitará, respondiendo a las propuestas de la pareja, esto mostrará si la persona prefiere reaccionar en forma activa o pasiva.

Playlist

- The Doors - Riders on the Storm
- Iggy Pop - The Passenger



10 min

Invitación a bailar

Las mismas parejas deberían cooperar ahora. Uno de ellos debe invitar amablemente a su pareja, agarrar sus manos y moverlos al espacio. Mientras se mueven, el líder debe guiar a su pareja en un baile usando sus manos sobre el cuerpo de su pareja, asegurándose de que fomente el movimiento.

El que invita debe mantener su papel de líder que guía a su pareja a bailar por sí mismos.

El siguiente debe sentir el liderazgo del compañero para iniciar el movimiento y continuar con la energía inducida hasta el liderazgo del próximo compañero. Al final, la pareja debería intercambiar roles.

Playlist

- The Who
My Generation



10 min

Duplicación grupal

Presentación de los participantes a través del movimiento: qué movimiento de baile te representa mejor. Movimiento de reflejo grupal (promoción del establecimiento de conexiones empáticas; también sirve como un ejercicio de empoderamiento al hacer que un grupo siga su movimiento). El facilitador comienza mostrando un movimiento que el grupo debe repetir, luego elige a un participante que estará liderando ahora.

El líder presenta su movimiento y cada persona del grupo lo refleja, el líder también debe estar moviéndose en el espacio - caminando, corriendo, gateando, el grupo lo sigue. Después de eso, el líder debe pasar su papel, en la primera versión del ejercicio esto sucede a través del contacto físico: elige a alguien.

de lo contrario, pasa el movimiento tocándolo, en la mano del hombro o en la espalda. Entonces el grupo tiene un nuevo líder, que muestra sus movimientos. El rol se pasa hasta que todos los miembros del grupo hayan sido líderes.

Otra versión de este ejercicio es diferente en la forma de cambiar el protagonismo. Comienza uno escogido del facilitador, él está al frente del grupo, mientras los otros están reflejándose y moviéndose en el espacio, en algún momento habrá alguien más al frente, que no podrá ver a nadie más. Esto lo convertirá en el líder y debe iniciar el movimiento. A través de este movimiento constante, los participantes estarán al tanto de todo el grupo y deberán estar atentos a los cambios en la formación del grupo.

Se pueden usar varias canciones como fondo de los ejercicios, para comenzar la canción es alegre y rápido (involucrando al grupo en el movimiento), luego se puede cambiar con una canción más lenta (inspiradora más compleja y expresiva del cuerpo).



Playlist

30 min

- Hazy - Cosmos
- Hazy - Universe
- n u a g e s - Closer
- Jain - Come
- Jain - Alright

DEBRIEFING

1. ¿Cuál de los ejercicios fue el más desafiante para ti?
2. ¿Cuál fue el más agradable? ¿Por qué?
3. ¿Querías dejar alguno de los ejercicios? ¿Por qué?
4. ¿Qué te gustó más, liderar o seguir? ¿Por qué?
5. ¿Hubo un momento en el que te abriste más? ¿Qué te ayudó?



20 min

Playlist

- 2CELLOS - Shape of My Heart
- n u a g e s - Closer

EVALUACIÓN

Los participantes recibieron notas adhesivas de colores antes de la sesión, en las que debían escribir 3 palabras: 1 para sus expectativas para el taller, 1 para sus expectativas para su propia actuación y 1 para su presente.

emoción. Las notas se guardan hasta el final. Al final del taller, se pide a los participantes que escriban 3

palabras de nuevo: cómo se sintió el taller; cómo se desempeñaron; cómo se sienten.

Posteriormente, según las notas de antes y después, se invita a los participantes a compartir con el grupo. Discuten el taller en su conjunto y su experiencia a través de las diferentes etapas y ejercicios.

Preguntas para el facilitador

1. **¿Cuáles eran tus expectativas para el taller y para su desempeño? ¿Se basaron sus expectativas en los miedos que tenía?**
2. **¿Cuál fue la parte más desafiante para ti? ¿Qué es lo que más te gusta? ¿Qué te gustó menos?**
3. **¿Cómo se siente ahora en comparación con tu estado de antes del taller?**
4. **¿Cómo te sentiste en el último ejercicio al liderar el grupo? ¿te sentiste empoderado por él, te sentiste cómodo en este papel?**
5. **¿Cómo te sentiste al seguir a otra persona? ¿Por qué?**
6. **¿Cuál fue la sensación de ser parte del grupo? ¿Cómo le fue al grupo en su conjunto?**
7. **En conclusión, ¿cómo le fue en el taller? (por debajo o por encima de sus expectativas para su desempeño) ¿Qué aprendió sobre usted mismo?**

TALLER 4

Ponte al día contigo mismo

Listening to your own as well as somebody else's body

Este taller tiene como objetivo dar a conocer el espacio dentro de nuestro cuerpo, entre dos personas y el espacio en el que nos encontramos, a través de la investigación y la creatividad.

**Número de participantes
preferiblemente 12, máximo 20**

**Total duración del taller
2 horas**

Objetivos del taller

- Aumente la capacidad de tomar decisiones informadas.
- Cooperación con el otro.
- Conexión contigo mismo, el otro y el espacio.
- Mejora de las habilidades de comunicación corporal.

ACTIVIDADES

Expresión corporal y exploración Parte 1

- Todos deben caminar en el espacio a su propio ritmo teniendo en cuenta a todos y a todo, estático o en movimiento, dentro de la habitación;
- Cuidado (todos se centran en los límites de la habitación);
- Mire adentro (todos se enfocan en el centro de la habitación);
- Todos incluyen a los demás en su campo visual;
- Todos sonríen a la persona con la que hacen contacto visual;
- Mire hacia adentro y hacia afuera (todos son conscientes de toda la habitación y de las personas que se encuentran en ella).
- Todo el mundo debería elegir un punto del estudio, mirarlo y caminar hacia el punto elegido. A medida que llegan al área más cercana a ese punto, deben elegir otro punto y repetir la tarea hasta que se les indique lo contrario...

- A la señal del facilitador, cuando los participantes llegan al punto elegido, deben elegir una articulación del cuerpo y explorar toda su gama de movimientos.
- Cuando los participantes sientan que han explorado lo suficiente y están listos para continuar, deben detener el movimiento, mirar otro punto, dirigirse hacia él y repetir la experiencia eligiendo una articulación diferente.

Deben apuntar a movilizar tantas articulaciones corporales como sea posible dentro del tiempo disponible. Idealmente, deberían haber explorado su cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, columna, caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies al final de esta tarea).

Durante los pasos de las tareas anteriores, todos los participantes deben estar continuamente movimiento, y su ritmo (caminar, correr, cámara lenta), la dirección del movimiento (por ejemplo, caminar hacia atrás, adelante o de lado a lado), los niveles (por ejemplo, caminar de pie, con las rodillas dobladas, gatear, rodar en el suelo) y la distancia entre los participantes (por ejemplo, muy cerca en parejas, muy cerca en grupos pequeños, muy cerca como un grupo completo, muy distantes entre sí ...) debe ser guiada por el facilitador para gestionar el calentamiento.

Playlist

- Nicola Cruz live @ Iguazù falls for the circle



5 min

DISCUSIÓN

- 1. ¿Algún comentario sobre sus sentimientos en algún momento del proceso?**
- 2. ¿Qué emociones experimentó cuando se movía rápido, caminando o en cámara lenta? ¿Lejos el uno del otro o estando muy cerca?**
- 3. ¿Cómo te sentiste cuando tuviste que elegir un lugar e ir hacia él?**



15 min

Expresión corporal y exploración Parte 2

- Todos deberían tomar un palo y encontrar un lugar dentro de la habitación.
- Los participantes deben colocar el palo entre sus manos y probar los movimientos que pueden hacer sin dejarlo caer.
- Los participantes deben sujetar el palo entre una mano y otra parte superior del cuerpo (eligiendo desde la cadera hasta la cabeza) y explorar los movimientos posibles sin dejar caer el palo.
- Cuando estén listos, los participantes deben cambiar a otra parte superior del cuerpo manteniendo la conexión con una mano, y así sucesivamente.
- A la señal del facilitador, los participantes deben cambiar para conectar su mano a la parte inferior del cuerpo (desde las caderas hasta los dedos de los pies) y repetir todo lo anterior.
- A la señal del facilitador, los participantes deben conectar dos partes del cuerpo evitando las manos y jugar.

Playlist

Puedes continuar con Nicola Cruz o usar Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix de Billy Esteban



15 min

Expresión corporal y exploración Parte 3

- Los participantes deben trabajar en parejas. Deben poner el palo entre la mano del otro y repetir todas las tareas anteriores. Cuando la pareja haya explorado lo suficiente con sus manos, deben conectar otra parte del cuerpo del otro, p. Ej. ambos usando la frente, o el pie izquierdo, y así sucesivamente.
- Cuando los pares se sientan listos, deben conectar una parte diferente del cuerpo del otro, p. Ej. frente a mano, mientras explora todos los movimientos posibles.
- Hacia el final de la tarea, deben usar cualquier parte del cuerpo, excluidas las manos, para conectar, p. hombro a muslo.



30 min

CONCLUSIÓN

El grupo debe dividirse en dos. La mitad del grupo debe demostrar su experiencia a la otra mitad y viceversa. De esa manera, pueden estimular su ojo crítico y experimentar el foco de atención.



15 min

Playlist

Resultados de traducción Este taller no requiere temas específicos ya que no está enfocado a ejercicios de ritmo ni dinámicas musicales específicas. El facilitador es libre de utilizar cualquier pista que considere apropiada. Sin embargo, puede consultar las instrucciones anteriores.

EVALUACIÓN

Por último, como grupo completo, deben responder a...

- 1. ¿Pudiste elegir un lugar antes de comenzar a caminar?**
- 2. ¿Cómo fue experimentar el aislamiento de las articulaciones y encontrar movimiento dentro de ellas?**
- 3. ¿Cómo experimentaste la inclusión de un objeto para encontrar movimiento?**
- 4. ¿Cómo fue la comunicación corporal con otra persona a través de un objeto? Si fue difícil, ¿que lo hizo difícil en su opinión? ¿Cómo podrías mejorar esa comunicación para que funcione?**
- 5. Observando a los demás hacer el ejercicio, ¿Qué ves? ¿Qué sugeriría para facilitar el ejercicio?**



30 min

TALLER 5

Créeme

Conectando a través del equilibrio

A lo largo de este taller, los participantes trabajarán en las habilidades de asociación. Se requerirá el toque y compartir el peso corporal. Todas las tareas se explorarán por parejas.

Total duración del taller
2 horas

Objetivos del taller

- Aumento de la comunicación: mediante la exploración de habilidades de liderazgo y seguimiento.
- Incremento de los sentimientos sensoriales.
- Aumento de la confianza.
- Superando nuestros límites psicológicos.

ACTIVIDADES

Calienta los sentidos y anima con movimientos

Una pareja está compuesta por la Persona A y la Persona B. Durante el calentamiento, A debe tumbarse en el suelo soltando todo su peso en el suelo. Mientras que B debe sentarse, arrodillarse o pararse alrededor de A (dependiendo de la articulación que manipularán). B levanta y sostiene la cabeza de A durante unos minutos sintiendo el peso y asegurándose de que A esté descansando su cabeza en las manos de B.

B repite la misma acción con las siguientes partes: hombros, brazos (sujetando las muñecas), piernas (sujetando los tobillos), pecho y pelvis (poniendo sus manos debajo del pecho y la pelvis, una a la vez, y levantándolas). En todo momento, A y B deben centrarse en la sensación de su peso corporal.

B comienza de nuevo, esta vez centrándose en las articulaciones A y la libertad de sus movimientos. B debe manipular cada parte del cuerpo de A durante unos minutos. A debería permitir que B manipule cada parte del cuerpo. B debe experimentar con la gama de movimientos posibles con cada parte del cuerpo. B debe comenzar manipulando A la cabeza, luego los hombros (uno a la vez), los codos, las muñecas, los dedos de las manos, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies.

Durante todo el tiempo, B debe verificar y alentar a A a que se suelte si pudiera aparecer alguna tensión que impida el libre movimiento.

La persona B debe alejarse de la persona A y observar su cuerpo tendido en el suelo y observar si hay alguna diferencia desde el principio.

La Persona A y la Persona B intercambian roles y repiten los pasos anteriores.

Playlist

- Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland



15 min

Movimiento de la rueda

A y B deben pararse uno frente al otro, con 1/2 pie entre ellos, pero sosteniendo las muñecas del otro con ambas manos. A y B deben ejercer un pequeño empujón el uno contra el otro, de modo que ambos caigan hacia atrás aún agarrándose de las muñecas del otro, pero ahora sus brazos y piernas deben estar estirados. Deben encontrar una posición de equilibrio donde su peso se comparta uniformemente a través de sus brazos.

Importante

cuando los cuerpos retroceden, sus espaldas y cuellos deben estar alineados con sus caderas y piernas. Sin espalda doblada.

En este punto, se logra una versión más avanzada doblando las rodillas y experimentando con diferentes niveles, p. uno podría haber doblado las rodillas mientras el otro está estirado, o uno más doblado que el otro, o ambos al mismo nivel.

Importante

Cuando A y B doblan sus rodillas, deben enviar sus caderas hacia atrás hacia una posición sentada en una silla imaginaria mientras envían su columna hacia atrás en una posición ligeramente diagonal, sin olvidar la alineación de la cabeza con la columna. Sin espalda doblada.

A continuación, A y B deben repetir lo anterior, sin embargo, solo deben usar un brazo cada uno (la mano derecha de A sostiene la muñeca derecha de B y viceversa), y luego el otro brazo.

Cuando la pareja se sienta cómoda con el agarre con una mano, pueden alternar su brazo libre en un movimiento similar a una rueda.

Mientras A y B sostienen la muñeca del otro con la mano derecha, en una posición de rodillas dobladas al mismo nivel, deben usar su brazo izquierdo para crear un gran círculo (de arriba hacia abajo) hasta que su mano izquierda alcance la del otro bajo su agarre. momento en el que deberían cambiar de manos:



20 min

soltando la muñeca derecha del otro y agarrando la muñeca izquierda del otro. Deben continuar creando el mismo movimiento de rueda con el brazo derecho ahora libre y así sucesivamente.

Los participantes, al final del ejercicio n° 1, deben intercambiar parejas para experimentar el peso corporal de otra persona.

Opcional

Cuando se sientan cómodos con el movimiento de la rueda, las parejas pueden repetir todos los ejercicios anteriores, pero esta vez levantando una pierna del suelo, lo que aumenta la dificultad para encontrar el equilibrio.

Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

Espalda con espalda

A y B deben colocarse espalda con espalda poniendo su peso uno contra el otro. A y B deben dar pequeños pasos alejándose el uno del otro, pero deben mantener toda la superficie de sus espaldas en contacto con el otro en todo momento. Deben continuar hasta que lleguen al suelo en una posición sentada con la espalda aún en contacto.

Luego deben alcanzar la posición original de pie dando pasos hacia adentro: nuevamente, sus espaldas deben permanecer siempre en contacto con el otro.



10 min

Esto requerirá que usen sus pies y sus muslos para empujar contra el piso y usar su peso uno contra el otro hasta alcanzar la posición de pie.

Deben repetir hasta que la pareja pueda lograr ambas posiciones cómodamente.

Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

Improvisando compartiendo el peso corporal

A y B deberían empezar por encontrar de nuevo una posición de equilibrio compartiendo su peso corporal espalda con espalda y evolucionando hacia una improvisación en la que experimentan la distribución del peso corporal cambiando la parte de su cuerpo con la que están en contacto.

Deben llegar a un punto en el que estén en movimiento permanente, incluso en cámara lenta, en el que cambien constantemente su punto de contacto dentro de su cuerpo.

Playlist

- Mathame @ Reforma 180 heliport for Cercle

p.ej. Podrían comenzar de espaldas para luego ir hombro con hombro, pecho con pecho, cabeza con pecho, y así sucesivamente.

Importante

En cada punto, los participantes deben escuchar las instrucciones de su compañero dadas por su comunicación corporal (sin palabras involucradas). Por lo tanto, deben tomarse el tiempo necesario para comprender las instrucciones de su pareja.

Después de unos minutos de exploración, deberían cambiar de pareja para experimentar la comunicación corporal de otra persona.



20 min

ACTIVIDADES OPCIONALES

Para grupos avanzados

Posición de la flor

Para comenzar, A debe recostarse con ambas piernas en el aire perpendiculares a sus caderas tanto como pueda y tener una ligera flexión de rodillas. B debe pararse frente a los pies A y estar listo para poner sus caderas encima de los pies.

B debe agarrar ambos tobillos de A y colocar los pies debajo de sus caderas, cuando está en la posición A debe empujar un poco el suelo. Tan pronto como B se levante del suelo, A debe estirar las piernas y la pareja debe tomarse de las manos. B debe relajar la espalda y las piernas cuando esté en el aire. Trabajando juntos, la pareja debe encontrar el equilibrio para alcanzar la posición de la flor.

Posición de Ángel

La pareja debe retomar la posición de la flor, pero esta vez B estira las piernas y el torso alcanzando una posición de vuelo paralela al suelo, todavía cogidos de la mano para mantener el equilibrio en el aire. Cuando se sienta cómodo, B puede soltar sus manos y abrir sus brazos hacia afuera alcanzando la Posición de Ángel.

Cuando se sienta cómoda, la pareja ahora puede intentar alcanzar la posición del ángel con un movimiento continuo. A y B se paran uno frente al otro tomados de la mano. Cuando A baja y empuja las caderas de B con sus pies, B alcanza la posición de ángel soltando el agarre.

Intercambiar roles.

CONCLUSIÓN

En ambos casos, tanto si ha elegido los ejercicios opcionales como los sugeridos.

El grupo debe dividirse en 2. La mitad de los participantes deben mostrar sus experiencias a la otra mitad y viceversa.

Este taller no requiere temas específicos ya que no está enfocado a ejercicios de ritmo ni dinámicas musicales específicas. El facilitador es libre de utilizar cualquier pista que considere apropiada. Sin embargo, puede consultar la música dada arriba.

EVALUACIÓN

Hable sobre la experiencia con preguntas abiertas y comentarios:

- 1. ¿Cómo te sentiste al pesar y luego mover las partes del cuerpo de tu pareja?**
- 2. ¿Cómo te sentiste al soltar las reacciones / tensiones corporales hacia tu pareja?**
- 3. ¿Cómo fue tu experiencia en contrapeso? ¿Fue difícil? ¿Por qué, en tu opinión? ¿Qué funcionó y qué no?**
- 4. ¿Cómo describiría su cuerpo escuchando? ¿Cómo describiría su comunicación corporal?**
- 5. ¿Qué papel le convenía más (oyente o facilitador de información)?**

TIPS PARA LOS FACILITADORES

- El facilitador debe asegurarse de que las parejas tengan peso y proporciones corporales similares.
- El facilitador siempre debe estar alrededor de las parejas que están explorando la Posición de la Flor y la Posición del Ángel, o elegir una tercera persona que preste atención y ayude en caso de necesidad.
- El facilitador debe asegurarse de que para lograr las tareas del taller, los participantes utilicen lo menos posible sus músculos (ya que el contrapeso en estos ejercicios no requiere grandes esfuerzos, sino alineación de huesos y coordinación).



TALLER 6

Yo y yo mismo

El poder de las emociones

El objetivo de este taller es desarrollar una nueva perspectiva sobre uno mismo, una perspectiva que dé origen a un potencial que se puede desarrollar utilizando la conexión entre mente, cuerpo, emociones y espíritu. Por ejemplo, podría desarrollar confianza, autoconfianza, creatividad, vitalidad, etc.

Duración total del taller
2 hours

Objetivos del taller

Las principales ideas que se transmitirán a través de este taller son las siguientes:

- No soy solo cuerpo físico
- Las emociones no pueden ser controladas por la mente, pero pueden expresarse a través del cuerpo y el movimiento.
- La coherencia entre todos los cuerpos crea la sensación de fluir (el ritmo lírico de la teoría de los 5 ritmos de Gabrielle)

ACTIVIDADES

Reflejar emociones

Se pide a los participantes que reflexionen sobre su último mes y que elijan 3 emociones intensas. Trabajarán en parejas y cada participante expresará sus emociones y su pareja debe reflejar las emociones. Primero, eligen quién está comenzando.

Primer espejo - 5 min.

Después de esta primera parte, cada participante anotará los sentimientos

Preguntas para la primera persona que expresa emociones.

1. ¿Cómo fue pensar en las emociones?
2. ¿Cómo fue transmitirlo a través del movimiento?
3. ¿Cómo se sintieron al hacer esto?

Preguntas para la persona que estaba reflejando

1. ¿Cuáles fueron las emociones recibidas?
2. ¿Cómo fue reflejar las emociones del otro?
3. ¿De qué manera sus propias emociones influyeron en los movimientos del espejo?

Segundo espejo - 5 min.

Después de esta parte, cada participante anotará las mismas preguntas sobre los sentimientos. 7 min para reflexionar y anotar.

EVALUACIÓN

Primero, tienen 15 minutos para hablar en parejas sobre la experiencia. El facilitador se mueve alrededor de las parejas y ayuda a los participantes a extraer conclusiones.

Segunda parte del debriefing:

1. ¿Qué te impactó más?
2. ¿Cómo puedes ver tus emociones reflejadas por otra persona?
3. ¿Qué encontró sobre usted mismo? ¿Y qué descubriste del otro con el que trabajaste?

Cada participante expresará en el gran grupo la conclusión por sí mismo. El formador está ayudando a cada participante a terminar con la conclusión sobre.

Y después de hacer este ejercicio y tener estas conclusiones, ¿qué te propones cambiar en la forma en que eres consciente y expresas tus emociones?

- Dame 3 pequeñas acciones / pensamientos que quieras implementar de manera diferente en la próxima semana, en tu vida diaria.

1 hour



Playlist

- Estas Tonne – Internal flight

El animal totémico

Se pide a todos los participantes que se sienten en círculo y piensen en un animal, pájaro o insecto que les atraiga o que se represente a sí mismos.

Imágenes

Muévete suavemente en la habitación y relájate. Piensa en tu animal y para imaginarlo mejor, puedes cerrar los ojos. Mientras te mueves por la habitación, estás pensando en el animal: las características del animal, el poder del animal y sus debilidades. Y ahora, imagina que el animal se te acerca y puedes interactuar con él. Primero, ambos son simplemente tímidos, solo se conocen, pero luego, interactúan cada vez más y el animal responde a sus acciones con sus propias acciones. Siéntete libre de seguir al animal, interactuar con él, moverse juntos por la habitación hasta que te sientas cada vez más cerca. Eres casi igual en tus acciones y finalmente, te conviertes en el animal. Eres ese animal y comienzas a moverte por la habitación como él, te sientes cada vez más como él, te conviertes totalmente en el animal.

Playlist

- Kitaro - Gaia
- Kitaro - Flouting Lotus
- Da Vinci (Hans Zimern)
- The Piano Guys - Beethoven's 5 Secrets
- Nathalie Manser - Gabriel's realm
- Two steps from hell - Victory

Y ahora, simplemente vives un día como él. Es de mañana y te despiertas, miras a tu alrededor y ves tu propio lugar, tu refugio. Una vez que te despiertas, sales de tu refugio en busca de comida y al cabo de un rato te enojas porque no es fácil encontrar la comida. Finalmente, lo logras y después de comer encuentras tu calma y relajación, disfrutando de tu existencia. A tu alrededor, hay más otros animales, moviéndose, viviendo un día en su vida, igual que tú. Empiezas a moverte de nuevo e interactuar con ellos, creando un ecosistema. Mientras se mueve e interactúa con los otros animales del medio ambiente, se da cuenta de su rol / sentido en ese ecosistema. Encuentras tu camino y tu propósito, te vuelves consciente de tus poderes. Tómate un tiempo solo para reflexionar, en tu refugio, sobre eso, sobre tu propósito en este mundo. Puede encontrar un lugar en la habitación donde sentarse y reflexionar y tomar notas sobre sus reflexiones: 5 minutos de silencio y música alta (Dos pasos del infierno - Victoria).



20 min

DEBRIEFING

- ¿Qué rasgos tiene el animal totémico y qué tienes en común con él / ella?
- ¿Cuál es el poder que te dio el animal?
- ¿Qué te sorprende en tu interacción (tú con el animal)?
- ¿Cómo fue convertirse en el animal y en qué se sintió diferente?
- ¿Qué fue diferente o común con respecto a la forma en que interactúas con los demás en tu vida diaria?
- ¿Qué aprendiste de tu animal totémico?
- ¿Cuál fue el propósito que descubrió en el ejercicio?
- ¿Qué quiere hacer (acciones concretas) con los poderes que descubrió en este ejercicio, en su vida diaria, en el próximo período (la próxima semana)?

Habla en el gran grupo de tus conclusiones.

¿Cuál es su poder que descubrió en este ejercicio y no ha sido consciente de él hasta ahora?

- ¿Cómo puede utilizar este poder para mejorar su vida y lograr su propósito / meta?

1 hora (depende del número de participantes):

20 min de reflexión individual sobre las preguntas de

- 5 min / participante para Preguntas de
- 10 min de conclusiones del taller

Playlist

Estas Tonne

Shania Noll

Kitaro



1 hour

TALLER 7

Junta las piezas

Reconectarte contigo mismo y continuar

En este último taller presentamos la percepción de los participantes con las sesiones que han realizado, además de analizar las competencias que han adquirido.

Duración total del taller
2 hours

Objetivos del taller:

- Conoce la satisfacción de los participantes.
- Evaluar los talleres.
- Saber qué competencias se han adquirido y cuáles no.

INTRODUCCIÓN

Los participantes serán presentados nuevamente. El punto es ver si se presentan de forma diferente con respecto al primer taller. Pueden usar música, pintar, hacer algún movimiento, hablar ...

El facilitador debe presentar el nuevo y último taller, conectarlo con los 6 talleres anteriores y asegurarse de que todos se sientan cómodos con las tareas del día.

Parte 1

Todos deben caminar en el espacio a su propio ritmo teniendo en cuenta a todos y a todo, estático y en movimiento, dentro de la habitación:

- Cuidado (todos deben concentrarse en el exterior de la habitación).
 - Mire hacia adentro (todos deben concentrarse en el centro de la habitación).
 - Todos deberían incluir a los demás en su campo visual.
 - Todos deben sonreír a la persona con la que hacen contacto visual.
 - Mire hacia adentro y hacia afuera (todos deben ser conscientes de toda la habitación y de las personas que se encuentran en ella).
 - Todos deben abrazar a la persona con la que hacen contacto visual durante al menos 4 segundos (el facilitador debe fomentar la conexión del núcleo de las 2 personas abrazándose, sugiriendo una pequeña flexión de rodillas).
 - A la señal del facilitador, el participante debe elegir al azar un compañero, mientras se mueven por el espacio, agarrar su muñeca para repetir el ejercicio de contrapeso explicado en el taller 4, hasta llegar al movimiento de la rueda. Luego deben volver a caminar en el espacio para elegir a otro compañero y repetir la experiencia, hasta que se les indique lo contrario.
 - A la señal del facilitador, todos deben concentrarse en el centro de la sala y alejarse de él.
- ocupando el espacio exterior de la sala, cruzando los caminos de los demás (el ritmo de la caminata y los niveles son guiados por el facilitador).
- Mientras caminan por el espacio exterior de la sala, los participantes deben elegir a una persona e ir hacia ellos, elegir una articulación de la persona elegida y explorar el movimiento dentro de esa articulación mediante la manipulación. Cuando hayan explorado lo suficiente, deberían volver a caminar, elegir a otra persona, elegir un porro diferente y así sucesivamente.
 - A la señal del facilitador, todos deben concentrarse nuevamente en el centro de la sala, caminar hacia ella y moverse alrededor del centro.
 - El facilitador debe alentar a los participantes a cruzarse en el camino de los demás, manteniendo una distancia muy corta entre ellos para permanecer en el medio de la sala, a un ritmo fluido.
 - El facilitador debe orientar a los participantes hacia una cámara lenta y fomentar la apertura de los brazos de los participantes para usarlos como indicadores para enfatizar la elección del camino que desean tomar.

Tenga en cuenta

El facilitador también debe alentar a los participantes a no renunciar a sus elecciones y esperar hasta que encuentren el momento adecuado para tomar el camino elegido (por ejemplo, si la persona X decide pasar entre la persona Y y la persona Z, X abre un brazo y lo dirige entre la persona Y y Z, si X no puede pasar de largo, manteniendo una cámara lenta, X espera hasta que su camino esté libre. Mientras X está esperando, es posible que la persona Y y Z hayan cambiado de posición, por lo que el brazo X ya no está entre Y y Z, eso no es importante, cuando X puede, X debe seguir el camino elegido y comenzar de nuevo)

- A la señal del facilitador, mientras los participantes están en cámara lenta en un espacio reducido, los participantes deben reducir gradualmente el espacio entre ellos hasta que se toquen y no puedan cruzarse más.
- En ese momento, todos deben mantener sus poses, cerrar los ojos y concentrarse en su respiración (puede ser que algunos de los participantes estén compartiendo su peso mientras que otros estén de pie o en cualquier parte del cuerpo que esté en contacto con el piso).

- A la señal del facilitador, el grupo debe moverse por el espacio como una entidad única, a un ritmo lento.

Todos en el grupo deben estar siempre en contacto con al menos una persona (el facilitador debe guiar al grupo fomentando el cambio de niveles, el cambio de la parte del cuerpo en contacto entre sí, el movimiento de todas las partes del cuerpo, que comparten. El líder debe recordar a los participantes que presten atención a las personas con las que están en contacto y que se sientan libres para moverse como lo deseen dentro de las tareas).

- A la señal del facilitador (después de una lista de 10 minutos de exploración), todos deben detenerse, mantener la posición en la que se encuentran, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración nuevamente durante unos segundos.



40 min

Playlist

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

DISCUSIÓN

1. ¿Cómo fue para ti la experiencia de este ejercicio?

2. ¿Cómo quieres utilizar lo que ha aprendido ahora, en tu vida diaria?

Playlist

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond



10 min

Escultor y escultura

En parejas, una persona será el escultor y la otra el material que será esculpido. El escultor debe modelar a su pareja y moldearla a través de diferentes posiciones favoreciendo el movimiento y el aislamiento de las articulaciones. Este ejercicio requiere tres pasos:

Primer paso

El escultor debe explorar las formas que pueden dar a sus compañeros, asegurándose de que trabajen en niveles (la escultura puede estar tendida en el suelo, arrodillada, de pie,...). La escultura debe contener cada forma creada a partir de su pareja hasta que sean manipulados nuevamente. A la señal del facilitador, deben intercambiar roles

Segundo paso

Los pares deberían intercambiarse nuevamente. En este punto, el escultor debe elegir seis formas para dárselas a la escultura, ya que esta última debe memorizar las seis formas, así como los movimientos necesarios para llegar a las seis posiciones. Cuando esto se logra, deben intercambiar roles.

Tercer paso

Los participantes deben dividirse en dos grupos. Uno de los dos grupos muestra las seis posiciones dadas por su escultor mientras el otro grupo observa. Cuando hayan terminado su secuencia de posiciones, todos deben esperar sosteniendo su última forma hasta que todos hayan terminado. Juntos, deben caminar eligiendo otro lugar en el espacio. Cuando lleguen al nuevo lugar, deberían comenzar la secuencia nuevamente manteniendo quieta la última forma hasta que todos terminen. En total, deberían salir del espacio. Ahora es el turno del segundo grupo.

Tenga en cuenta: Durante todo el ejercicio de escultura y escultor, mientras los participantes realizan el papel de escultura, podrían cerrar los ojos para mejorar la conexión con su cuerpo, escuchando sus sentimientos al ser manipulados.

Playlist

- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi

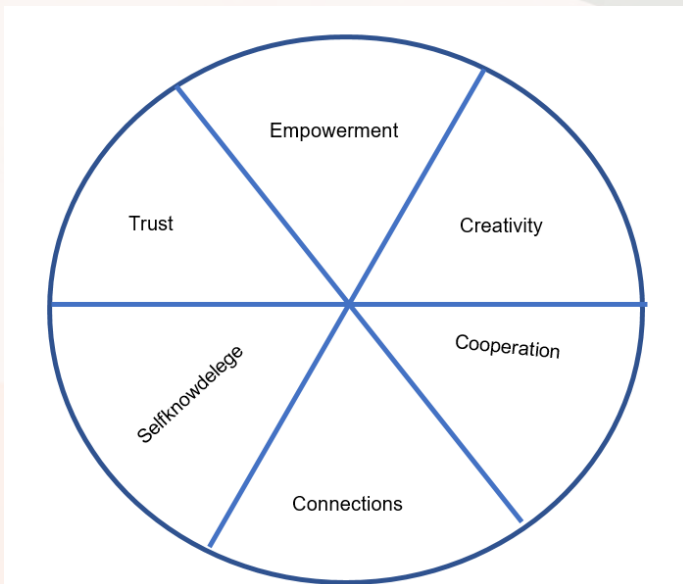


30 min

EVALUACIÓN

Primera parte:

Habrà una división en el piso de 6 porciones, como una pizza. Cada parte será una de las competencias trabajadas durante los talleres: Empoderamiento, confianza, autoconocimiento, conexiones, cooperación y creatividad.



Cada participante con post-its escribirà lo que siente respecto a cada una de las competencias y lo pegará en la porción correspondiente. Una vez que todos hayan terminado, analizaremos todas las competencias y cada uno comentará su experiencia y habilidades.

DISCUSIÓN

1. ¿Cómo fue para ti toda la experiencia?

2. ¿Cómo quiere utilizar lo que ha aprendido aquí, en su vida diaria?



Luego se colocarán seis hojas de papel en el piso, cada una de las hojas tendrá una frase escrita:

1. Siento que...
2. Quiero agradecer...
3. Aprendió a...
4. A partir de hoy valora más...
5. Me gustaría decir que...
6. Propongo que...

Con un dado, cada participante lo lanzará y dependiendo del número que salga deberá comentar el folio con el número correspondiente al dado (Por ejemplo, si el dado lanza el número 5, tendrá que leer y comentar el correspondiente con la frase 5: Me gustaría decir que ...).

TALLERES - ADAPTACIONES POST COVID

Introducción

Dada la situación que enfrenta el mundo entero ahora con COVID y todos los desafíos y dificultades que trajo, el consorcio adaptó los talleres para que las actividades estuvieran alineadas con la normativa COVID y de seguridad.

Limitar el contacto cercano cara a cara con otras personas es la mejor manera de reducir la propagación del COVID-19. El distanciamiento social significa que las personas se quedan en casa y lejos de los demás tanto como sea posible para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19. Como la gente está más a menudo en público ahora, podemos usar el término "distanciamiento físico". El distanciamiento físico significa que las personas deben mantener una distancia de seguridad de 2 m entre sí.

TALLER 1 POST COVID

¿Preparado para el cambio?

Conocernos a través del movimiento

Esta primera sesión de los talleres se basará en la creación de un ambiente adecuado para el grupo, generando la cohesión e integración grupal necesaria para crear la conexión que permita una óptima integración de los participantes.

ACTIVIDADES

Para comenzar, opcionalmente, puede comenzar pasando los cuestionarios de evaluación inicial y la lista de asistencia.

Total duración del taller 2 horas

Importante:
mantener distancia de seguridad en todo momento para realizar los ejercicios

Objetivos del taller

- Crea un clima de confianza
- Romper el hielo
- Conociendo a otros
- Integrar al grupo

INTRODUCCIÓN

Presentación del facilitador y de cada uno de los participantes: Se realizará una ronda de nombres, comenzando por el facilitador. Luego, se presentará a cada uno de los participantes diciendo su nombre así como cualquier otra característica personal que quieran comentar y por qué están en estos talleres.

Explicación de las tareas del taller # 1 y una breve descripción de los otros 6 talleres.

El facilitador debe asegurarse de que todos se sientan cómodos con las tareas o que al menos estén dispuestos a intentarlo.

Conexión con el espacio y los demás

Todos deben caminar en el espacio a su propio ritmo, siendo conscientes de todos y de todo, estático y en movimiento dentro de la habitación.

- Cuidado (todos deben concentrarse en el exterior de la habitación: espacio arriba, espacio abajo y todo alrededor).
- Todos deben buscar los espacios oscuros dentro de la habitación e ir hacia ellos.
- Todos deben buscar los espacios luminosos dentro de la habitación e ir hacia ellos.
- Mire hacia adentro (todos deben concentrarse en el centro de la habitación).
- Todos deberían incluir a los demás en su campo visual.
- Todos deben sonreír a la persona con la que hacen contacto visual.
- Mire hacia adentro y hacia afuera (todos deben ser conscientes de toda la habitación y de las personas que se encuentran en ella).
- Todos deberían elegir a otro participante y tener en cuenta a esa persona.
- A la señal del facilitador, todos deben mirar a la persona elegida y continuar caminando apuntando con los brazos a la persona.

- A la señal del facilitador, todos deben huir de la persona elegida y encontrar el lugar más alejado de ellos (ya que todos se moverán para encontrar el lugar más alejado de la persona elegida, todos deben moverse todo el tiempo).

Los 2 últimos puntos se repetirán hasta que el facilitador lidere el siguiente paso.

- A la señal del facilitador, todos deben elegir a otro participante y repetir todo de nuevo, y así sucesivamente.

Poco tiempo para discusiones y preguntas, subrayando los sentimientos de los participantes. El facilitador debe alentar cualquier comentario.

Playlist

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: memory gospel
- Gustavo Santolalla: pájaros
- Billie Eilish: ocean eyes
- Sam Smith: fire on fire
- Sam Smith: stay with me
- Sam Smith: I'm not the only one



40 min

Cruzando el espacio entre los cuerpos

Todos deben volver a caminar por la sala para encontrar nuevamente su conexión con el espacio y los participantes.

A la señal del facilitador, todos deben tomar una decisión clara en su viaje, enfocándose en cruzar el espacio entre otros 2 participantes a una distancia muy grande.

Playlist

- James Blacke: barefoot in the park.
- Florence + The Machine: cosmic love.
- Florence + The Machine: dogs are over.
- Florence + The Machine: hunger.

(Durante todos los pasos anteriores, antes y después de la charla) todos los participantes deben moverse continuamente y su ritmo (p. Ej., Ritmo de caminata, ritmo de carrera, ritmo de cámara lenta), la dirección del movimiento (p. Ej. Caminar hacia atrás, adelante o atrás). de lado a lado), los niveles (p. ej. caminar de pie, con las rodillas dobladas, gatear, rodar por el suelo) y mantener una gran distancia en todos los ejercicios, siendo guiado por el facilitador para gestionar el calentamiento y nutrir la creatividad de forma segura).



10 min

Túnel en parejas

Se crearán dos filas de personas con una gran distancia entre ellas y con la pareja al frente (ambas personas separadas de la pareja con dos metros de distancia) deberán llegar al final del túnel haciendo el mismo movimiento (Por ejemplo, moviéndose los brazos de la misma forma o dando la misma longitud de zancada) Una vez que llegan al final, el siguiente par hará lo mismo.

Cruza el túnel bailando o realiza un movimiento libremente.

Playlist

- The Beatles: love me do, twist and shout.



5 - 10 min

El árbol

Cada uno debe pensar en un árbol que le sea especial, porque le gusta más, porque se siente identificado, porque lo relaciona con su historia. Cuando decidan su árbol, deben representarlo mediante movimientos a lo largo del espacio. Los pies serán las raíces del árbol, las piernas el tronco y los brazos las ramas. Debes revivir la historia de ese árbol a través de movimientos.



20 min

En parejas se dirán por qué han elegido ese árbol a través de la escucha activa, se contarán por qué han elegido ese árbol, la persona que escucha no responde ni crea conversación, solo mírate a los ojos y escucha con toda su atención.

Playlist

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.

EVALUACIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al conectarte con los demás a través del movimiento?
2. ¿Cómo te acercas a los demás en tu vida diaria y cómo era diferente ahora?
3. ¿Qué ejercicio te saca más de tu zona de confort?
4. ¿Qué destacarías de estos ejercicios?
5. ¿Qué ha resultado ser más complicado?



30 min

TALLER 2 POST COVID

¡Sí, juntos podemos!

Cooperar y descubrir el espíritu de equipo

Este taller está diseñado para que los formadores y los demás participantes integren un grupo, fomentando su capacidad para trabajar como un organismo, apoyándose y respetándose mutuamente.

Duración total del taller

2 horas

ACTIVIDADES

Antes de comenzar el taller, el facilitador conecta a los participantes con el espacio, con ellos mismos y con los demás participantes.

ENERGIZER

Los movimientos deben ser guiados por el facilitador para gestionar el calentamiento y nutrir la creatividad.



10 min

Objetivos del taller

- conocerse dentro del grupo, utilizando comunicación verbal y no verbal
- construir un grupo basado en los valores de respeto y cooperación
- hacer que los participantes se sientan seguros y a gusto dentro del grupo

- Todos deben comenzar a caminar por la sala para encontrar nuevamente su conexión con el espacio y los participantes.
- Todos los participantes deben moverse explorando diferentes: ritmos (p. Ej., Ritmo de caminar, ritmo de carrera, ritmo de cámara lenta), direcciones del movimiento (p. Ej. Caminar hacia atrás, de frente o de lado a lado), niveles (p. Ej. Caminar en posición de pie, con rodillas dobladas, gateando, rodando por el suelo) y la distancia entre los participantes

Importante: mantener distancia de seguridad en todo momento para realizar los ejercicios.

Incorporando el movimiento de la tela

El capacitador debe estar frente al grupo, cada uno debe estar parado al menos a 1 metro de distancia. El entrenador debe usar un trozo de tela y moverlo por el espacio. Los participantes deben reflejar la tela sintiendo el movimiento de la tela e incorporar lo que ven, traduciendo sus sentimientos en movimiento:

Según el tiempo y la composición del grupo, puede elegir una de las dos opciones como segunda parte del energizer

Playlist

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto



10 min

- El formador debe empezar moviendo la tela por el espacio sin cambiar la forma de la tela, para facilitar la conexión entre los participantes y la tela.
- Poco a poco el entrenador debe ir agregando movimientos fáciles a la tela misma, así como moverla, para que el participante encuentre movimientos dentro de su cuerpo mientras se mueve en el espacio.
- Cuando los participantes se sientan cómodos con las tareas anteriores, el entrenador debe agregar movimientos más complejos y cambios más rápidos en el movimiento de la tela. P.ej. tirando la tela alrededor, arriba, abajo, retorciéndola y así sucesivamente.

(Consider having two facilitators if the group is comprised of more than 10 participants, otherwise it will be complicated for them to follow).

Cuerda invisible

El grupo se divide en parejas. Cuando comience la música, una de las dos personas guiará a la otra desde al menos 1 metro de distancia. Lo guiará como "tirando" de él / ella de la nariz, la mano, el codo etc...). Puede guiar a los participantes al principio sugiriéndoles la parte del cuerpo para tirar, y luego puede dejarles elegir libremente. Cuando la canción se detiene, los participantes cambiarán de turno en la pareja.

Playlist

- Solo&Indrè - Full album
- George Ezra - Budapest



10 min

The group challenge

Los participantes están en un círculo a 1 metro de distancia entre sí, se les pedirá que creen una coreografía.

Una vez que estén en círculo, se les pedirá que creen una coreografía. La regla principal es que cada uno de los participantes debe sugerir un movimiento, para que todo el grupo haga una coreografía. Podemos orientar al grupo a proponer uno a uno un movimiento, para facilitar la tarea. El grupo decidirá la música que acompañará a la coreografía, no existe una duración mínima para la misma.

Tienen 15 minutos para prepararlo y el resto del tiempo para presentarlo.

Playlist

- Guappecarto - Delicate Infiorescenze
- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and electro swing
- Solo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest
- Rire Avec Charlie
- The Black Keys - Lonely Boy



40 min

EVALUACIÓN

1. ¿Cómo te sientes ahora mismo?
2. ¿Estás satisfecho con los resultados de la actividad?
3. ¿Cómo fue la cooperación en el grupo?
4. ¿Qué ha ayudado a realizar la tarea?
5. ¿Qué no ha ayudado a realizar la tarea?
6. ¿Qué cambiarías en tu comportamiento?



30 min

TALLER 3 POST COVID

¿Quién soy yo?

Empoderarnos a través de la danza

El taller tiene como objetivo mejorar la conciencia de uno mismo, reconstruir el concepto de uno mismo y desarrollar la autoestima.

**Número de participantes
preferiblemente 16, máximo 20**

**Total duración del taller
2 horas**

Objetivos del taller

- Repensar / sentir y reconstruir la imagen corporal distorsionada (extremadamente válido para personas con discapacidad física);
- En consecuencia, dado que la imagen corporal implica la percepción tanto física como emocional del yo, una percepción corporal más saludable conduce a un concepto general más positivo del yo, fomentando la autoestima
- Empoderamiento, ya que la autoestima es un factor determinante tanto para las habilidades de afrontamiento como para el bienestar general.

ACTIVITIES

Activities of movement and corporal expression

Formar un grupo: prácticas para acortar la distancia y establecer la cohesión y la compenetración grupal.

En un círculo, pase alrededor de la bola de fuego imaginaria, dando una palmada. La idea es mantener un ritmo constante.

- Una persona del círculo comienza y lanza la "pelota" a otra persona del círculo, la pelota se puede enviar a cualquiera del círculo.
- La persona que lanza la pelota puede hacerla más grande o más pequeña, la define, la persona que recibe la pelota debe tener en cuenta esto y toma la misma pelota.
- Luego puede volver a experimentar con la pelota, juega y cambia el tamaño, el movimiento y la velocidad de pasar la pelota.

Tenga en cuenta:

Durante la implementación de todas las actividades dentro de este taller, el facilitador debe asegurarse de que todos los participantes respeten una distancia razonable (1,5 metros).

Es una pelota imaginaria y la gente juega libremente con ella: puede ser una pelota de béisbol pequeña y pesada, una pelota de voleibol o una pelota de baloncesto que rebota, una pelota liviana inflable o incluso un globo. El que está pasando la pelota imaginaria debe primero hacer su propia acción con ella, jugando él mismo con ella



45 min

da una pista a los demás, qué tipo de pelota es exactamente. El facilitador debe estar atento al movimiento del grupo, si es necesario debe ingresar y jugar con ellos, mostrando en la práctica más ideas para experimentar con la pelota.

Playlist

- ZHU – Good Life
- Pharrell Williams - Freedom
- Pharrell Williams - Happy

Bola de energía

En un círculo.

Los participantes deben dividirse en parejas. El facilitador puede intervenir y ayudar al grupo a dividirse en parejas.

En este ejercicio la pareja jugará con una bola de energía imaginaria. Una persona debe arrojar esta energía a su compañero, eligiendo la velocidad y su intención (por ejemplo, un juego común, ataque, golpe, etc.), mientras que este último debe decidir, si va a recibir o evitar esa energía, que es superior. a él y le mostrará si la persona "receptora" eligió ser activa o pasiva en la situación. El facilitador puede dar hasta 5 minutos a las parejas en esta figuración. Después de eso, las parejas deberían cambiar sus roles.

Playlist

- The Doors - Riders on the Storm
- Iggy Pop - The Passenger

Es importante que durante este ejercicio, el facilitador observe a las parejas y el movimiento entre ellas, para que pueda intervenir con consejos o más ideas de cómo pueden usar la energía y jugar: por ejemplo, la persona que está lanzando la energía, También deben seguir el ritmo de la música y jugar con la intensidad de sus acciones, pueden cambiar la distancia entre ellos y su pareja también, o el poder con el que está pasando la energía - más fuerte o más ligera. La persona que está recibiendo la energía debe tomar una decisión, si aceptará e incorporará la energía en su cuerpo o la evitará, respondiendo a las propuestas de la pareja, esto mostrará si la persona prefiere reaccionar en forma activa o pasiva.



10 min

Invitando a bailar

Las mismas parejas deberían cooperar ahora. Uno de ellos debe invitar amablemente a su pareja, agarrar sus manos y moverlos al espacio. Mientras se mueven, el líder debe guiar a su pareja en un baile usando sus manos sobre el cuerpo de su pareja, asegurándose de que fomente el movimiento.

El que invita debe mantener su papel de líder que guía a su pareja a bailar por sí mismos.

El siguiente debe sentir el liderazgo del compañero para iniciar el movimiento y continuar con la energía inducida hasta el liderazgo del próximo compañero. Al final, la pareja debería intercambiar roles.

Playlist

- The Who
My Generation



10 min

Duplicación grupal

Presentación de los participantes a través del movimiento: qué movimiento de baile te representa mejor. Movimiento de reflejo grupal (promoción del establecimiento de conexiones empáticas; también sirve como un ejercicio de empoderamiento al hacer que un grupo siga su movimiento). El facilitador comienza mostrando un movimiento que el grupo debe repetir, luego elige a un participante que estará liderando ahora.

El líder presenta su movimiento y cada persona del grupo lo refleja. El líder también debe estar moviéndose en el espacio: caminando, corriendo, gateando, el grupo lo sigue. Después de eso, el líder debe pasar su rol, en la primera versión del ejercicio esto sucede señalando a la persona que tomará el liderazgo a continuación. Luego, el grupo tiene un nuevo líder, que muestra sus movimientos. El rol se pasa hasta que todos los miembros del grupo hayan sido líderes.

Otra versión de este ejercicio es diferente en la forma de cambiar el protagonismo. Comienza uno escogido del facilitador, él / ella está al frente del grupo, mientras que los demás están reflejándose y moviéndose en el espacio, en algún momento habrá alguien más al frente, que no podrá ver a nadie más. Esto lo convertirá en líder y debe iniciar el movimiento. A través de este movimiento constante, los participantes estarán al tanto de todo el grupo y deben estar atentos a los cambios en la formación del grupo.

Se pueden utilizar varias canciones como fondo de los ejercicios, pues el comienzo de la canción es alegre y rápido (involucrando al grupo en el movimiento), luego se puede cambiar con una canción más lenta (inspiradora más compleja y expresiva del cuerpo).

Playlist



30 min

- Hazy - Cosmos
- Hazy - Universe
- n u a g e s - Closer
- Jain - Come
- Jain - Alright

DEBRIEFING

1. ¿Cuál de los ejercicios fue el más desafiante para ti?
2. ¿Cuál fue el más agradable? ¿Por qué?
3. ¿Querías dejar alguno de los ejercicios? ¿Por qué?
4. ¿Qué te gustó más, liderar o seguir? ¿Por qué?
5. ¿Hubo un momento en el que te abriste más? ¿Qué te ayudó?



20 min

Playlist

- 2CELLOS - Shape of My Heart
- n u a g e s - Closer

TALLER 4 POST COVID

Ponte al día contigo mismo

Escuchar tu propio cuerpo y el de la otra persona

Este taller tiene como objetivo dar a conocer el espacio dentro de nuestro cuerpo, entre dos personas y el espacio en el que nos encontramos, a través de la investigación y la creatividad.

**Número de participantes
preferiblemente 12, máximo 20**

**Total duración del taller
2 horas**

Objetivos del taller

- Aumente la capacidad de tomar decisiones informadas.
- Cooperación con el otro.
- Conexión contigo mismo, el otro y el espacio.
- Mejora de las habilidades de comunicación corporal.

ACTIVIDADES

Expresión corporal y exploración Parte 1

- Todos deben caminar en el espacio a su propio ritmo teniendo en cuenta a todos y a todo, estático o en movimiento, dentro de la habitación;
- Cuidado (todos se centran en los límites de la habitación);
- Mire adentro (todos se enfocan en el centro de la habitación);
- Todos incluyen a los demás en su campo visual;
- Todos sonrían a la persona con la que hacen contacto visual;
- Mire hacia adentro y hacia afuera (todos son conscientes de toda la habitación y de las personas que se encuentran en ella).
- Todo el mundo debería elegir un punto del estudio, mirarlo y caminar hacia el punto elegido. A medida que llegan al área más cercana a ese punto, deben elegir otro punto y repetir la tarea hasta que se les indique lo contrario.

- A la señal del facilitador, cuando los participantes llegan al punto elegido, deben elegir una articulación del cuerpo y explorar toda su gama de movimientos.
- Cuando los participantes sientan que han explorado lo suficiente y están listos para continuar, deben detener el movimiento, mirar otro punto, dirigirse hacia él y repetir la experiencia eligiendo una articulación diferente.

Deben apuntar a movilizar tantas articulaciones corporales como sea posible dentro del tiempo disponible. Idealmente, deberían haber explorado su cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, columna, caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies al final de esta tarea).

Durante los pasos de las tareas anteriores, todos los participantes deben estar continuamente movimiento, y su ritmo (caminar, correr, cámara lenta), la dirección del movimiento (por ejemplo, caminar hacia atrás, adelante o de lado a lado), los niveles (por ejemplo, caminar de pie, con las rodillas dobladas, gatear, rodar en el piso) y la distancia entre los participantes debe ser respetada (por COVID-19) y guiada por el facilitador para gestionar el calentamiento.

Playlist



- Nicola Cruz live @ Iguazù falls for the circle

30 min

DISCUSSION

1. **¿Algún comentario sobre tus sentimientos en algún momento del proceso?**
2. **¿Qué emociones experimentó cuando se movía rápido, caminando o en cámara lenta? ¿Lejos el uno del otro o estando muy cerca?**
3. **¿Cómo te sentiste cuando tuviste que elegir un lugar e ir hacia él?**



15 min

Expresión corporal y exploración Parte 2

Los participantes deben trabajar por su cuenta, sin interacción con los demás, para el siguiente ejercicio.

- Todos deberían tomar un palo y encontrar un lugar dentro de la habitación.
- Los participantes deben colocar el palo entre sus manos y probar los movimientos que pueden hacer sin dejarlo caer.
- Los participantes deben sujetar el palo entre una mano y otra parte superior del cuerpo (eligiendo desde la cadera hasta la cabeza) y explorar los movimientos posibles sin dejar caer el palo.
- Cuando estén listos, los participantes deben cambiar a otra parte superior del cuerpo manteniendo la conexión con una mano, y así sucesivamente.
- A la señal del facilitador, los participantes deben cambiar para conectar su mano a la parte inferior del cuerpo (desde las caderas hasta los dedos de los pies) y repetir todo lo anterior.
- A la señal del facilitador, los participantes deben conectar dos partes del cuerpo evitando las manos y jugar.

Playlist

You can continue with Nicola Cruz or use Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban



15 min

Expresión corporal y exploración Parte 3

- Los participantes deben trabajar en parejas. El palo debe ser tan largo como un palo de escoba para mantener la distancia necesaria entre los pares, para mantener la seguridad. Deben poner el palo entre la mano del otro y repetir todas las tareas anteriores. Cuando la pareja haya explorado lo suficiente con sus manos, deben conectar otra parte del cuerpo del otro, p. Ej. ambos usando la frente, o el pie izquierdo, y así sucesivamente.
- Cuando los pares se sientan listos, deben conectar una parte diferente del cuerpo del otro, p. Ej. frente a mano, mientras explora todos los movimientos posibles.
- Hacia el final de la tarea, deben usar cualquier parte del cuerpo, excluidas las manos, para conectar, p. hombro a muslo.



30 min

Playlist

Arabic Spanish Music ~ Andalusia Nights

CONCLUSIÓN

El grupo debe dividirse en dos. La mitad del grupo debe demostrar su experiencia a la otra mitad y viceversa. De esa manera, pueden estimular su ojo crítico y experimentar el foco de atención.



15 min

Playlist

Este taller no requiere temas específicos ya que no está enfocado a ejercicios de ritmo ni dinámicas musicales específicas. El facilitador es libre de utilizar cualquier pista que considere apropiada. Sin embargo, puede consultar las instrucciones anteriores.

EVALUACIÓN

1. ¿Pudiste elegir un lugar antes de comenzar a caminar?
2. ¿Cómo fue experimentar el aislamiento de las articulaciones y encontrar movimiento dentro de ellas?
3. ¿Cómo experimentaste la inclusión de un objeto para encontrar movimiento?
4. ¿Cómo fue la comunicación corporal con otra persona a través de un objeto? Si fue difícil, ¿qué lo hizo difícil en su opinión? ¿Cómo podrías mejorar esa comunicación para que funcione?
5. Observando a los demás hacer el ejercicio, ¿qué ves? ¿Qué sugeriría para facilitar el ejercicio?



30 min

TALLER 5 POST COVID

Confía en ti mismo y coopera

Conectando a través de la distancia y el equilibrio

A lo largo de este taller, los participantes trabajarán en la exploración del espacio y el cuerpo conectados a múltiples superficies al mismo tiempo. También trabajarán en la memoria, la creatividad y las habilidades de observación.

Duración total del taller
2 horas

Objetivos del taller

- Incremento de la comunicación
- Incremento de los sentimientos sensoriales.
- Aumento de la confianza.
- Aumento de la capacidad de observación y aprendizaje.

ACTIVIDADES

Calienta los sentidos y anima el movimiento

- Los participantes deben caminar sobre el espacio explorando la sala.
- Deben activar su vista concentrándose en un espacio lejano dentro de la habitación, uno muy cercano y todo lo que hay en medio, trabajando y estimulando el sentido de la vista.
- Deben cambiar de espacio y caminar mientras exploran.
- Deben prestar atención a los pequeños objetos de la habitación y al

grandes, recopilando todos los detalles que puedan.

- Después de la exploración, el facilitador debe pedir al grupo que se divida en dos al principio y luego que formen parejas.
- En parejas, deben sentarse, con la distancia debida, y contar a sus compañeros todos los detalles que recuerden de la habitación.
- Al final, deben elegir tres detalles entre los compartidos y nombrarlos a su pareja.

- Cuando estén listos, todos los participantes deben volver a caminar en el espacio con una conexión especial entre parejas (deben mantener la misma distancia de seguridad que tenían mientras estaban sentados durante todo el ejercicio)
- Entre parejas, deben elegir un líder y un seguidor.
- El líder debe elegir uno de los tres detalles y realizar una improvisación inspirada en el detalle que ha elegido.
- El seguidor debe seguir los movimientos e intentar adivinar el detalle inspirador que ha elegido su pareja.
- A la señal del facilitador, deben intercambiar roles.
- Cuando terminen, los participantes deben volver a sentarse en parejas, verificar si la suposición fue correcta y hablar sobre la conexión entre su improvisación y el detalle elegido.

Playlist

- Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland (youtube)



40 min

Confía en tu apoyo

Todos los participantes deben pararse frente a un soporte (una pared, una puerta, ...)

- Deben poner sus manos contra el soporte y darle su peso doblando y estirando los codos, sus piernas deben estar rectas.
- Deben repetir este movimiento varias veces y prestar atención a la posición de su cuerpo mientras lo hacen, con especial atención a la columna.
- Mientras exploran este movimiento, deben jugar con las curvas de la columna en todos los sentidos posibles para calentar las articulaciones y experimentar el reparto de su peso sobre un soporte estable.
- A medida que desarrollen esta investigación, deben continuar con la tarea anterior y agregar la flexión de las rodillas, soltando cualquier tensión alrededor de la zona del tobillo y los dedos de los pies.
- En este punto, deberían poder jugar estirando una pierna mientras doblan la otra (involucrando las caderas), estirando un brazo mientras doblan el codo opuesto (involucrando los hombros) y así sucesivamente.
- Cuando estén listos, a la señal del facilitador, deben levantar un pie del piso y jugar con los principios explorados.

A la señal del facilitador, deberían cambiar de pierna.

Deben repetir las tareas anteriores con las manos (una fuera del soporte y luego la otra).

A la señal del facilitador, deben dar su peso a través de dos puntos de apoyo y explorar diferentes combinaciones para diferentes coordinaciones:

1. pie derecho y mano derecha en contacto respectivamente con el suelo y el soporte;
2. pie izquierdo y mano izquierda;
3. pie derecho y mano izquierda;
4. pie izquierdo y mano derecha.

- Cuando estén listos, los participantes deben improvisar alternando el punto de contacto con el piso y el apoyo guiados por las puntas del facilitador (podrían usar sus antebrazos, su pecho, sus hombros como puntos de contacto en este punto).
- A la señal del facilitador, ahora deben usar la espalda como punto de contacto e improvisar (estirar o doblar las piernas, abrir los brazos

..Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture



30 min

Creando juntos

- Cuando estén listos, deben volver en los mismos pares, A y B, como antes.
- A debería ahora improvisar inspirado en el mismo detalle que ha elegido al inicio del taller, con las mismas tareas del Ejercicio n1 Confiar en su apoyo, y mostrar la improvisación a B.
- Como A improvisa, B debe observar atentamente y elegir 5 movimientos de la improvisación A y repetirlos hasta que los memorice (utilizando el mismo soporte y los mismos puntos de contacto)
- Cuando B esté listo, debe detener a A y enseñarle los 5 movimientos.
- Cuando A haya memorizado los movimientos, debería intercambiar roles.
- Al final de estas tareas, debes conocer una coreografía de diez movimientos (5 escogidos por A y 5 por B).
- Cuando esté listo, el grupo debe dividirse en 2 (todos los A juntos y todos los B juntos). La A debe mostrar su coreografía a la B y viceversa.



30 min

Playlist

Este taller no requiere temas específicos ya que no está enfocado a ejercicios de ritmo ni dinámicas musicales específicas. El facilitador es libre de utilizar cualquier pista que considere apropiada. Sin embargo, puede consultar la música dada arriba.

TIPS PARA LOS FACILITADORES

El facilitador debe asegurarse de que las parejas mantengan una distancia segura en todo momento.

El facilitador debe asegurarse de que todos los pasos de cada ejercicio anterior tengan el tiempo necesario para la exploración a fin de profundizar en el propósito de cada paso.

El facilitador debe ayudar al desarrollo de la creatividad de los participantes durante las tareas de exploración si es necesario nombrando todas las articulaciones que pueden mover, relajar, estirar, usar como punto de contacto ..., así como recordar la calidad o la velocidad del movimiento pronto.

EVALUACIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al explorar y jugar con tu vista?
2. ¿Cómo te sentiste al soltar el peso de su cuerpo sobre su soporte?
3. ¿Cómo fue tu experiencia? ¿Fue difícil? ¿Por qué, en tu opinión? ¿Qué funcionó y qué no?
4. ¿Cómo fue la comunicación con tu pareja?
5. ¿Qué papel le convenía más (oyente / observador o facilitador de información)?

TALLER 6 POST COVID

Yo y yo mismo

El poder de las emociones

El objetivo de este taller es desarrollar una nueva perspectiva sobre uno mismo, una perspectiva que dé origen a un potencial que se puede desarrollar utilizando la conexión entre mente, cuerpo, emociones y espíritu. Por ejemplo, podría desarrollar confianza, autoconfianza, creatividad, vitalidad, etc.

Duración total del taller 2 horas

Objetivos del taller

Las principales ideas que se transmitirán a través de este taller son las siguientes:

- No soy solo cuerpo físico.
- Las emociones no pueden ser controladas por la mente, pero pueden expresarse a través del cuerpo y el movimiento.
- La coherencia entre todos los cuerpos crea la sensación de fluir (el ritmo lírico de la teoría de los 5 ritmos de Gabrielle)

ACTIVITIES

Emociones espejo

Se pide a los participantes que reflexionen sobre su último mes y que elijan 3 emociones intensas. Trabajarán en parejas y cada participante expresará sus emociones y su pareja debe reflejar las emociones. Primero, eligen quién está comenzando.

Para respetar la distancia social, los participantes deben reflejar la emoción, pero a 1,5 m de distancia (o la reglamentación de cada país)

Primer espejo - 5 min.

Después de esta primera parte, cada participante anotará los sentimientos

Preguntas para la primera persona que expresa emociones.

1. ¿Cómo fue pensar en las emociones?
2. ¿Cómo fue transmitirlo a través del movimiento?
3. ¿Cómo os sentisteis al hacer esto?

Preguntas para la persona que estaba reflejando

1. ¿Cuáles fueron las emociones recibidas?
2. ¿Cómo fue reflejar las emociones del otro?
3. ¿De qué manera sus propias emociones influyeron en los movimientos del espejo?

Segundo espejo - 5 min.

Después de esta parte, cada participante anotará las mismas preguntas sobre los sentimientos. 7 min para reflexionar y anotar.

EVALUACIÓN

Primero, tienes 15 minutos para hablar en parejas sobre la experiencia. El facilitador se mueve alrededor de las parejas y ayuda a los participantes a extraer conclusiones.

Segunda parte del debriefing:

1. ¿Qué te impactó más?
2. ¿Cómo puedes ver tus emociones reflejadas por otra persona?
3. ¿Qué encontraste sobre usted mismo? ¿Y qué descubriste del otro con el que trabajaste?

Tour redondo de debriefing

Cada participante expresará en el gran grupo la conclusión por sí mismo. El formador está ayudando a cada participante a terminar con su conclusión.

Y después de hacer este ejercicio y tener estas conclusiones, **¿qué te propones cambiar en la forma en que eres consciente y expresas tus emociones?**

Dame 3 pequeñas acciones / pensamientos que quieras implementar de manera diferente en la próxima semana, en tu vida diaria.

1 hour



Playlist

- Estas Tonne – Internal flight

90

El animal totémico

Se pide a todos los participantes que se sienten en círculo respetando la distancia social y que piensen en un animal, pájaro o insecto, que les atraiga o que se represente a sí mismos.

Imaginación

Muévete suavemente en la habitación y relájate. Piensa en tu animal y para imaginarlo mejor, puedes cerrar los ojos. Mientras te mueves por la habitación, estás pensando en el animal: las características del animal, el poder del animal y sus debilidades. Y ahora, imagina que el animal se te acerca y puedes interactuar con él. Primero, ambos son simplemente tímidos, solo se conocen, pero luego, interactúan cada vez más y el animal responde a sus acciones con sus propias acciones. Siéntete libre de seguir al animal, interactuar con él, moverse juntos por la habitación hasta que te sientas cada vez más cerca. Eres casi igual en tus acciones y finalmente, te conviertes en el animal. Eres ese animal y comienzas a moverte por la habitación como él, te sientes cada vez más como él, te conviertes totalmente en el animal.

Playlist

- Kitaro - Gaia
- Kitaro - Flouting Lotus
- Da Vinci (Hans Zimern)
- The Piano Guys - Beethoven's 5 Secrets
- Nathalie Manser - Gabriel's realm
- Two steps from hell - Victory

Y ahora, simplemente vives un día como él. Es de mañana y te despiertas, miras a tu alrededor y ves tu propio lugar, tu refugio. Una vez que te despiertas, sales de tu refugio en busca de comida y al cabo de un tiempo te enojas porque no es fácil encontrar la comida. Finalmente, lo logras y después de comer encuentras tu calma y relajación, disfrutando de tu existencia. A tu alrededor, hay más otros animales, moviéndose, viviendo un día en su vida, igual que tú. Empiezas a moverte de nuevo e interactuar con ellos, creando un ecosistema. Mientras se mueve e interactúa con los otros animales del medio ambiente, se da cuenta de su rol / sentido en ese ecosistema. Encuentras tu camino y tu propósito, te vuelves consciente de tus poderes. Tómate un tiempo solo para reflexionar, en tu refugio, sobre eso, sobre tu propósito en este mundo. Puede encontrar un lugar en la habitación donde sentarse y reflexionar y tomar notas sobre sus reflexiones: 5 minutos de silencio y música alta (Dos pasos del infierno - Victoria).



20 min

DEBRIEFING

Piensa sobre:

- ¿Qué rasgos tiene el animal totémico y qué tienes en común con él / ella?
- ¿Cuál es el poder que te dio el animal?
- ¿Qué te sorprende en tu interacción (tú con el animal)?
- ¿Cómo fue convertirse en el animal y en qué sentiste diferencia?
- ¿Qué fue diferente o común con respecto a la forma en que interactúas con los demás en tu vida diaria?
- ¿Qué aprendiste de tu animal totémico?
- ¿Cuál fue el propósito que descubriste en el ejercicio?
- ¿Qué quieres hacer (acciones concretas) con los poderes que descubrió en este ejercicio, en su vida diaria, en el próximo período (la próxima semana)?

Habla en gran grupo de las conclusiones:

- ¿Cuál es su poder que descubrió en este ejercicio y no ha sido consciente de él hasta ahora?
- ¿Cómo puede utilizar este poder para mejorar su vida y lograr su propósito / meta?

1 hora (depende del número de participantes):
20 min de reflexión individual sobre las preguntas de a)
5 min / participante para preguntas de b)
10 min conclusiones del taller

Playlist

Estas Tonne
Shania Noll
Kitaro



1 hour

TALLER 7 POST COVID

Junta las piezas

Reconectarte contigo mismo y seguir adelante

This last workshop is designed to verify and assess the skills acquired as well as the awareness of the development of each participant.

Objectives of the workshop

- Evaluation workshops.
- Awareness of the acquired skills and those to be improved.

INTRODUCCIÓN

El educador invita a los participantes a presentarse utilizando su voz, cuerpo, dibujo, etc., como en el primer taller.

El educador debe ahora presentar el nuevo taller, relacionarlo con los seis talleres anteriores y asegurarse de que todos se sientan cómodos con las tareas del día.

Importante: Se debe mantener una distancia segura durante toda la implementación de los ejercicios dentro del taller.

El educador invita a los participantes a caminar por el espacio a su propio ritmo, siendo conscientes de todo lo que los rodea, estático y en movimiento, en la sala. El educador debe asegurarse de que la distancia requerida se mantenga todo el tiempo.

- Los participantes deben mirar el espacio exterior de la sala (espacio arriba, espacio del piso y espacio alrededor)
- A la señal del educador, ahora deben mirar el espacio interior de la sala (el centro de la sala), ir hacia él y caminar alrededor.
- A la señal del educador, los participantes deben volver a caminar por todo el espacio y ahora deben dirigir su atención al espacio interior y exterior de la sala para aumentar una conciencia plena de todo y de todos los que les rodean.
- Cuando los participantes capten la mirada de otra persona, deben sonreír el uno al otro.
- A la señal del educador, todos deben enfocarse en el centro del aula y alejarse de él, ocupando el espacio exterior del aula, cruzando sus respectivos caminos (el ritmo de la caminata y los niveles deben ser guiados por el educador).
- Mientras se mueven por el espacio exterior de la sala, los participantes deben elegir una persona, caminar hacia ella y comenzar a guiar sus movimientos por un hilo imaginario conectado a su cuerpo, "tirando" de ellos por ejemplo por la nariz, la mano, el codo o cualquier otro. otra parte del cuerpo (**desde al menos 1 metro de distancia**).
- A la señal del educador, todos deben volver a concentrarse en el centro de la sala, caminar hacia él y moverse.
- El educador debe animar a los participantes a que se crucen, manteniendo **al menos 1 metro de distancia entre ellos**, moviéndose por el centro de la sala, con un ritmo suave.
- El educador debe guiar a los participantes hacia una cámara lenta a medida que avanzan, y abrir los brazos para usarlos como indicadores: deben desarrollar los brazos en la dirección del camino que desean tomar.

Importante: el educador debe alentar a los participantes no abandonar sus elecciones y esperar hasta que encuentren el momento adecuado para tomar el camino elegido (por ejemplo, si la persona X decide pasar entre la persona Y y la persona Z, X abre un brazo y lo dirige entre las personas Y y Z, si X no puede pasar, esperan hasta que su camino esté despejado. Mientras X espera, es posible que Y y Z hayan cambiado su posición en el espacio, por lo que X ya no está entre Y y Z, no importa, cuando X pueda, deben seguir el camino elegido y elegir otro cuando terminen).

- A la señal del educador, los participantes deben reducir la velocidad a medida que avanzan, moviéndose por un espacio cada vez más pequeño, hasta que no alcancen una distancia inferior a 1 metro entre ellos.
- En este punto, todos deben mantener la postura, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración durante aproximadamente 1 o 2 minutos (algunos participantes pueden estar de pie o en cualquier parte del cuerpo en contacto con el suelo).

- A la señal del educador, el grupo debe moverse por el espacio a un ritmo lento, donde cada participante es libre de cambiar de posición dentro del grupo siempre que mantenga la distancia requerida entre ellos.

Importante: el educador debe orientar al grupo fomentando el cambio de nivel y el compromiso de todas las articulaciones del cuerpo a medida que avanza el movimiento.

- A la señal del instructor, el grupo debe detenerse, mantener la posición en la que se encuentran, cerrar los ojos y volver a concentrarse en respirar durante unos segundos.

Playlist

Pink Floyd – Shine on
you crazy diamond



40 min

Discusión abierta en el grupo

- **¿Cómo te has sentido haciendo este ejercicio?**
- **¿Cómo utilizarías lo que has aprendido en tu vida diaria?**

Escultor y escultura

En parejas, una persona tendrá el papel de escultor y la otra del material que será esculpido. El escultor debe modelar a su pareja haciéndola pasar por diferentes posiciones favoreciendo el movimiento y el aislamiento de las articulaciones. El escultor no debe tocar a su pareja mientras la esculpe, sino que puede utilizar el método "Cuerda imaginaria" del taller 2. Este ejercicio requiere tres pasos:

Primer paso

El escultor debe explorar las formas que le podrían dar a su pareja, haciéndoles pasar por diferentes niveles (la escultura puede estar tumbada en el suelo, de rodillas, de pie, etc.). La escultura debe mantener cada forma esculpida por su pareja hasta que sea manipulada nuevamente. A la señal del educador, las parejas deben cambiar de roles.

Segundo paso

The pairs should switch roles again. At this point, the sculptor should choose six shapes to give to the sculpture and the sculpture will have to memorize the six shapes as well as the movements necessary to reach them. When this is done, they should switch roles.

Observaciones: durante el ejercicio 'escultor y su escultura', el escultor puede manipular los movimientos de su pareja mediante un hilo imaginario conectado a cualquier parte de su cuerpo (por ejemplo: la nariz, la mano, el codo, etc.).

Tercer paso

El educador invita a los participantes a dividirse en dos grupos y se asegura de que se mantenga la distancia requerida. El grupo 1 debe mostrar la secuencia de las seis posiciones dadas por su escultor al grupo 2. Mientras los participantes del grupo 1 completan su secuencia de posiciones, deben esperar, manteniendo su última posición, a que todos hayan terminado. Juntos deben caminar en el espacio y elegir otro lugar para repetir su secuencia por segunda vez. Cuando terminen, siempre deben mantener la última posición hasta que todos hayan concluido y salir juntos del espacio. Ahora es el turno del segundo grupo.

Playlist

- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi



30 min

Introducción

Después de desarrollar los talleres, todos los socios los probaron y adaptaron de acuerdo con las necesidades específicas de los diferentes grupos destinatarios.

A continuación se presentan adaptaciones de los talleres de todos los socios y sus recomendaciones, basadas en la experiencia y las observaciones destacadas durante el proceso de capacitación.



ESPAÑA

ADAPTACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Durante los desplazamientos y durante todo el desarrollo de las sesiones es necesario contar con algún apoyo de personas ajenas al grupo para los participantes con discapacidad, para que puedan realizar las actividades de forma satisfactoria.

Disponer de un espacio amplio facilitará el desarrollo de las sesiones, de forma que no haya posibilidad de colisión entre las sillas de ruedas.

Es necesario adecuar la duración de las actividades según las características del grupo. Algunos ejercicios que podrían ser más difíciles para el grupo se pueden cortar o se pueden hacer por más tiempo si los participantes necesitan más tiempo para realizarlos correctamente.

Es importante especificar cuándo se va a cambiar una actividad, para que los participantes puedan comprender el cambio de ritmo de la música y la parada para las explicaciones.

Se recomienda que las actividades de expresión corporal y danza se desarrollen de forma progresiva, en caso de que el grupo no esté familiarizado con las actividades y no resulten invasivas.

Si los participantes tienen algún deterioro cognitivo, es necesario dedicar más tiempo a las explicaciones y a la realización de las actividades.

En lugar de aplicar cuestionarios de evaluación, también cuantitativos y cualitativos, la evaluación se realizará de acuerdo con las siguientes preguntas:

- **¿Qué ejercicio te gustó más?**
- **En general, ¿disfrutaste de las actividades?**
- **¿Le gustaría destacar algo sobre las actividades?**

TALLER 1

En general, para este taller, se recomienda proporcionar un gran espacio, para garantizar que todas las sillas de ruedas se puedan mover libremente. Sin embargo, se recomienda un número limitado de participantes.

El ejercicio del túnel de pareja se adaptará de la siguiente manera: se invitará a los participantes a pararse en dos filas una frente a la otra. Los participantes atravesarán el túnel bailando, siguiendo el ritmo de la música propuesta de forma singular y alterna (el primero desde la línea A y luego el primero desde la línea B y así sucesivamente hasta el último).

TALLER 2

Cola invisible "tirar o empujar"

Como en el ejercicio anterior, la mayoría de los participantes necesitan una persona de apoyo para realizar los movimientos.



Danza de goma

La persona rodeada por el elástico aplicará movimientos jugando con este último, deformándolo, creando así movimientos de danza utilizando este elástico. El acompañante debe mantener una parte del elástico en un punto fijo para que la persona que toca pueda expresarse al máximo de estas capacidades.

El desafío del grupo

Debido a las grandes dificultades de movilidad, esta parte del taller, en la que los participantes se dan la mano y hacen un hula-hoop entre ellos, se modificará haciendo una "ola" común. Finalmente, en lugar de hacer una coreografía común dando la mano, se hará con las manos sueltas.



TALLER 3

Después de la primera parte del taller que permanece sin cambios, cuando los participantes se estén preparando para experimentar el ejercicio Energy Ball, se adaptará de la siguiente manera: el educador debe invitar a los participantes a elegir un compañero y luego pararse en círculo. A su vez, cada pareja será invitada a la mitad del círculo para experimentar el ejercicio. El resto de participantes son observadores, ubicados en el círculo circundante.



Presentación de participantes a través del movimiento.

Por dificultades físicas (por ejemplo, hemiplejía), los participantes podrán realizar el ejercicio, sin embargo cuando el líder transmita su rol a otra persona de su grupo, esto se hará indicando a la persona y no tocándola por el hombro.

TALLER 4

Expresión corporal y exploración parte 1

Si no usa la expresión "caminar", debe usar las palabras "moverse" o "moverse". Al cambiar la velocidad de desplazamiento, no utilice frases como "lo más rápido posible", ya que esto podría ser peligroso con sillas de ruedas. En cambio, el educador guiará a los participantes tomándose el tiempo necesario para que puedan asimilar y llevar a cabo las instrucciones de manera segura. Esto permitirá a los participantes concentrarse en sus movimientos y en la velocidad a la que pueden interiorizar al final.

Las posibilidades del palo Expresión corporal ... parte 2

Debido a las dificultades de movimiento de los participantes, el bastón se utilizará para experimentar con las posibilidades de juegos y movilidad con todas las partes de su cuerpo. Para facilitar las cosas, esto se puede hacer en pareja de personas con movilidad reducida o si es necesario con una persona de apoyo.

En muchos casos, es posible que los participantes no puedan realizar movimientos específicos con una o todas las partes de su cuerpo. En este caso, el asistente utiliza el bastón para aplicar una cierta presión sobre las partes sensibles del cuerpo de la persona con movilidad reducida con el fin de estimularlo más.



Las parejas

Los participantes deben usar el bastón solo con partes del cuerpo que puedan mover. En este ejercicio y también en el anterior, es importante que el facilitador agrupe parejas equilibradas, en las que ambos compañeros puedan mover la misma parte de su cuerpo.

TALLER 5

Calentamiento corporal

Para los participantes que no pueden sentarse o arrodillarse en el suelo, el ejercicio deberá adaptarse. El calentamiento corporal se realiza de forma individual, explorando las posibilidades de movimiento de las propias partes del cuerpo. Por ejemplo, la cabeza, hombros, brazos, manos, piernas, etc ... Opcional: El educador podría dar la instrucción de realizar el ejercicio de forma piramidal, por tanto partiendo de la parte superior del cuerpo hacia la baja o viceversa.

Los participantes se colocan en parejas y bailan sin dejar de estar en contacto con la pareja en todo momento. Los brazos serán los puntos de contacto.

Los participantes se separan en dos líneas, una frente a la otra línea A y B. Los participantes de la línea A proponen movimientos que la línea B debe reproducir como frente a un espejo. Cada par, por turno, desde el principio hasta el final de las dos líneas. Luego intercambiamos roles.

Movimiento del molino

Para los participantes que no pueden pararse o dejarse caer con el peso de su cuerpo hacia atrás, el ejercicio deberá adaptarse.

La actividad se realiza por parejas, cada uno en su propia silla de ruedas, tomando la muñeca del compañero y explorando progresivamente la fuerza aplicada por cada uno de los dos compañeros y siguiendo las instrucciones específicas del ejercicio, es decir, realizar los movimientos del molino y jugar con el diferentes niveles de altura de la parte superior del cuerpo. El educador deberá asegurarse de dar instrucciones claras, gestionar el tiempo de explicación y seguir el tiempo de asimilación de los participantes.

En el caso de que no se pueda realizar la posición de flor, ángel y espalda con espalda, se ofrecen las siguientes actividades:

!En parejas, los participantes bailan con la ayuda de una pelota de forma creativa, luego en armonía con el ritmo de la música y tratando de que la pelota no caiga al suelo.

Al mismo tiempo que intercambian el balón, las parejas deben analizar y sentir la fuerza que desarrolla su compañero durante el juego, para luego experimentarlo y aplicarlo a su vez.

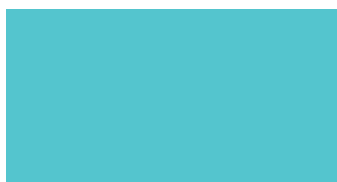
TALLER 6

Siguiendo la primera parte del taller, que se mantiene sin cambios, cuando los participantes se estén preparando para experimentar el ejercicio animal totémico, se debe adaptar de la siguiente manera:

Cuando los participantes intentan ponerse en la piel del animal elegido a través de sus movimientos y en los intervalos de tiempo entre cada uno

A la instrucción dada por el educador, deben expresarse hablando, diciendo qué y por qué hacen cada movimiento. Entonces, realmente pueden imaginar lo que están haciendo, a pesar de su condición física.

Al interactuar con otros, los participantes también deben expresar al animal y sus movimientos, con el fin de crear un mejor ecosistema y comprender las propuestas de los demás.



TALLER 7

Ejercicio 1:

Si la mayoría de los participantes necesitan que la persona de apoyo se mueva, la parte en la que los participantes tienen que correr hacia el espejo y regresar caminando naturalmente será apropiada. En cambio, el grupo estará frente al espejo, la persona que quiera sugerir movimientos adelante y los demás tendrán que repetir las propuestas. Cuando la persona ha terminado, la persona que quiere hacer propuestas de movimientos sigue adelante y luego. El educador debe tener cuidado de alentar a los participantes a que se presenten y den ejemplos si se encuentran en dificultades.

Parte 1:

Al no poder moverse libremente y por lo tanto con la ayuda de la persona de apoyo, los participantes serán invitados a este movimiento en el espacio, deben elegir una persona, ir hacia él, elegir una articulación y explorar los posibles movimientos de la articulación elegida manipulando eso. Cuando hayan explorado lo suficiente, deberían empezar a moverse de nuevo, elegir a otra persona, elegir otro porro y así sucesivamente. El educador debe asegurarse de dar instrucciones claras, gestionar el tiempo de explicación, seguir el tiempo de asimilación y ejecución de los participantes para evitar cualquier posibilidad de colisión.



BULGARIA

ADAPTATIONS FOR MINORITY GROUPS AND PEOPLE AT RISK OF SOCIAL EXCLUSION

En lo que respecta al grupo minoritario (comunidad romaní), es necesario considerar varias cuestiones. El grupo de edad, en este caso de 18 a 19 años, y las características culturales de la comunidad requerían un enfoque ligeramente diferente. Para evitar que los participantes encuentren contexto sexual en las actividades, que requieren proximidad física y contacto, es importante explicar extensamente cada actividad, su propósito, contexto y brindar instrucciones exhaustivas a los participantes, así como la demostración de las actividades a los participantes. ser realizado.

Recomendación: cuando sea posible, divida a los participantes para actividades en parejas según el género (participantes que trabajen con un compañero del mismo género), lo que volverá a tejer la posible sensación de incomodidad por la proximidad con el sexo opuesto y evitará el desplazamiento del enfoque.

La prueba piloto con el grupo de personas en riesgo de exclusión y marginación, compuesto por diversas edades, situación social y económica, salud, movilidad y necesidades, dio como resultado la formulación de los siguientes consejos y sugerencias para la implementación. Algunas de las actividades, que requieren una fuerza física considerable (como el ejercicio 2 del taller 5) pueden ser no solo un desafío para algunos de los participantes, sino que, si no se controlan de cerca, pueden resultar en una lesión. Por lo tanto, es mejor estar preparado con suficientes voluntarios en el lugar, quienes estarán preparados para apoyar a los participantes y asegurarse de que las actividades se implementen con precisión y se aborde cualquier posible riesgo.



ITALIA

ADAPTACIONES PARA POBLACIÓN MIGRANTE

En la danza y el movimiento se revelaron como un poderoso medio de expresión e interacción entre personas de diferentes edades, orígenes, experiencias de vida e incluso que no hablan el mismo idioma. La oportunidad de tener una conexión cercana e íntima con alguien a quien nunca se acercaría o conocería en una situación diaria, fue preciosa y le dio al grupo motivos adicionales para la reflexión. No obstante, los facilitadores deben ser conscientes del importante papel que desempeña cuando se pide a las personas que se abran, confíen el uno en el otro (y en ellos mismos) y expresen su mundo interior con las personas desconocido antes.

La primera dificultad que surge de la interacción grupal es, obviamente, el idioma. Es importante que los facilitadores hablen al menos uno de los idiomas comunes de sus participantes extranjeros (por ejemplo, en el caso de CEIPES, con muchos migrantes que llegan de África subsahariana, era inglés y francés). Pregunte si todos entienden el idioma que está hablando en la primera reunión y esté preparado para traducir sus instrucciones. Los propios participantes pueden apoyar al grupo, luego no duden en preguntar quién puede ayudarlo en esta tarea.

“La experiencia que tuve a través de las actividades de baile me dio la oportunidad de salir de la zona de confort en términos de expresión a través de la danza, logré reconectarme con mi ser interior y me demostró que nuestro cuerpo no tiene límites”
(Mihaela, participante_Romania)

Un punto importante a aclarar al grupo es el objetivo de la formación, concienciarles de lo que están haciendo, lo que pueden ganar del tiempo dedicado a los talleres y por qué es necesario rellenar un cuestionario. Normalmente, sus principales preocupaciones son cómo encontrar un trabajo y tener un puesto legal en el país, por lo que el tiempo que dedican a una ruta de aprendizaje debe ser percibido de manera particularmente significativa por ellos.



La evaluación también fue un momento difícil para muchos de los participantes de origen inmigrante. Si vas a pedir que rellenen un cuestionario inicial y otro final, prepárate con versiones del mismo en diferentes idiomas y para dar apoyo a los participantes explicando el significado de las preguntas con algunos voluntarios. Debido a las barreras lingüísticas y, en el caso de algunos participantes, a la falta de costumbre de expresar sus pensamientos y emociones delante de otros, no siempre es posible obtener una respuesta más profunda. Para los que se sientan cómodos, se puede dar un tiempo para pensar y escribir algo con preguntas específicas, esto ayuda a reorganizar los pensamientos. En el momento oportuno, pedir el feedback en círculo, uno por uno, empezando por los menos tímidos, anima a todos a hablar. Además, puedes adaptar los momentos de evaluación utilizando principalmente el cuerpo, para obtener resultados más visibles.

El aspecto de gran relevancia del uso de la danza es que cualquier persona se expresará de cualquier manera a través de su cuerpo, incluso si no se le pide que lo haga. En este caso, es muy importante que los facilitadores capten todos los detalles para comprobar cómo se sienten los participantes y cuáles son sus dificultades.



FRANCIA

ADAPTACIÓN PARA LA COMUNIDAD LGBTQIA+

Durante la fase piloto de los siete talleres en Francia, Essevesse no necesitó ninguna adaptación física debido al grupo objetivo elegido. Por supuesto, si se da el caso de que algunas personas tienen problemas físicos y siguen formando parte de la comunidad, se recomienda leer todos los consejos generales proporcionados en este manual para los facilitadores, ya que es muy importante mantener a todos los participantes seguros en todo

Recomendación

Es importante, a la hora de promover este tipo de eventos, ser lo más claro posible sobre el grupo objetivo y los objetivos de los talleres para evitar conflictos entre los participantes. Por favor, cuando se trate de la presentación de los participantes, no olvides pedirles que especifiquen el pronombre con el que se identifican.

Durante los talleres, los participantes trabajaron con personas heterosexuales que se sentían parte del grupo de todos modos y no querían sentirse excluidos de la comunidad LGBTQIA+. Nadie era consciente de este hecho, por lo que todas las actividades se desarrollaron sin problemas. Sin embargo, al final de la sesión se planteó a los participantes esta especificidad y la reacción de algunos de ellos fue muy interesante. Algunas personas de la comunidad LGBTQIA+ se sentían incómodas con la idea de que entraran personas heterosexuales, porque necesitaban un espacio seguro. Se sentirían más cómodos teniendo un espacio sólo para su minoría, ya que en el mundo ya existen muchas actividades y oportunidades para las personas heterosexuales.

Bibliografía

- Dance history – Dance Origins, accessed august 30, 2019, <http://www.dancefacts.net/dance-history>
- “Dance therapy in France” Société Française de Danse-Thérapie, accessed August 30th, 2019, <https://www.sfdt.fr/galerie>
- Huerta, Tracy, "Use of the Creative Arts Therapies and Creative Interventions with LGBTQ Individuals: Speaking out from Silence a Literature Review" (2018). Expressive Therapies Capstone Theses. 83.
- Mackrell, Judith R. “Dance, performing art”, accessed August 30th, 2019, <http://https://www.britannica.com/art/dance>
- Silke Schreiber-Barsch. Adult and Continuing Education in France. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, 2015.
- “The historical background & the professional context of arts therapies in France” European Consortium for Arts Therapies Education, accessed August 30th, 2019, <http://http://www.ecarte.info/membership/directory/france.htm>
- “Why adult education”, European association for the education of adults, accessed August 30th, 2019, https://eaea.org/
- National Dance Education Organization, <https://www.ndeo.org/>
- Education, Audiovisual and Culture Executive <https://eacea.ec.europa.eu/>
- “Adult Education in Italy”, Catholic Adult Education of Germany <https://keb-deutschland.de/adult-educaton-in-italy/>
- A cura di Fausto Benedetti, Viaggio nell’istruzione degli adulti in Italia. Alla scoperta di esigenze, problemi e soluzioni (INDIRE, 2018), <http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/05/Viaggio-istruzione-adulti-in-Italia.pdf>
- “DANZATERAPIA”, Benessere, www.benessere.com/psicologia/arg00/danzaterapia.htm
- Corpo danzante, <http://www.corpodanzante.com/danzamovimentoterapia.html>
- Ente Italiano di Normazione <http://www.uni.com>

- “La DMT in Italia”, Danza Movimento Terapia, http://www.danzamovimentoterapia.it/dmt_italia.htm
- Rebekka Dieterich – Hartwell and Sabine C. Koch, Scott J. Hunter, “Creative Arts Therapies as Temporary Home for Refugees: Insights from Literature and Practice”, Behavioral sciences, October 17, 2017
- Alvares Van Der Feltz, I. (2014). La imagen corporal en danza/movimiento terapia. Un estudio con mujeres operadas de cáncer de mama (tesina presentada para el Máster en Danza Movimiento Terapia). Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona
- Felgueroso, F. (2017). Claves para mejorar la educación de adultos en la España de la post.crisis. Fundación Europea de Sociedad y Educación.
- Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. Available in: http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Gallego, T. (2014). Estado actual del Arteterapia en España. Un estudio piloto, “Formación y profesionalización en la Comunidad de Madrid” (Trabajo Final de Máster). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid. Ed. Fundamentos
- Laban, R. (1991): La danza educativa moderna. México: Ed. Paidós
- López Fernández-Cao, M. (coord.) (2006). Creación y posibilidad. Aplicaciones del arte en la integración social. Madrid: Ed. Fundamentos.
- López Martínez, M.D. (2010). Arteterapia. Concepto y evolución histórica. Murcia: DM.
- Panhofer, H. & MacDonald, J. (2015). Moviéndonos hasta el final de nuestros días. Cuidados paliativos a través de la Danza Movimiento Terapia. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 51(10), 51-64. Available in: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/51683/47926>
- Panhofer, H. (ed.) (2005). El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.
- Rodríguez-Jiménez, R.M. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 7, 4- 11. Available in: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957>
- Sebiani, L. (2005). El uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). Rev. Reflexiones, 84(1), 49-56. Available in: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796161.pdf>
- Vella, G. & Torres Solera, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). Revista Papeles del Psicólogo, 33(2), 148-156. Available in: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2103.pdf>
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) (2008). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Ed. Gedisa.

ANEXOS

DESCARGAR CONTENIDO

Para garantizar la eficacia de la metodología desarrollada y controlar el impacto de los talleres, el consorcio creó indicadores cualitativos y cuantitativos. Durante la aplicación de la metodología se utilizaron dos cuestionarios, uno inicial y otro final, para los participantes en los talleres, así como un modelo de informe de evaluación.

El cuestionario inicial debe entregarse a cada participante antes de comenzar el taller, y el final cuando se hayan completado todas las actividades, tras la sesión informativa al final del taller.

Estas plantillas están traducidas a 5 idiomas y pueden descargarse gratuitamente desde la web oficial del proyecto.

Todos los formularios de evaluación están destinados a los educadores de adultos, formadores, expertos y todo el personal que trabaja en diferentes ámbitos sociales para hacer un seguimiento del progreso de los participantes desde el primer taller hasta el último.

Los puedes descargar en el siguiente link:
[Evaluation forms and questionnaires](#)

CONTACTOS

ASPAYM CASTILLA Y LEON

Email: proyectos@aspaymcyll.org
Web: www.aspaymcyll.org
Teléfono: +34983140080
Persona de contacto: Nélida Díaz

ESSEVESSE

Email: essevesse@gmail.com
Web: www.essevesse.com
Teléfono: +33624928571
Persona de contacto: Fabio Dolce,
Antonino Ceresia

GAMMA INSTITUTE

Email: contact@gammainstitute.ro
Web: www.gammainstitute.ro
Teléfono: +40741093131
Persona de contacto: Diana Laura Ciubotaru
Raluca Ferchiu

CEIPES

Email: irene.capozzi@ceipes.org
Web: ceipes.org
Teléfono: +3939 091 7848 236
Persona de contacto: Irene Capozzi

ASSOCIATION EUNI PARTNERS

Email: mail.eunipartners@gmail.com
Web: eunipartners.com
Teléfono: +359 889818607
Persona de contacto: Ilina Yakova

VISÍTANOS

WEBPAGE

<https://lifelongdancing.aspaymcyl.org/en/>

FACEBOOK

@lifelongdancingproject

INSTAGRAM

#lifelongdancing