



MANUAL PARA EDUCADORES/AS DE PERSONAS ADULTAS

LIFELONG DANCING

PLANES DE ESTUDIO DE BAILE PARA EDUCADORES/AS DE PERSONAS ADULTAS



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

 fundación
aspaym
castilla y león



CEIPES : CENTRO INTERNAZIONALE
PER LA PROMOZIONE
DELL'EDUCAZIONE
E LO SVILUPPO

 | 9229Vesse
Antonino Ceresia & Fabio Dolce

 EU Unipartners

 GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

Material elaborado en el proyecto **Lifelong Dancing - Learning pathways about dance for Adult Educators**



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Coordinador:

Fundación ASPAYM Castilla y León, Valladolid, Spain

Socio:

Universitatea Danubius, Galați

CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo, Palermo, Italia

AICSCC - Gamma Institute, Iași, Rumanía

Association Euni Partners, Blagoevgrad, Bulgaria



ÍNDICE

Capítulo 1. Lifelong Dancing - Descripción del proyecto

- Objetivos
- Grupos objetivo
- Socios del proyecto

Capítulo 2. Introducción a la danza

- Breve historia de la danza
- La estética de la danza

Capítulo 3. La danza en el contexto del proceso terapéutico

- La danza como lenguaje universal
- Definición de conceptos en las actividades de danza
- ¿Cómo funciona?

Capítulo 4. La danza como un método de educación no formal para personas adultas- estudio de casos en países europeos

- España
- Francia
- Rumanía
- Bulgaria
- Italia

Capítulo 5. Lifelong Dancing KIT DE HERRAMIENTAS - programa para el desarrollo personal en Educación de Personas Adultas

- Introducción
- Taller 1 - Taller 7: Descripción, actividades, playlist
- Tips para la reflexión

Bibliography





CAPÍTULO 1

Lifelong Dancing

- Rutas de aprendizaje sobre la danza para Educadoras/es de Personas Adultas -

Proyecto de asociación estratégica e innovación en el ámbito de la Educación de Personas Adultas y la Educación No Formal

El principal objetivo de este proyecto es la cooperación transnacional e intersectorial para **desarrollar, testar e implementar métodos innovadores para trabajar con personas adultas a través de la danza.**

Estos métodos innovadores tienen como objetivo generar una propuesta que **integre las artes y la educación en un solo elemento de fortalecimiento social que promueva 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, promoción de un estilo de vida saludable, aumentando la autoestima y autoconocimiento para lograr una vida independiente y así mejorar la toma de decisiones sobre su propia vida.



Lifelong Dancing

Rutas de aprendizaje sobre la danza para Educadores de Personas Adultas

Proyecto de asociación estratégica e innovación en el campo de la educación juvenil y no formal

Objetivos específicos:

- 1. Crear prácticas innovadoras en el campo de la educación para adultos** a través del desarrollo de un kit de trabajo mediante el uso de terapia de danza y otras terapias de expresión del movimiento, que promueven un estilo de vida saludable, una sana expresión de las emociones, autoestima, estimulación de la capacidad para la toma de decisiones y la inclusión social en la comunidad multicultural.
- 2. Aumentar la portabilidad de metodologías innovadoras y no formales** mediante el desarrollo de una plataforma web con recursos multiculturales para educadores de adultos, facilitadores y personal que trabaja en diferentes campos sociales y utilizan métodos terapéuticos a través del arte. La plataforma web busca difundir los recursos desarrollados a través del proyecto, así como aquellos que ya existían, para trabajadores del campo de la educación, organizaciones e instituciones interesados, ONGs, escuelas de baile y de arte, entidades sociales, etc.
- 3. Desarrollo organizacional de 5 instituciones** con diferentes experiencias culturales y organizacionales y el refuerzo de la asociación estratégica entre ellas a través del desarrollo y la difusión de los productos intelectuales y las metodologías de trabajo innovadoras creadas en el campo de la educación para adultos y la educación no formal. Además de estas características específicas, cada socio tiene una red diversa de difusión, desde trabajadores de educación para adultos, especialistas, estudiantes y entidades públicas.

¿Por qué este proyecto?

La asociación estratégica creada en este proyecto identificó el problema existente en el desarrollo de habilidades de las personas de sus estudios, especialmente en el desarrollo de **habilidades sociales y personales con menos oportunidades** (refugiados y migrantes, personas con trastornos psicológicos, personas con discapacidad, mayores, etc.). La mayoría de estas personas son reacias a participar en espacios de educación formal. Por ello, pensamos que los espacios de educación no formal con una metodología desarrollada a través de la danza y el movimiento, creará herramientas personales que ofrecerán resultados significativos en casos de ansiedad, depresión, baja autoestima y aislamiento social.

Los 5 miembros de esta asociación, consideraron que la centralización de estos beneficios y la transformación de la danza en una práctica terapéutica en el campo de la educación para adultos, de una manera estandarizada y científicamente probada, es esencial. Por ello, es necesario que los educadores, facilitadores y personal que trabaje en el diferentes marcos sociales, tengan datos concretos, precisos y centralizados sobre el uso de la terapia de baile y de las prácticas de ejercicio que se pueden implementar en actividades con personas en riesgo de exclusión social.





¿Cuál es nuestro grupo objetivo?

- **Educadores de Personas Adultas, formadores y personal** que trabajan en diferentes campos sociales, interesados en el uso de técnicas de expresión que favorezcan el desarrollo personal, de la autoestima y de la capacidad para la toma de decisiones, así como la promoción de estilos de vida saludables, a través del arte, expresar emociones, ejercer y promover la inclusión social con todo esto.
- **Migrantes y refugiados, personas con trastornos psicológicos, personas con discapacidad física, mayores, etc.**, que están interesados en beneficiarse de métodos innovadores de trabajo a través de terapias artísticas. El producto será implementado a través de talleres. Se beneficiarán del paquete completo de terapia basada en la danza y de todo el apoyo relacionado con el uso del potencial de cambio y el desarrollo que brindan.
- **Organizaciones e instituciones interesadas, ONGs, escuelas de baile, escuelas de arte, proveedores de servicios, de educación terapéutica o no formal** de los 5 países involucrados. Los socios se beneficiarán del kit de trabajo a través de métodos de expresión, los cuales podrán ser utilizados a largo plazo y podrán ser mejorados de manera continua de forma acorde a las últimas investigaciones sobre la arte-terapia.

SOCIOS



COORDINADOR:
ASPAYM Castilla y León
Valladolid, España



La **Fundación ASPAYM Castilla y León** comenzó a funcionar en 2004, doce años después del establecimiento de ASPAYM en Castilla y León. Trabaja para lograr una mejora significativa en la calidad de vida de las personas con discapacidad física y en la reducción de las barreras en su vida diaria. Además, la entidad propone ser una asociación líder que, a través de la calidad de sus programas y actividades, la investigación y el uso de nuevas tecnologías, proporciona a las personas con discapacidad física las herramientas necesarias para lograr la misión de la asociación.

La Fundación ASPAYM Castilla y León está centrada en el campo de los **servicios sociales**, especialmente en la **discapacidad física**. Sirve a las personas a lo largo de su ciclo de vida y lo hace tanto a nivel de asistencia educativa como a nivel local. La Fundación cuenta con la colaboración de expertos en el campo educativo, social y de investigación del grupo de personas con discapacidad física y sensorial.

Los principales objetivos de ASPAYM Castilla y León son:

- Fomentar la autonomía de las personas con discapacidad, especialmente las personas con discapacidad física.
- Promover el desarrollo de actividades y programas que aseguren la inclusión y participación en la sociedad de las personas con discapacidad.
- Establecer un plan de comunicación interna y externa que permita conseguir la misión de la entidad.
- Llevar a cabo investigaciones innovadoras que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad.



Grupo objetivo de ASPAYM Castilla y León: Personas con discapacidad



Este proyecto va a ser desarrollado con adultos con discapacidad y que viven en zonas rurales. El perfil de estas personas se caracteriza por tener una media de entre 40 y 50 años, cuya situación socioeconómica es muy difícil, dado que muchos de ellos son desempleados y, por ello, tienen menos recursos económicos y menos acceso a nuevas oportunidades. La mayoría de estas personas tienen discapacidad adquirida, es decir, no nacieron con ella, pero la han desarrollado a lo largo de sus vidas por diferentes razones: accidentes de tráfico, trabajo o enfermedades. Las personas que han tenido que enfrentarse a cambios tan radicales de vida cuando tienen una discapacidad, tienen enormes dificultades para adaptarse y aceptar sus nuevas vidas, lo que tiene un gran impacto en todas las áreas de su vida:

- **Área psicológica:** Algunas de las consecuencias del proceso es el estrés asociado al cambio de hábitos, tristeza y apatía debida a la situación de vida anterior a la discapacidad, soledad, baja autoestima, menor autoestima, pérdida del valor personal y la autoestima.
- **Área económica o laboral:** el nuevo cambio de vida cuando tienen una discapacidad no les permite mantener el trabajo que tenían hasta ahora, y, en este sentido, tienen que reciclarse para buscar otro nuevo y adaptarse a la reducción de beneficios. En otras ocasiones, la discapacidad no les permite realizar trabajos remunerados, lo que afecha en una carencia de la satisfacción personal y el sentimiento de sentirse útil.
- **Social and family relations:** there is a reduction in social relations and access to socio-cultural activities and leisure and free time, which leads to feelings of boredom and poor personal development. In addition, the lack of social skills is another aspect that we can observe, as well as the difficulties in family relationships and internal conflicts they have.
- **Academic level:** these are usually people with low educational resources, who have finished basic compulsory education and started working from a very young age in rural activities.

With all that has been exposed, it can be detected how one of the main focuses when preparing an intervention with people with disabilities, should be focused on non-formal education.

In addition, thanks to the activities related to emotional management and body expression, results will be reflected in the access to activities, in their relationships and social skills, in their emotional management and in the motivation to continue searching for resources that will help them. allow for full personal satisfaction and social inclusion.

SOCIOS



SOCIO:

Cie ESSEVESSE
Marsella, Francia



La compañía **Essevesse Dance Company** fue fundada en 2013 en Marsella, Francia. Está co-dirigida por dos coreógrafos sicilianos innovadores y con experiencia, Antonino Ceresia y Fabio Doce, quienes lo dirigen bajo el deseo de fusionar la danza con la sociedad. A través de investigaciones basados en estudios y experiencias artísticas adquiridas en Italia, Francia y Reino Unido, los dos coreógrafos construyeron la compañía que funciona como plataforma creativa y como laboratorio donde desarrollan sus **enfoques para el auto-emoderamiento y la inclusión social, utilizando la danza de diferentes formas**. Su objetivo es liberar a las personas de restricciones psicológicas, culturales o sociales que puedan impedirles la expresión o su potencial completo. Essevesse trabaja con un amplio público en diferentes contextos. El principal grupo objetivo lo representan jóvenes que viven en áreas difíciles, donde la falta de oportunidades culturales y económicas expone la vida su vida y la de sus familias a la marginación, la criminalidad y otros riesgos sociales.

Essevesse, a través de sus talleres de danza, facilita la inmersión de estas personas en un mundo lleno de posibilidades en el que el movimiento, la coreografía y la música les ayuda a reconstruir su propia imagen, nutriendo la confianza que podían haber perdido. Su público está formado por bailarines, estudiantes, juventud en desventaja, todas las edades y capacidades (por ejemplo, discapacidad intelectual o física, discapacidad auditiva, Alzheimer o problemas de alimentación).

Con tu equipo, Fabio y Antonino crean módulos de danza que comparten lo máximo posible para aliviar el sufrimiento a través de un proceso sólido y válido.

SOCIOS



Grupo objetivo de Cie Essevesse: comunidad LGTBQ



La comunidad lesbiana, gay, transgénero, bisexual y queer (LGTBQ) es una población en riesgo que necesita urgentemente un tratamiento competente. El silenciamiento de la comunidad LGTBQ por una sociedad opresiva heterosexista y transfóbica provoca un impacto negativo en el bienestar de las personas LGTBQ, salud física y la auto-expresión. Las investigaciones sugieren que debido a su identidad estigmatizada, la comunidad LGTBQ tiene preocupaciones terapéuticas especiales como el odio interno, rechazo social, confusión de género u orientación sexual y las necesidades de seguridad. Teorías multiculturales y feministas sobre psicología proponen que reconocer el papel de la identidad de género y minoría sexual durante el tratamiento puede influir positivamente en la salud mental y emocional de los pacientes LGTBQ. Las terapias informadas de artes creativas, las intervenciones clínicas creativas y los proyectos comunitarios basados en las artes pueden tener varios impactos beneficiosos en la salud mental, incluyendo la reintegración de experiencias difíciles, mejora del auto-conocimiento, aumento de las conexiones interpersonales y un gran desarrollo del autoconcepto. A través de las artes expresivas las personas LGTBQ pueden experimentar un espacio seguro para el orgullo y el dolor de sus experiencias.

SOCIOS



SOCIO

AICSCC - Gamma Institute



El objetivo del Instituto de Investigación y Estudio de la Conciencia Cuántica - **Gamma Institute** es la promoción, desarrollo investigación e iniciativa de actividades en el marco de la psicología, psicoterapia y salud mental, en particular a través de programas de formación, talleres, servicios psicológicos y asistencia psicológica, asesoramiento, psicoterapia y formación de especialistas; además, otro objetivo es facilitar la cooperación entre especialistas rumanos del mencionado marco y otros especialistas del área internacional.

Gamma Institute tiene 3 departamentos:

Gamma Training - departamento de educación, que tiene 2 escuelas de formación - Systemic Training School (acreditado por la Asociación Rumana de Psicólogos) y Self Reconstruction School (desarrollo personal para adultos). En ambas escuelas, cada semana, los participantes experimentan nuevos instrumentos para el desarrollo personal y la formación.

Gamma Clinic Psychology - departamento de salud e intervención. Tiene Gamma Kids (dirigido a niños y padres) y Gamma Family Academy (servicios de desarrollo psicológico y personal para toda la familia). En este departamento hay diferentes servicios psicológicos, en sesiones individuales, parejas, familia o grupos de sesiones y talleres sobre temas de interés.

Gamma Projects & Research es el departamento que desarrolla los proyectos Europeos y las investigaciones en el campo de la psicología, con el objetivo de promover el autoconocimiento y promover los beneficios del estado mental en la calidad de vida individual y familiar. Además, a través de este departamento, hacemos movilizaciones e intercambios de buenas prácticas para psicoterapeutas y estudiantes de la escuela de formación en psicoterapia sistémica.

SOCIOS



Grupo objetivo de Gamma Institute: Personas con problemas psicológicos



Gamma Institute tiene la posibilidad de seleccionar el siguiente grupo objetivo para el proyecto: personas (de todas las edades) con problemas psicológicos como: bajo nivel de auto-estima, ansiedad o episodios de depresión, bullying en las escuelas o en el entorno organizacional, dificultades en las transiciones a lo largo de la vida (lanzamiento hacia la vida independiente en los jóvenes, divorcios, transiciones de la carrera- reprofesionalización), etc. Este grupo objetivo será seleccionado por el departamento de salud – Gamma Clinic Psychology (clientes en psicoterapia y participantes de Gamma Events) , profesionales del campo de la educación y la psicología, profesores y orientadores escolares/oficio, Professionals in education and psychology field: people which are working with youngsters and with people with psychological problems, teachers and school/career counselors, psicoterapeutas sistémicos, psicólogos clínicos, etc. Futuros profesionales en psicología: estudiantes de psicología (de licenciatura y máster), que están haciendo prácticas en Gamma Institute People (de todas las edades) de la ciudad de Iasi que estén interesados en el proceso del desarrollo personal.

SOCIOS



SOCIO:

CEIPES

Palermo, Italia

CEIPES • CENTRO INTERNAZIONALE
• PER LA PROMOZIONE
• DELL'EDUCAZIONE
• E LO SVILUPPO

CEIPES – International Centre for the Promotion of Education and Development es una asociación internacional sin ánimo de lucro fundada en Palermo en 2007 y con sede en otros 8 países europeos.

Visión y Misión: Creemos que la educación y el desarrollo son valores fundamentales para conseguir la paz y la dignidad para todos los seres humanos. Cada persona y comunidad tiene el potencial de cumplir sus derechos. CEIPES actúa como facilitador para activar la comunidad, a través del acercamiento educativo para crear y transformar la energía y los recursos. Este proceso es necesario para el desarrollo tanto individual como social.

La misión de CEIPES es fomentar el soporte del desarrollo sostenible para el empoderamiento de comunidades locales e individual a través de la educación y la formación, los derechos humanos y la cooperación internacional. CEIPES trabaja a nivel local, europeo e internacional en sinergia con más de 100 organizaciones, cuerpos e instituciones con el objetivo de mejorar las metodologías y tecnologías en el ámbito de la educación, desarrollando estrategias innovadoras y herramientas participativas en el trabajo con jóvenes y adultos, en el marco educativo y de investigación a través de la cooperación internacional. CEIPES trabaja en áreas diferentes de intervención y con diferentes grupos objetivo. Cada sector desarrolla proyectos específicos con el soporte de equipos de trabajo que prestan atención a la calidad del servicio y actividades que llevan a cabo. Los principales temas que trabajamos son: Innovación en TICs y STEAM; Salud, alimentación, deporte y educación al aire libre, Necesidades Educativas Especiales (NEE); desarrollo local e inclusión social, derechos humanos y mejora del bienestar, defensa y anti.discriminación; arte, cultura y creatividad; sostenibilidad, medio ambiente y cambio climático; capacidad para construir organizaciones del tercer sector, educativo y público.



Grupo objetivo de CEIPES: Vecinos y migrantes, refugiados, solicitantes de asilo, adultos con antecedentes migrantes

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE
PER LA PROMOZIONE
DELL'EDUCAZIONE
E LO SVILUPPO

Hoy día, la gran afluencia de personas hacia las costas de Europa presentan el desafío de integrar a multitudes de personas en un nuevo entorno. La educación para adultos puede ser la clave para acogerles e integrarles. Por un lado, promover los valores de tolerancia y solidaridad, reuniendo a personas de diferentes culturas, para que puedan conocerse, interactuar, intercambiar opiniones y debatir acerca de sus diferencias, y así puedan darse cuenta de que tienen los mismos objetivos y que suelen abordar desafíos similares. Esta forma de educación para adultos es una de las herramientas más efectivas para fomentar la tolerancia y oponerse a los estereotipos. Por otro lado, la integración y adquisición de habilidades sociales para los migrantes y refugiados se ha convertido en una prioridad en el contexto europeo. Las herramientas para el desarrollo de las habilidades necesarias por los migrantes y refugiados en los países de acogida se han convertido en una prioridad. El documento adjunto a la Nueva Agenda de Habilidades para Europa establece que "Además de satisfacer las necesidades más urgentes de los refugiados, como alojamiento y comida, es necesario ayudar a mejorar su situación a largo plazo, ayudándoles a mejorar rápidamente sus habilidades y competencias para integrar fácilmente a la sociedad". Desarrollar el auto-conocimiento del grupo objetivo, la autoestima y la integración cuerpo-mente, es necesario como un primer paso para la construcción de su identidad, especialmente aquellos que están en un nuevo y constante contexto hostil, puesto que les dará la base para el empoderamiento, propio refuerzo y les ayudará a ser los líderes de sí mismos. Aumentar la oferta y fomentar la participación de las personas en el aprendizaje de adultos es un medio para fortalecer la inclusión social y la participación activa en la comunidad. CEIPES ha adquirido una amplia experiencia desarrollando talleres y apoyando el empoderamiento de la juventud y los adultos a través de metodologías de educación no formal y actividades deportivas, fomentando la inclusión y el diálogo intercultural en nuestra comunidad local. Palermo, especialmente, y Sicilia al completo es un contexto muy multicultural, con muchos centros para migrantes y otras organizaciones que trabajan con este grupo objetivo. Tenemos una fuerte cooperación con muchos de ellos pero recientemente, debido al nuevo "Decreto de Seguridad" gubernamental, muchos centros han cerrado o tienen problemas económicos, muchas personas están abandonando estos centros, porque no están siendo cubiertos por la protección internacional o no pueden tener un permiso de residencia. La situación actual está generando condiciones contradictorias, puesto que para muchas personas con las que se abordarán en el proyecto, la prioridad en este momento puede ser el alojamiento, la comida y el trabajo, pero desarrollar más que nunca ciertas habilidades puede ayudarlos a abordar sus necesidades básicas.

SOCIOS



SOCIO:

Association Euni Partners
Blagoevgrad, Bulgaria



Association Euni Partners es una organización no gubernamental, establecida en Blagoevgrad, Bulgaria, que trabaja el marco de la educación y la formación, proyectos sociales, culturales y artísticos, desarrollo sostenible y asesoramiento. La asociación Euni Partners tiene miembros con diferentes antecedentes, incluyendo: académico, educación y formación, medios de comunicación y nuevas tecnologías, negocios, ONGs, etc.

Euni Partners trabaja sobre todo con personas de instituciones educativas y de fuera de ellas, así como con personas de distancia geográfica, áreas rurales y personas con dificultades de aprendizaje y discapacidades que tienen que hacer frente a mayores dificultades a la hora de formar parte en cursos y formaciones cualificadas, carreras, talleres de orientación y otras iniciativas.

La Asociación trabaja para **mejorar la calidad de la educación y la formación de acuerdo con las necesidades de quien aprende**. Así pues, ofrecemos una educación y formación hechas a medida para los niños, jóvenes y adultos. Euni Partners tiene una amplia red de trabajo nacional e internacional, que proporciona el amplio alcance de las iniciativas que lleva a cabo, así como los grupos destinatarios involucrados.

La asociación consulta y apoya a las autoridades locales en el desarrollo e implementación de iniciativas sociales benéficas que brindan participación en la vida social y la toma de decisiones, el inicio de reformas de políticas a través de la creación de redes de ciudades en toda Europa, el desarrollo de economías locales, la preservación de lo tangible e intangible patrimonio, etc., a los ciudadanos. Euni Partners es miembro del consejo regional para el aprendizaje permanente, participa en la formulación de políticas en el campo de la educación y es embajador regional de LLL. Euni Partners también es un miembro activo de ALDA, la Asociación Europea para la Democracia Local.



Grupo objetivo de Euni Partners: Personas de zonas aisladas y rurales y personas con necesidades especiales de aprendizaje

Para el testeo de la metodología, la asociación Euni Partners ha elegido el Centro para la Rehabilitación Social y la Integración en el municipio de Strumyani, Bulgaria. El centro abrió en 2018 y ofrece servicios sociales para personas con discapacidad de diferentes edades, así como personas de grupos de riesgo, como representantes de minorías y madres adolescentes. Los centros como este son no residenciales, desplazando el modelo institucional. El cuidado se centra en el apoyo a las necesidades de salud, sociales y vida diaria. Las personas que se benefician de estos servicios son personas con discapacidad que viven en zonas rurales. En cada área hay falta de oportunidades para actividades de educación y formación, especialmente las enfocadas a personas con discapacidad y personas grupos de riesgo. Las personas que son representadas por las minorías, como las madres adolescentes, están en grupos de riesgo y están amenazados por la exclusión social completa. Sus habilidades y competencias disminuyen, el sentimiento de aislamiento aumenta con el tiempo, si no reciben apoyo y el suficiente cuidado. La arte-terapia es raramente ofrecida y utilizada en el trabajo con personas de grupos desfavorecidos. El personal en centros como este en Strumyani, está abierto a prácticas y métodos innovadores, pero las posibilidades de adquirir cualificación y formación son limitadas. Este nuevo enfoque, como la terapia de baile, tiene el potencial de mejorar los servicios sociales que se brindan al enriquecerlos. Esto tendrá un efecto positivo en las habilidades sociales de las personas en el centro y también desarrollará otros nuevos. La terapia les ayudará a lograr la integración emocional, cognitiva y social. Fomentando su autoestima y la habilidad de expresarse, las personas que participen en la terapia tendrán la oportunidad de dar un paso hacia la inclusión social real y una vida más activa.

CONTACTO

ASPAYM CASTILLA Y LEON

Email: **proyectos@aspaymcyl.org**

Web: **www.aspaymcyl.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@gamma institute.ro**

Web: **www.gamma institute.ro**

Teléfono: **+40741093131**

Persona de contacto: **Diana Laura Ciubotaru / Raluca Ferchiu**

CONTACTO

CEIPES

Email: irene.capozzi@ceipes.org

Web: ceipes.org

Teléfono: **+3939 091 7848 236**

Persona de contacto: **Irene Capozzi**

EUNI PARTNERS

Email: mail.eunipartners@gmail.com

Web: eunipartners.com

Teléfono: **+359 889818607**

Persona de contacto: **Ilina Yakova**





CAPÍTULO 2

Introducción a la danza

2.1. Breve Historia de la Danza

La historia de la danza sigue de cerca el desarrollo de la especie humana

Desde los primeros tiempos de nuestra existencia, mucho antes de la creación de las primeras civilizaciones, la danza servía como una manera irremplazable para expresar los pensamientos y las emociones. De acuerdo con los rastros más antiguos de la historia de la humanidad, la danza ha sido parte de rituales ancestrales, 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 la música y el baile por todo el mundo. Sin duda, bailar sigue siendo una de las formas de comunicación más expresivas que conocemos.



La prueba de la existencia más antigua del baile se encuentra en una cueva de 9000 años en India, donde hay pinturas que representan varias escenas de caza, parto, ritos religiosos, entierros y lo más importante, bebida y bailes comunales. Debido a que el baile en sí mismo no puede dejar artefactos arqueológicos claramente identificables que se puedan encontrar en la actualidad, los científicos buscan pistas secundarias, palabras escritas, piedras talladas, pinturas similares y artefactos similares. El período en el que la danza se comienza a extender puede ser establecido en el tercer milenio antes de Cristo, cuando los egipcios empezaron a utilizar la danza como una parte integrada en sus ceremonias religiosas.

A juzgar por las numerosas pinturas de tumbas que sobrevivieron al tiempo, los sacerdotes egipcios utilizaron instrumentos musicales y bailes para contar eventos importantes como historias de dioses y patrones de estrellas en movimiento y el sol.

Esta tradición continuó en la Antigua Grecia, donde la danza fue utilizada de manera regular y abierta al público (que finalmente trajo el famoso teatro griego en el siglo VI aC). Antiguas pinturas del 1º milenio claramente hablan de muchos rituales de baile en la cultura griega, especialmente la que empieza los Juegos Olímpicos. A medida que pasaron los siglos, muchas otras religiones introdujeron la danza en sus rituales, como la danza hindú "Bharata Nhatyam", que se realiza incluso hoy día.

Por supuesto, no todas las danzas de esos antiguos tiempos tenían fines religiosos. La gente común la utilizaba para las celebraciones, entretenimiento, seducción y para inducir el estado de ánimo de euforia frenética. Celebraciones anuales en honor al dios griego del vino Dionisio (más tarde dios Romano Baco) incluyeron la danza y la bebida durante muchos días.

Este tipo de entretenimiento continuó refinándose, hasta los tiempos medievales y el inicio del Renacimiento, cuando el ballet se convirtió en una parte integral de la clase rica. Las danzas europeas antes del Renacimiento no están muy documentadas, únicamente han sido encontrados algunos fragmentos aislados de su existencia. La "danza en cadena" más básica que practicaban las plebeyas fue la que se expandió por Europa, pero la llegada del Renacimiento y las nuevas formas de música pusieron otros estilos de moda. Las danzas del Renacimiento en España, Francia e Italia fueron superadas por los bailes de Baroque, que se hicieron muy populares en las cortes de Francia e Inglaterra. Tras la Revolución Francesa, emergieron muchos nuevos tipos de danza, centrados en ropas de mujer menos restrictivas y que tendían a saltar. Estas danzas pronto se volvieron aún más enérgicas en 1844 con el comienzo de la llamada "loca internacional de la polca", que también nos trajo la primera aparición del famoso vals.



Después del corto período de tiempo en que los grandes maestros del salón de baile crearon una ola de bailes complicados, la era de la danza moderna en pareja comenzó con las carreras de los famosos bailes de salón Vernon e Irene Castle.

Después de esos primeros años del siglo XX, se inventaron muchas danzas modernas (Foxtrot, One-Step, Tango, Charleston, Swing, Postmodern, Hip-hop, breakdance, danza contemporánea y más) y la expansión del musical llevó esas danzas a la popularidad mundial.

La danza se ha utilizado también terapéuticamente durante miles de años. Se ha utilizado como ritual de curación en la influencia de la fertilidad, el nacimiento, la enfermedad y la muerte desde la historia humana temprana. Durante el período comprendido entre 1840 y 1930, se desarrolló una nueva filosofía de la danza en Europa y Estados Unidos, definida por la idea de que el movimiento podría tener un efecto entorno a que la danza no era simplemente un arte expresivo. Existe la opinión general de que la danza y el movimiento como Imagen activa fue originada por Carl Gustave Jung en 1916. Desde entonces, el uso de la danza como terapia se ha desarrollado y extendido a través de generaciones en todo el mundo.





Definiciones de Danza a lo largo de la historia

La danza es el movimiento del cuerpo de una manera rítmica, generalmente con música y dentro de un espacio dado, con el propósito de expresar una idea o emoción, liberar energía o simplemente deleitarse en el movimiento mismo.

La danza es un impulso poderoso, pero **el arte de la danza es ese impulso canalizado por artistas expertos en algo que se vuelve intensamente expresivo y que puede deleitar a los espectadores que no desean bailar por sí mismos.** Estos dos conceptos del arte de la danza: la danza como un poderoso impulso y la danza como un arte hábilmente coreografiado practicado en gran medida por unos pocos profesionales, son las dos ideas más importantes a tener en consideración y conectar sobre la danza. En la danza, la conexión entre los dos conceptos es más fuerte que en otras artes, y ninguno puede existir sin el otro.

Aunque la definición amplia anterior cubre todas las formas del arte, los filósofos y críticos a lo largo de la historia han sugerido diferentes definiciones de danza que han sido poco más que descripciones del tipo de danza con el que cada escritor estaba más familiarizado. Por lo tanto, la declaración de Aristóteles en la Poética de que la danza es un movimiento rítmico cuyo propósito es "representar a los hombres, así como lo que hacen y sufren", se refiere al papel central que desempeñó la danza en el teatro griego clásico, donde el coro a través de sus movimientos promulgó los temas del drama durante los interludios líricos.



El maestro de ballet inglés John Weaver, escribiendo en 1721, argumentó por otro lado que "Bailar es un movimiento elegante y regular, armoniosamente compuesto de hermosas actitudes y una elegante postura del cuerpo y partes del mismo". La descripción de Weaver refleja muy claramente el tipo de movimiento elegante que caracterizó el ballet de su tiempo, con su estética altamente formalizada y la falta de emoción contundente.

El historiador francés de la danza del siglo XIX, Gaston Vuillier, también enfatizó las cualidades de la gracia, la armonía y la belleza, distinguiendo la danza "verdadera" de los movimientos crudos y espontáneos del hombre primitivo: el arte coreográfico. . . probablemente era desconocido para las edades más tempranas de la humanidad. El hombre salvaje, vagando por los bosques, devorando la carne temblorosa de su botín, no puede haber sabido nada de esas posturas rítmicas que reflejan sensaciones dulces y cariñosas completamente ajenas a su estado de ánimo. El acercamiento más cercano a esto debe haber sido los saltos, los gestos incoherentes, mediante los cuales expresó las alegrías y las furias de su vida.

John Martin, el crítico de danza del siglo XX, casi ignoró el aspecto formal de la danza al enfatizar su papel como expresión física de la emoción interior. Al hacerlo, traicionó su propia simpatía hacia la escuela expresionista de la danza moderna estadounidense: *"En la raíz de todas estas variadas manifestaciones de la danza. . . reside el impulso común de recurrir al movimiento para externalizar estados que no podemos externalizar por medios racionales. Este es un baile básico"*.

Una definición verdaderamente universal de la danza debe, por lo tanto, volver al principio fundamental de que **la danza es una forma de arte o actividad que utiliza el cuerpo y el rango de movimiento del cual el cuerpo es capaz**. A diferencia de los movimientos realizados en la vida cotidiana, los movimientos de baile no están directamente relacionados con el trabajo, los viajes o la supervivencia. La danza puede, por supuesto, estar compuesta de movimientos asociados con estas actividades, como en las danzas de trabajo comunes a muchas culturas, e incluso puede acompañar tales actividades. Pero incluso en los bailes más prácticos, los movimientos que componen el baile no son reducibles a los del trabajo directo; más bien, implican algunas cualidades adicionales como la autoexpresión, el placer estético y el entretenimiento.



2.2. La estética de la danza

Movimientos básicos: autoexpresión y liberación física

Uno de los elementos más básicos de la danza es la expresión y comunicación de la emoción. Las personas, e incluso ciertos animales superiores, a menudo bailan como una forma de liberar sentimientos poderosos, como accesos repentinos de buen humor, alegría, impaciencia o enojo. Estas fuerzas motrices se pueden ver no solo en los movimientos espontáneos de saltos que a menudo se realizan en momentos de intensa emoción, sino también en los movimientos más formales de los bailes "establecidos", como los bailes tribales de guerra o los bailes folclóricos festivos. Aquí el baile ayuda a generar emociones y a liberarlas.

Las personas también bailan por el placer de experimentar el cuerpo y el entorno circundante de formas nuevas y especiales. La danza a menudo implica que el movimiento se lleve al extremo, por ejemplo, con los brazos extendidos o estirados, la cabeza levantada hacia atrás y el cuerpo arqueado o retorcido. Además, a menudo implica un esfuerzo especial o estilización, como patadas altas, saltos o caminatas medidas. Los movimientos de baile tienden a organizarse en un patrón espacial o rítmico, trazando líneas o círculos en el suelo, siguiendo un cierto orden de pasos o conforme a un patrón de acentos o tensiones regulares.



Todas estas características pueden producir un estado mental y corporal muy diferente al de la experiencia cotidiana. El baile requiere patrones no acostumbrados de esfuerzo y relajación muscular, así como un gasto de energía inusualmente intenso o sostenido. El bailarín puede llegar a ser intensamente consciente de la fuerza de la gravedad y de un estado de equilibrio o desequilibrio que las actividades normales no generan.

Al mismo tiempo, el baile crea una percepción muy diferente del tiempo y el espacio para el bailarín: el tiempo está marcado por el orden rítmico del movimiento y por la duración del baile, y el espacio se organiza en torno a los caminos a lo largo de los cuales viaja el bailarín. alrededor de las formas hechas por el cuerpo. El baile puede, de hecho, crear un mundo completamente autónomo para los bailarines, en el que son capaces de esfuerzo físico, destreza y resistencia mucho más allá de sus poderes normales. Los derviches de fūfi, como un ejemplo extremo, pueden girar extasiados durante largos períodos de tiempo sin parecer cansados o mareados, y ciertos bailarines indonesios pueden golpear las dagas contra su pecho desnudo sin causar dolor o lesiones aparentes. Esta trascendencia de lo cotidiano también puede ser experimentada por los espectadores.

Dibujados en los ritmos y patrones creados por los movimientos del bailarín, pueden comenzar a compartir las emociones que se expresan a través de ellos. También pueden experimentar cinestésicamente algo similar a las sensaciones físicas del bailarín. La cinestesia, o la conciencia del cuerpo a través de sensaciones en las articulaciones, músculos y tendones, en lugar de a través de la percepción visual, no solo define la experiencia del bailarín de su propio cuerpo en movimiento, sino también la forma en que la danza ejerce su poder sobre los espectadores. , que no solo lo ven sino que también sienten un eco de los movimientos y ritmos del bailarín en sus propias terminaciones nerviosas.

Problemas para definir el baile

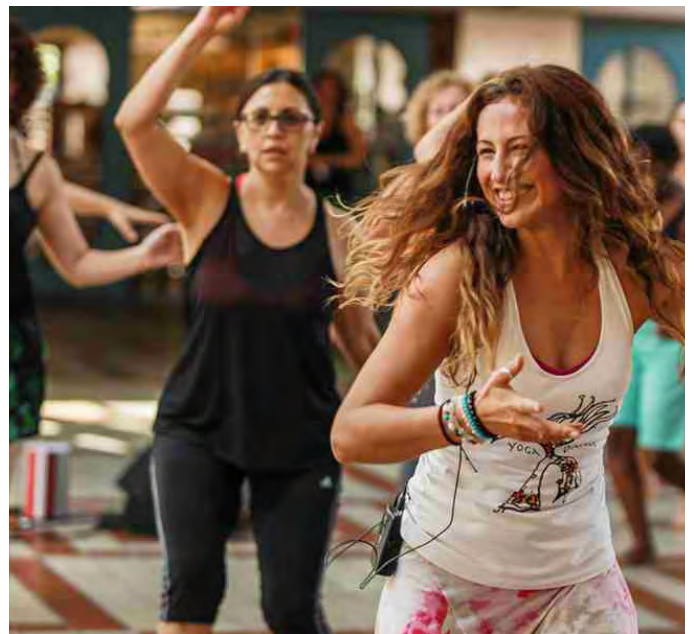
La autoexpresión y la liberación física pueden verse como los dos motivos básicos para la danza. Sin embargo, la danza en sí adopta una gran variedad de formas, desde una simple actividad espontánea hasta arte formalizado o desde una reunión social donde todos participan en un evento teatral con bailarines que se presentan ante una audiencia.



a. Definiendo de acuerdo a la función

Dentro de este amplio espectro de formas, la danza cumple una serie de funciones muy diferentes, incluidas las religiosas, las militares y las sociales. Casi todas las culturas han tenido, o aún poseen, bailes que juegan un papel importante en el ritual religioso. Hay bailes en los que los artistas e incluso los espectadores trabajan en trance para trascender su ser ordinario y recibir los poderes de los dioses o, como en el caso de los bailarines del templo de la India, en los que los artistas representan las historias de los Dioses como una forma de adorarlos. En algunas comunidades cristianas primitivas, las procesiones o los patrones formales de baile formaban parte del servicio de oración. Es posible ver las marchas militares modernas y los procedimientos de perforación como descendientes de la guerra tribal y los bailes de caza que también han sido parte integral de muchas culturas. Los bailes de guerra, a menudo usando armas y movimientos de lucha, se usaron a lo largo de la historia como una forma de entrenar soldados y prepararlos emocional y espiritualmente para la batalla. Muchas tribus de caza realizaban danzas en las que los cazadores se vestían con pieles de animales e imitaban los movimientos de sus presas, adquiriendo así las habilidades del animal en cuestión y, a través de la magia comprensiva, ganando poder sobre él.

La danza también juega varios roles sociales importantes en todas las culturas, especialmente en asuntos de celebración, cortejo, recreación y entretenimiento. Los bailes de cortejo, por ejemplo, permiten a los bailarines mostrar su vigor y atractivo y participar en el contacto físico socialmente aceptado entre los sexos. (El vals, un ejemplo relativamente moderno del baile de cortejo, fue prohibido en ciertos momentos porque su contacto flagrante entre los bailarines se consideraba indecente).



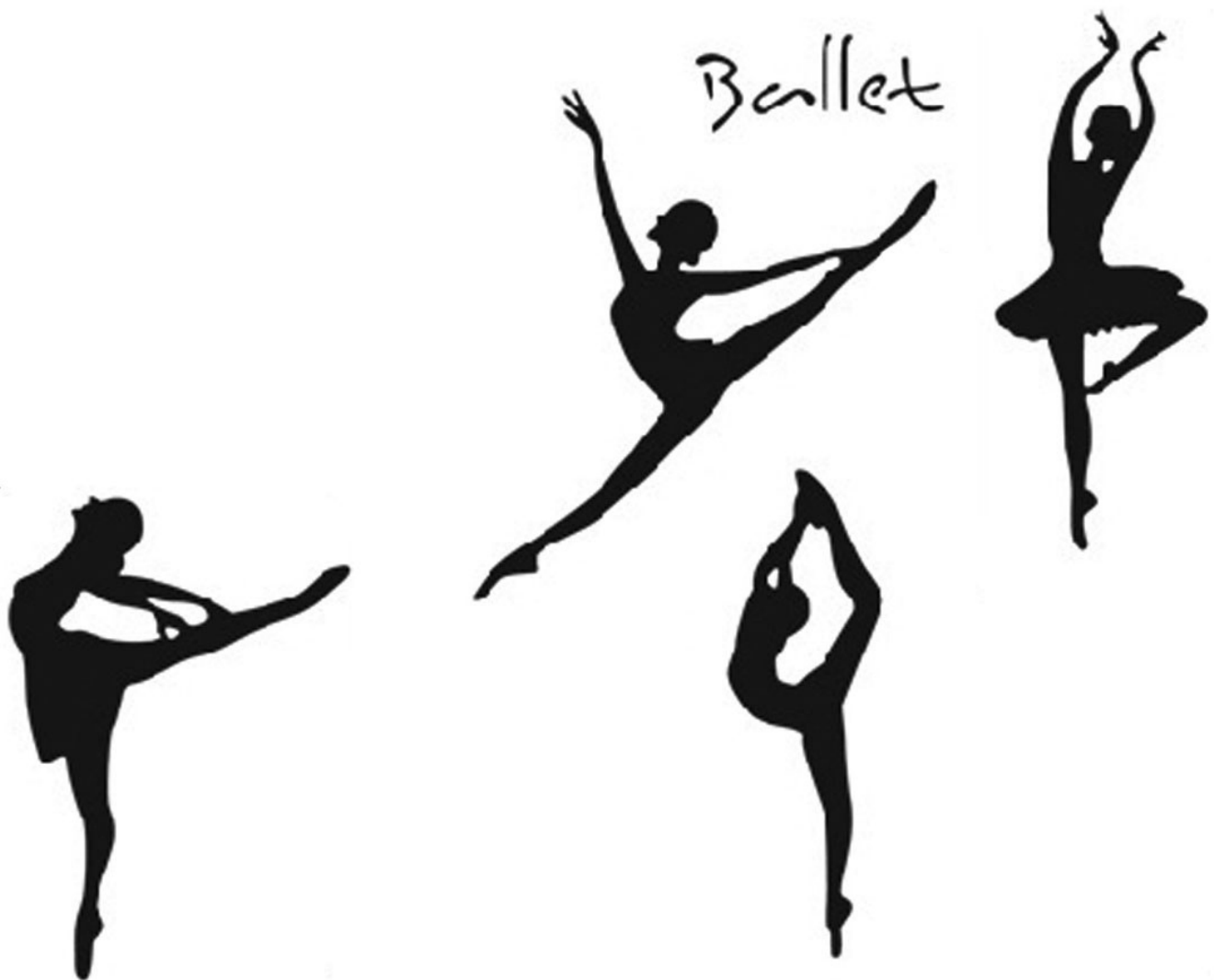
Tales bailes tradicionales a menudo contienen motivos de fertilidad, donde se promulgan movimientos mimados (o incluso reales) de relaciones sexuales. Un motivo en particular, el salto de la fertilidad, en el que el bailarín levanta a la mujer lo más alto que puede, es común en muchos bailes de cortejo, como el Tirol Schuhplattler.



La importancia de la danza en el cortejo y las reuniones sociales es probablemente más antigua que su uso como recreación y entretenimiento. Muchos estudiosos han sugerido que la danza fue una parte integral de la vida cotidiana, acompañando tanto las actividades prácticas como los rituales religiosos. Solo cuando las estructuras sociales y económicas más complejas comenzaron a surgir y surgió una clase o casta ociosa, la gente comenzó a ver la danza como una fuente de placer, de alguna manera distinta de los temas más importantes de supervivencia. En civilizaciones más complejas, muchas de las formas rituales anteriores, como las danzas religiosas, laborales y de caza, perdieron gradualmente su significado original y se convirtieron en danzas folclóricas recreativas, al tiempo que conservan muchos de sus motivos originales, como el uso de palos o espadas. la danza morris inglesa o la pole en las danzas de Maypole. Sin embargo, todo tipo de danza en todas las etapas de la evolución ha conservado cierta importancia como medio de cohesión social. La danza también se ha utilizado como un medio para mostrar la identidad y la fuerza política o social. En la antigua Grecia, por ejemplo, los ciudadanos se vieron obligados a asistir a dramas de baile en parte para alentar la lealtad a la ciudad-estado. Un ejemplo en el siglo XIX fue el resurgimiento intencionado de Hungría de sus bailes nacionales para promover un fuerte sentido de identidad nacional.

En todas las diferentes formas de danza, el movimiento se convierte en danza a través de la estilización y la organización formal, una organización que puede estar determinada de diversas maneras por una idea estética o por la función de la danza. Sin embargo, hay muchos tipos de actividades que involucran movimientos disciplinados y modelados que no se ajustan a la categoría de baile, por ejemplo, deportes o el comportamiento de ciertos animales, porque los principios que gobiernan estas actividades no son los principios cruciales del placer estético. autoexpresión y entretenimiento.

Distinguir entre un combate de lucha libre y una pelea coreografiada en un ballet puede ilustrar la importancia de estos principios en la definición de la danza. Es fácil distinguir entre una pelea real y una pelea en un ballet porque la primera ocurre en la "vida real" y la segunda tiene lugar en un teatro y porque en la segunda los antagonistas en realidad no quieren hacerse daño. Pero en los combates de lucha libre, aunque los antagonistas parecen estar peleando, también están participando en un drama coreografiado que, como el ballet, se evalúa en parte por cuestiones de estilo. En el combate de lucha libre, sin embargo, estas cuestiones de estilo no son, como en el ballet, centrales para el evento, sino solo incidentales.





El patinaje artístico, particularmente en su forma contemporánea de competencia de danza sobre hielo, es más difícil de distinguir de la danza, porque las cualidades estéticas y expresivas son importantes. Pero al mismo tiempo, hay ciertas reglas que deben seguirse más estrictamente en el patinaje sobre hielo que en el baile, y una vez más, el principio rector es la exhibición competitiva de habilidades en lugar del disfrute del movimiento por sí mismo. (Las competiciones de baile en las que se otorgan puntos a los artistas presentan un caso aún más difícil de distinguir el arte del deporte, pero, en la medida en que se rige por el principio de la puntuación, la competencia de baile no puede definirse como arte). Marchas y procesiones presentes Otra dificultad de clasificación. Algunos involucran grupos de personas con patrones y un movimiento disciplinado y estilizado como el paso de ganso militar, y los participantes pueden sentir y expresar emociones poderosas. Dichos movimientos también pueden ir acompañados de elementos altamente teatrales, como trajes coloridos, accesorios y música, que a menudo acompañan a la danza. Pero en una marcha, el movimiento en sí está tan subordinado a otras consideraciones, como la movilización de un gran número de personas o la reproducción de música, que no puede considerarse como un baile.

b. Definiendo de acuerdo a la intención

Un factor importante que distingue la danza de otros movimientos con patrones es el de la intención. Los patrones de vuelo hechos por enjambres de abejas o los elaborados rituales de cortejo de ciertas aves pueden ser más agradables de ver y más elaboradamente organizados que los movimientos de baile simples y sin tutoría de un niño. Sin embargo, estos movimientos con patrones no se mencionan, excepto de manera análoga, como danzas porque están enraizados en el comportamiento genético involuntario necesario para la supervivencia de la especie. En otras palabras, no pretenden ser entretenimiento, placer estético o autoexpresión. De hecho, se puede argumentar que para que una actividad cuente como baile, el bailarín debe ser al menos capaz de distinguirlo como tal o debe pretenderlo como tal. (En un dúo del coreógrafo estadounidense Paul Taylor, dos hombres simplemente permanecieron inmóviles en el escenario durante cuatro minutos. Sin embargo, la pieza fue aceptada como danza debido a su contexto estético: estaba en un teatro y Taylor era conocido como un coreógrafo experimental. Además, los espectadores sabían que tenía la intención de ser una pieza que era de baile o de baile).



Even when an activity is clearly identified as dancing, there are frequent debates as to whether it is part of the art of dance. Any art form evolves through strong aesthetic principles, and the three main principles governing the art of dance have been discussed above. But of these three principles some may be recognized by one group and not by another. For example, classical ballet reached its zenith in Russia in the late 19th century: Its technique was perfectly developed, and its dancers were acknowledged virtuosos. But a number of choreographers, reacting against the dominant aesthetics of classical ballet, argued that it was simply empty acrobatics and not dance at all because it concentrated on showing the skills of individual dancers and failed to express any significant ideas or emotions. Similarly, when Martha Graham, the pioneer choreographer in American modern dance, first presented her works in the late 1920s, audiences found them so unlike the ballets that they were used to that they refused to acknowledge them as dance. The debate goes on over the works of today's avant-garde choreographers, and the same is true for one culture's perceptions of another culture's dance. When Europeans first encountered the highly sophisticated Middle Eastern dance form raqṣ sharqī, they perceived it as erotic display and called it the belly dance.

La danza como expresión dramática o forma abstracta - El debate en Occidente -

En el centro del debate han estado las preguntas sobre cómo la danza puede expresar emociones y acciones de manera detallada y si puede considerarse como un tipo de lenguaje. Las convenciones culturales determinan en parte los límites de la expresión. Por ejemplo, la danza clásica de la India tiene más de 4,000 mudras, o gestos a través de los cuales el bailarín retrata acciones complejas, emociones y relaciones; Estos gestos son comprensibles para la audiencia porque siempre han estado en el centro de la vida india y las tradiciones culturales. Sin embargo, en el ballet clásico, el vocabulario del gesto simulado es bastante pequeño y es comprensible solo para unos pocos espectadores informados, lo que limita considerablemente su rango expresivo. Refiriéndose a la imposibilidad práctica de comunicar, a través de la danza, las tramas complejas y las relaciones entre los personajes que son comunes en el teatro hablado, Balanchine comentó una vez: "No hay suegras en el ballet".



Si bien la danza no puede comunicar eventos o ideas específicas, es un lenguaje universal que puede comunicar emociones directamente y, a veces, más poderosamente que las palabras.

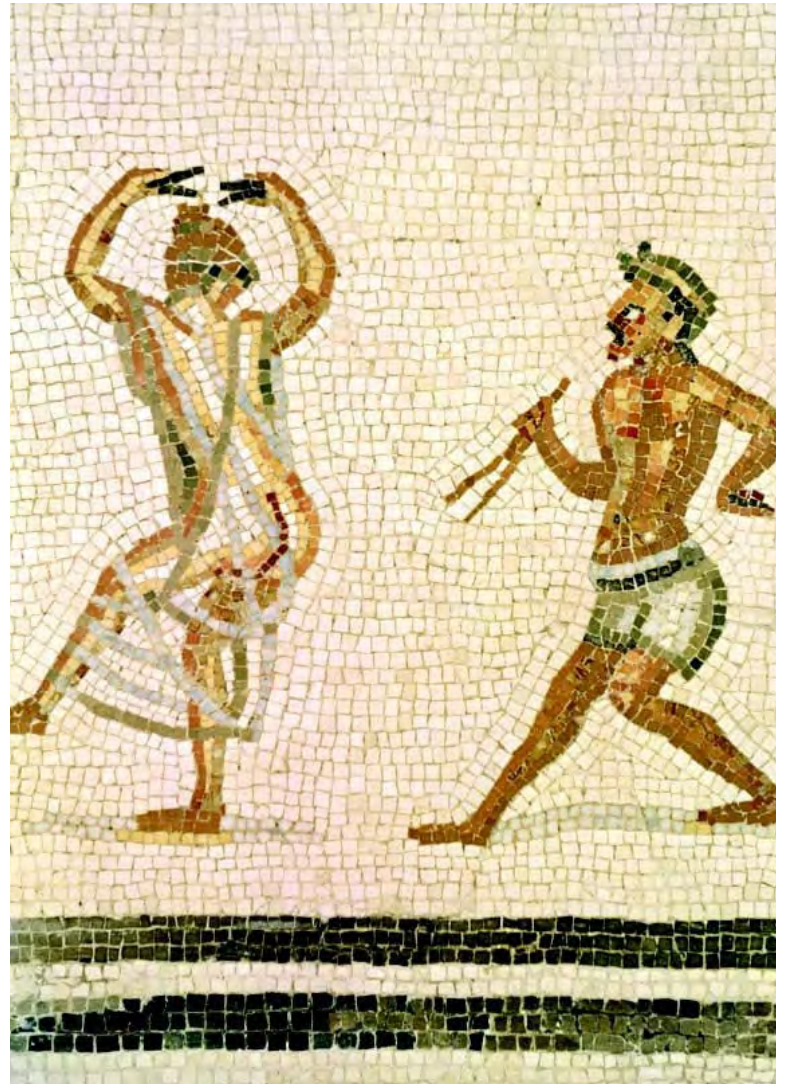
La poeta francesa Stéphane Mallarmé declaró que la bailarina, "escribiendo con su cuerpo,. . . sugiere cosas que el trabajo escrito podría expresar solo en varios párrafos de diálogo o prosa descriptiva".

Debido a que los movimientos de baile están estrechamente relacionados con los gestos de la vida ordinaria, las emociones que expresan pueden entenderse de inmediato, en parte a través de una apreciación visual del gesto y en parte a través de una respuesta cinestésica comprensiva. Por lo tanto, cuando un bailarín salta, los espectadores lo entienden como un signo de euforia, y sienten algo de las sensaciones de elevación y tensión que produce la emoción en el cuerpo. Del mismo modo, si el cuerpo de una bailarina se tuerce o se contrae, sienten un eco de la sensación de dolor anudado. Por supuesto, incluso los gestos de la vida cotidiana se heredan de las convenciones culturales. Una sonrisa o un gesto de la mano pueden, en ciertas culturas no occidentales, ser tomadas como un signo de agresión en lugar de bienvenidas.

Del mismo modo, la forma en que los espectadores interpretan los movimientos de baile depende del contexto en el que ocurren esos movimientos y del espectador particular que los interpreta. Una caída puede significar desesperación en un contexto, o para una persona, y un hundimiento en el éxtasis en otro. La distinción entre danza abstracta y expresiva también es muy artificial, convirtiéndose en una clara distinción en la teoría crítica, pero ciertamente no en el rendimiento real. Incluso en la danza más dramática y mimética, el movimiento está altamente estilizado y sujeto a un principio estético abstracto. La estructura de la pieza está determinada tanto por consideraciones formales como por los eventos narrativos. Por otro lado, incluso el trabajo más abstracto expresa alguna emoción o relación de carácter simplemente porque lo realizan personas en lugar de objetos neutrales, y a menudo el patrón de baile más elaborado tiene alguna función de representación.

Cambios de actitud hacia la danza

Los críticos han discutido la cuestión de la abstracción y la expresión en gran medida en relación con la danza teatral y también bajo el supuesto de que la danza es una forma de arte seria. En la historia reciente, sin embargo, esta suposición no siempre se sostuvo. A finales del siglo XIX en Europa, fuera de Rusia y Dinamarca, la danza se consideraba generalmente como un mero entretenimiento con poco valor estético. Las actitudes para bailar tanto como una forma de arte como una actividad social han variado dramáticamente a lo largo de la historia. En las culturas donde tuvo, o aún posee, significado religioso, es tratado con gran respeto. Los antiguos griegos también tomaban la danza muy en serio, tanto como parte integral de su drama, que tenía una gran importancia política y social, y como parte de la educación.



Platón escribió en las Leyes que "cantar bien y bailar bien es estar bien educado. Los bailes nobles deberían conferir al estudiante no solo salud, agilidad y belleza, sino también bondad del alma y una mente equilibrada ". Aristóteles creía que la danza era útil para "purgar el alma joven de emociones indecorosas y prepararse para el disfrute digno del ocio".

Los romanos generalmente despreciaban el baile por considerarlo afeminado y decadente. El historiador Sallust comentó sobre la esposa de un ciudadano que "ella jugó y bailó con más gracia que una mujer respetable". Los primeros líderes cristianos adoptaron una opinión similar e intentaron reprimir las costumbres de la danza pagana siempre que pudieron. Esta acción se ha atribuido a la creencia cristiana de que el cuerpo, al ser el recipiente indigno del alma, no debe permitirse ningún tipo de placer o exhibición sensual. Sin embargo, la actitud no era completamente dominante, y algunos líderes sintieron que las danzas sobrias y decentes podrían desempeñar un papel importante en el culto religioso. En el siglo IV, San Basilio preguntó: "¿Podría haber algo más bendecido que imitar en la tierra el baile de los ángeles?" Los bailes procesionales, circulares y en línea se incluyeron en muchos servicios religiosos y todavía se pueden ver en algunos actos en Toledo y Sevilla, España.



En la época del Renacimiento, cuando se aflojó el dominio de la iglesia sobre la vida secular, la danza se hizo popular en la corte (la iglesia nunca había tenido éxito en reprimir la danza entre los campesinos). Se convirtió en una parte esencial de la educación de todos los cortesanos poder bailar y moverse con gracia, y también era un momento en que muchos actuaban en ballets de aficionados. En Inglaterra, el baile era tan popular entre todas las clases que los embajadores extranjeros hablaban de la gente como el "baile inglés".

Durante el siglo XVII, los puritanos fueron más efectivos para eliminar las costumbres de baile inglesas más exuberantes y paganas, aunque entre las clases altas todavía se consideraba apropiado que los niños pequeños aprendieran a bailar, en orden, como lo dijo el filósofo John Locke. , para inculcarles "una confianza cada vez mayor". En América, el dominio de los puritanos era aún más fuerte, y muchos líderes desaprobaban cualquier tipo de baile, recreativo o de otro tipo, como inactivo y lascivo.

Otros lo vieron como una parte necesaria de la educación, siempre que fuera sobrio y serio. La excepción más destacada a la desaprobación piadosa de la danza fue la secta Shaker, que, aunque prosperó en los Estados Unidos durante los siglos XVIII y XIX, desarrolló danzas coreografiadas como parte de su servicio de adoración. Las danzas a menudo representaban temas religiosos bastante complejos. Una figura, la rueda dentro de una rueda, que estaba formada por círculos que giraban en direcciones alternativas alrededor de un coro central de cantantes, representaba la naturaleza global del Evangelio; El anillo exterior de los bailarines representaba el círculo supremo de la verdad, mientras que el coro central simbolizaba la armonía y la perfección de Dios que está en el centro de la vida. Poco a poco, la danza como medio de educación física y entretenimiento se hizo más popular en los Estados Unidos. Se alentó el baile popular y el baile social, y en la danza teatral del siglo XX también comenzó a perder su mancha de mala reputación. Ciertamente, en el mundo occidental, la danza como forma de arte nunca ha sido tan popular como lo es hoy en día, con una amplia gama de estilos y géneros coreográficos que atraen grandes audiencias.





CAPÍTULO 3

La danza en el contexto de procesos terapéuticos

3.1. La danza como un lenguaje universal

Sobre la danza y sus efectos terapéuticos

Qué puede ser más significativo que la existencia misma de la danza en todas las poblaciones de la palabra, desde el más antiguo de los tiempos, como una conexión común, como un lenguaje universal como parte importante de la vida tribal y cultural, que todos, no importa la religión o el color, entiéndelo. Hasta hace poco, la danza solía conectar al hombre con la naturaleza, identificada con el movimiento de los animales, con el movimiento de los elementos de la vida o celebrando un evento importante, como el nacimiento, la muerte o cualquier otro evento especial. El movimiento es esencial para la supervivencia, para comprender el entorno, adaptarse a él, controlarlo y conectarse con los demás.



Se considera que el baile se trata del cuerpo humano y del movimiento, desempeñando 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 varias culturas. En muchas sociedades primitivas, el baile se consideraba una acción básica y necesaria como comer y dormir. Considerada una forma de conectarse con la naturaleza, el baile permite la expresión y la comunicación emocional. Las danzas 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.

El movimiento representa una herramienta de comunicación básica que aumenta la expresión de las emociones, la conexión de los sentidos y las acciones con la autoconsciencia, puede ser la base para el aprendizaje cognitivo, el desarrollo y la interacción social. La terapia de baile siempre ha estado presente, pero simplemente la redescubrimos y redefinimos de acuerdo con nuestra existencia en el presente. La terapia de baile combina el movimiento de todo el cuerpo, simultáneamente con el acceso al nivel emocional y mental, a través del baile libre, obteniendo así los curativos hacia el estado del individuo.

Como Shalem Zafari & Grosu considera, el origen de la terapia de danza y 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, lo que permite 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 influyan en la psique.





- Contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y madurez emocional;
- Contribuye al incremento de conocimiento del cuerpo, mostrando autoimágenes saludables;
- En dificultades de comunicación y/o trabajo en red, en comunicación no verbal con los que están a su alrededor y con su propio cuerpo;
- Para las personas que quiere tener un mejor control de su cuerpo y de sus movimientos;
- Para las personas que, después de la amputación de una extremidad o ciertas enfermedades, necesitan redescubrir su cuerpo, aceptarlo en su nueva forma y establecer una nueva relación con él; para personas que necesitan reconexión;
- Promueve e integra la estabilidad emocional, el manejo de la ira, etc.
- Promueve un ambiente físico y emocional sin prejuicios, respetando la individualidad de todos;;
- Gradualmente, disminuye y elimina los sentimientos de aislamiento, soledad, ansiedad, depresión, ira, tristeza..

Terapia de danza y movimiento (DMT)

DMT usa la danza y el movimiento como herramientas de recuperación que facilitan el proceso para el desbloqueo del impresionante potencial expresivo del cuerpo. La hipótesis principal de la danzaterapia 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 objetivo principal es ayudar a las personas sanas y disfuncionales en el proceso de recuperar el significado de sus vidas y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

La terapia de danza y de movimiento integra el conocimiento de la experiencia no verbal, la comunicación verbal y el análisis de observación cognitiva. Esta terapia implica una autoexpresión profunda, arraigada en el cuerpo y el movimiento y la capacidad de comprender esta expresión. Las clase de baile y movimiento son ideales para trabajar con personas con autismo. Todos los niños se mueven de alguna manera, y aquellos que sufren de autismo no hacen ninguna excepción, ya que el niño autista generalmente no desarrolla una comunicación libre, pero tiene un lenguaje personal en el que la comunicación no verbal es un medio efectivo de contacto. A través de diversas técnicas, la danza contribuye a desarrollar la confianza y la formación de una relación entre el niño y el maestro.

Los objetivos iniciales de las clases de baile o movimiento son alcanzar el nivel en el que el niño se desarrolla: el nivel sensorial-motor; establecer relaciones y trabajar para formar la propia imagen corporal.



La danza es una buena técnica para reducir el estrés general. En la investigación realizada por Nutu y Munteanu (2017), el 65% de los participantes del estudio (el 90% de las mujeres y 60% de los hombres) estuvieron de acuerdo en que la danza es un buen ejercicio, que mejora su estado de ánimo general, aumenta la confianza en sí mismo y reduce el nivel de estrés percibido .

La terapia de arte es otra forma de eliminar el trauma, resolver conflictos internos, frustraciones y problemas de la vida de un paciente, ya sea un niño o un adulto. La terapia artística es una terapia alternativa que se dirige específicamente a niños y adolescentes reacios a los métodos tradicionales, pero también puede abordarse a todas las edades y por diferentes categorías de personas: adictos, personas marginadas, personas mayores, personas expuestas al riesgo, drogadictos. Este tipo de terapia implica el uso de varias formas de arte: pintura, teatro, danza, collage, modelado o fotografía, versos creativos, historias y juegos de roles con un efecto beneficioso en los humanos. El arte terapéutico requiere más comunicación, autoexpresión, conexión y tiene como objetivo eliminar el estrés y el trauma





Definiendo los conceptos en danzaterapia

Según lo considerado por Shalem Zafari & Grosu, en la **base de la terapia de música y danza** se encuentran teorías y conocimientos de dominios multidisciplinares de la psique y el cuerpo, integrando métodos utilizados en psicoterapias individuales y grupales de comunicación no verbal; Desarrollo corporal a través del movimiento y la psicología del desarrollo.

La **Danzaterapia de Movimiento (DMT)** analiza la calidad del movimiento y utiliza sistemas de referencia para analizar los movimientos. En el baile, el ritmo se manifiesta a través de la medición de los pasos y el movimiento del cuerpo. Los ejercicios artísticos y de expresión a través de la danza se caracterizan por el dinamismo, la rítmica, el carácter trascendental con la música y pueden incluir: la variación de los pasos de baile, saltos artísticos, piruetas, olas, baile de cuerda (con la ayuda de objetos portátiles como la pelota, el cinta), el cultivo de la belleza, la expresividad, las habilidades específicas, la educación musical y estética.

Desde una **perspectiva fisiológica**, el ritmo puede definirse como una periodicidad de movimiento, de un proceso o de una actividad, que finalmente puede ser percibida como un factor de regulación del consumo más económico de energía y que controla todas las actividades del cuerpo humano.

Desde una **perspectiva psicológica**, el ritmo se convierte en una realidad en la que el hombre se siente protegido o en una realidad en la que la tensión se intensifica, es por eso que la música rítmica puede ser una expresión de todo nuestro ser y podemos establecer una relación estrecha entre la cantidad de instrumentos musicales y los principios de la ritmicidad. Como una forma de realizar la terapia a través del movimiento (DMT), podemos ejemplificar el modelo proporcionado por Shalem Zafari & Grosu en su estudio, que implica dos caracteres: "el motor" (cliente/paciente/supervisado) y "el testigo" (terapeuta/testigo/supervisor). Mientras el primero se mueve con los ojos cerrados escuchando sus efusiones internas y realiza los movimientos nacidos del estallido interno, entre el cuerpo del testigo y el cuerpo de la persona que establece una relación. La sesión de movimiento es seguida por una conversación entre los dos, cada uno de los cuales describe su propia experiencia, imaginación y sensación. La persona que realizó el movimiento explora la relación creada con su propio ser y la relación creada con su propio ser vista por el testigo porque el movimiento es una experiencia directa que se desarrolla gradualmente.



La terapia musical de danza 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 del cuerpo y el movimiento del cuerpo. La dimensión psicológica de la conciencia corporal se caracteriza por el nivel del individuo para tomar conciencia de su cuerpo y controlarlo.

Hay algunos conceptos básicos observados como **indicadores en las terapias artísticas**, como la autoestima, la ansiedad y el estrés.

- La autoestima se refiere a una autoevaluación emocional y global de la voluntad y el valor personal.
- La ansiedad se caracteriza por una condición emocional de tensión psicológica, irritabilidad, falta de confianza en las propias fortalezas, incapacidad para asumir riesgos, reacciones autónomas y otros síntomas psicósomáticos.
- El estrés se define como un factor ambiental que causa una reacción anormal en el cuerpo humano y el nivel de este factor depende de las estrategias utilizadas por una persona estresada para hacerle frente. El estrés es un estado de tensión e incomodidad que aparece cuando somos incapaces de resolver un problema que está preocupando nuestra vida. El estrés psiquiátrico es un caso particular, conocido como "estrés general" desencadenado por ciertos agentes de estrés psicológico

Existen **tres tendencias de la terapia del arte que dependen de la posición del arte en la terapia**, de la siguiente manera:

(1) La terapia a través del arte desarrollado a partir de la psicología y la psicoterapia, es una forma de psicoterapia que busca una conexión con el arte (el producto artístico del cliente se utiliza como material para la interpretación, así como un fondo para la terapia verbal).

(2) Terapia a través del arte desarrollado a partir del arte, que no se refiere directamente a la terapia sino a sus técnicas, ya que se considera que el arte en sí tiene efectos terapéuticos (el proceso de creación y el diseño del producto artístico son suficientes).

(3) Enfoque integrado del arte y la terapia, en el cual el arte revela la posibilidad del individuo de expresarse durante toda la duración de la terapia y que se utiliza para canalizar, adaptar y transformar emociones, agresividad, energías negativas, para obtener un cambio psicológico.

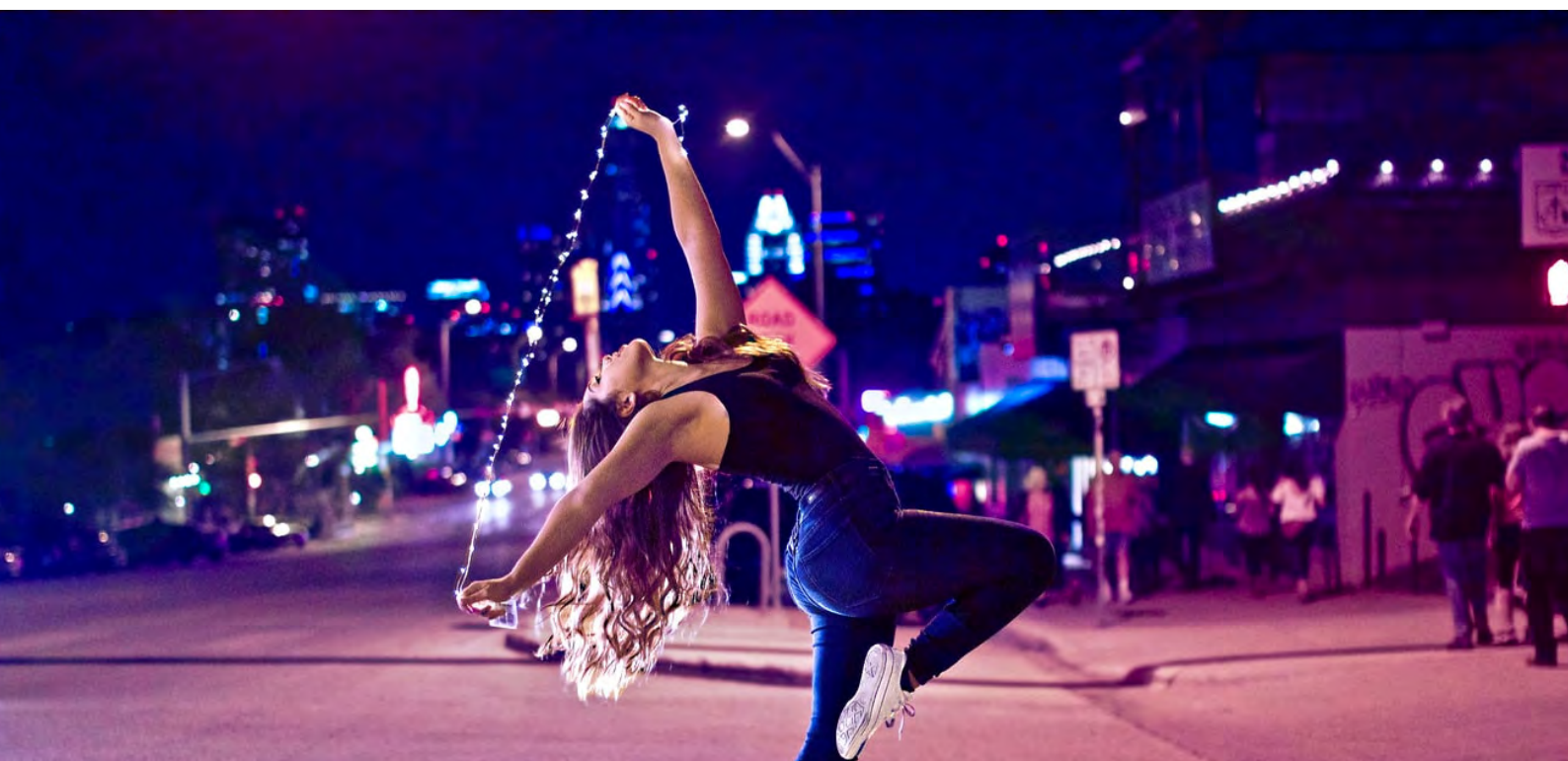
La arte-terapia consiste en cuatro terapias particulares: terapia de diseño, modelado y collage, terapia de teatro, terapia de movimiento y danza y terapia de música. Las terapias de danza, movimiento y música han sido estudiadas por varios autores e investigadores. La música aparece como soporte para diferentes formas de baile, lo que contribuye a la formación de habilidades rítmicas de quienes accedieron a este arte, explorando la relación entre la música y los movimientos corporales.



Las terapias de danza, movimiento y música han sido estudiadas por varios autores e investigadores. **La música aparece como soporte para diferentes formas de baile, lo que contribuye a la formación de habilidades rítmicas de quienes accedieron a este arte, explorando la relación entre la música y los movimientos corporales.** Algunos estudios realizados han demostrado que la música tiene efectos psicosomáticos para los oyentes:

- *Los cambios frecuentes* en el ritmo pueden causar una alta frecuencia en la presión sistólica. La aceleración de los pasajes musicales puede provocar alteraciones del ritmo de la taquicardia ventricular extra-sistólica, como una música alegre.
- *La música con ritmo rápido* tiene un carácter movilizador y un impacto emocional positivo debido a su efecto estimulante.
- *La música lenta*, sentimental y nostálgica puede conducir a la calma, la relajación y la tranquilidad, ofreciendo disposiciones predominantemente positivas, reduciendo el impacto emocional y los síntomas psicosomáticos.
- *La música densa* con cambios repentinos en la intensidad del ritmo o el rango vocal, provoca emociones negativas y síntomas psicosomáticos como: suspense, tensión, sudoración, dolores de cabeza, hormigueo.
- *La música sinfónica* con carácter armónico, tiene efectos beneficiosos en sujetos con depresión o ansiedad, cambia el estado de ánimo y provoca un estado afectivo positivo.

Las manifestaciones del ritmo en el arte tienen emociones directas en la psique. El ritmo despierta los instintos, las emociones, la armonía de la inteligencia y es llevado a los extremos.





Por qué la danzareapia es diferente de la danza regular

El movimiento en un entorno de terapia de baile es más que solo ejercicio. Las acciones, la fluidez y el movimiento se interpretan más como un lenguaje. Las personas que utilizan la terapia de baile en un entorno de tratamiento del trastorno alimenticio utilizan el movimiento para comunicar sentimientos conscientes e inconscientes a través del baile. El terapeuta responde a los movimientos, evalúa el lenguaje corporal, los comportamientos no verbales y las expresiones emocionales para desarrollar intervenciones que aborden las necesidades específicas del cliente.

El movimiento es la forma principal en que los terapeutas de danza observan, evalúan e implementan la **intervención terapéutica**. Algunas intervenciones incluyen:

- *Reflejando*. Emparejar y hacer eco de los movimientos de la persona para mostrar empatía y validar lo que siente.
- *Usar una "metáfora de movimiento"* o apoyo para ayudar a una persona a demostrar física y expresamente un desafío o logro terapéutico. Por ejemplo: un terapeuta puede dar a una persona en tratamiento una bandera blanca para ayudar a celebrar la rendición emocional.

Las habilidades importantes que se pueden adquirir durante el proceso de la terapia de movimiento de baile incluyen:

- Aprender a desarrollar y confiar en su capacidad de estar presente con empatía.
- Ser capaz de responder de manera auténtica y veraz.
- Aprender a traducir los movimientos no verbales en ideas que se pueden utilizar en la recuperación.





Cómo funciona la terapia de baile y movimiento

El movimiento de baile es una forma terapéutica de ejercicio que es excelente no solo para la salud física sino también para la salud mental y emocional. La música en sí misma puede ser muy poderosa. Puede afectar nuestro estado de ánimo y nuestro estado de bienestar al desencadenar recuerdos y otras experiencias emocionales. Solo escuchar una canción de la infancia puede crear una sensación en todo nuestro cuerpo que puede afectar instantáneamente el estado de ánimo y desencadenar recuerdos en cuestión de segundos. Cuando la danza o cualquier movimiento se ajusta a la música, puede crear un momento de alivio del estrés, alegre y a veces curativo para los involucrados, así como aumentar / liberar endorfinas en el cerebro.

Si bien existen numerosos **beneficios y ventajas** de la terapia de baile para individuos:

1. Da a las personas la capacidad de expresar emociones

La danzaterapia es una excelente manera de expresar emociones que a veces no se expresan fácilmente verbalmente. Incluso los participantes con movilidad reducida pueden expresarse a través de sus propios niveles y habilidades de energía. A veces, una canción puede hacer que una persona se sienta feliz, otra triste y otra llena de energía, y ocasionalmente una canción hará que alguien que no haya mostrado ninguna expresión en toda la clase, de repente sonría de oreja a oreja. Siempre es interesante ver cómo la música y los sonidos diversos pueden afectar a las personas de manera tan diferente.

2. Alivio del estrés

Cualquier forma de ejercicio es excelente para aliviar el estrés en la mente y el cuerpo. La danza no es diferente. La terapia de baile es un gran alivio del estrés, no solo porque es excelente físicamente para el cuerpo, sino que también es emocionalmente terapéutico. Dado que el movimiento puede estar relacionado con pensamientos y sentimientos, el baile puede traer cambios a las emociones y actitudes casi al instante.





3. Aumenta la condición física y habilidades motoras gruesas

Es una excelente manera de mejorar la forma física en un ambiente divertido y musical. Puede comenzar con un calentamiento de algún tipo para que todos se muevan y se sientan cómodos con la clase, incorporen diferentes estilos de baile, ya sea baile en pareja, baile en línea o una forma lírica de baile que incluya accesorios como cintas o, si tienen movilidad reducida, pueden mover la parte de su cuerpo con la que se sienten más cómodos. El estiramiento y la respiración profunda también se incorporan en cada clase para fortalecer los músculos y prevenir lesiones y aumentar la flexibilidad. La terapia de baile también se enfoca en desarrollar habilidades motoras gruesas. Al centrarse en la fuerza y la coordinación, así como en el equilibrio, se fomenta el desarrollo de habilidades motoras gruesas. El ballet, un estilo de baile clásico, puede usarse para aumentar el crecimiento muscular, fomentar una buena postura y mejorar el equilibrio.

4. Mayor confianza y autoestima

Se ha demostrado que la terapia de baile aumenta la confianza, las habilidades sociales y de comunicación, así como también mejora la autoestima y, sobre todo, la atención en los individuos. Es importante saludar a cada individuo cuando ingresan por primera vez a la clase, haciendo contacto visual y diciendo algo positivo o preguntándoles cómo están, independientemente de sus habilidades verbales. Esto crea un ambiente de aprendizaje positivo y seguro y le permite al participante saber que es bienvenido y que será una experiencia agradable y divertida. También crea una sensación de logro y promueve una gran ética de trabajo. Mantener un ambiente positivo, tranquilizador y alentador es clave para promover la autoconfianza y la autoestima.



5. Fomenta la creatividad y la imaginación.

Uno de nuestros mayores dones como seres humanos es nuestra imaginación y capacidad de crear. Al igual que los músculos de nuestro cuerpo, si no usa la imaginación y la creatividad, estas habilidades se deteriorarán. Ya sea que estemos volando por el espacio, nadando en el océano, moviéndonos como un animal o usando nuestra imaginación para pensar en un recuerdo específico y luego moviéndonos con el sentimiento obtenido de ese recuerdo, es importante usar la creatividad y la imaginación en clase.



CAPÍTULO 4

La danza como un método no formal para la educación de adultos

Estudio de casos en países europeos

4.1. España

1. Introducción

Este estudio aborda la situación actual de la terapia de danza con personas con discapacidad en España, entendiéndola como un método de trabajo en el campo de la educación de adultos. Este análisis proviene del proyecto "Baile de por vida". Financiación con cargo al programa Erasmus + y miembros de la acción clave 2: asociaciones estratégicas. Para la elaboración de este informe, se ha llevado a cabo un exhaustivo análisis bibliográfico en busca de información científica sobre la terapia de danza y la educación de adultos para personas con discapacidad. Para ello, hemos buscado el desarrollo, la historia y el contexto de la educación de adultos en España, así como el uso de la terapia de baile, sus efectos positivos y sus campos de acción.



2. Educación para adultos con personas con discapacidad

Para personas con discapacidad, la educación no supone únicamente aprendizaje, adquisición de nuevas habilidades o formación profesional. La educación permanente para las personas con discapacidad significa un mecanismo de inclusión social, poder representarse a sí mismo, tomar el control de su vida diaria y su futuro. La educación de adultos también es importante porque este grupo puede necesitar más formación que las personas sin discapacidad.



2.1. Definición y contexto de 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 de la primera infancia, la educación de adultos y el entorno de aprendizaje en España acaban de comenzar a documentarse, comenzando a darle la importancia necesaria. Aunque existe una tendencia general a mejorar el aprendizaje a lo largo de toda la vida para mejorar las prácticas de educación de adultos, también se pueden observar diversos contextos en los proyectos, en la política educativa de los adultos y en la variedad de entornos de aprendizaje.

Es necesario entender el aprendizaje permanente como un pilar básico de los objetivos de la educación y, hasta ahora, el desarrollo de la Educación Permanente de Adultos en España, desde la transferencia de competencias en materia educativa, ha tenido varios contextos normativos según las leyes que se han promulgado: LOGSE (1990), LOCE (2002) y LOE (2006), que introduce el concepto de aprendizaje permanente (ya extendido en otros países como LLL-Long Live Learning). La LOMCE (2013) no incluye ninguna especificación nueva con respecto a la educación de adultos, casi en su totalidad continúa tomando como referencia los artículos de educación de adultos a los que se hace referencia en la LOE. Así es como España tiene un retraso educativo debido al abandono temprano de la escuela secundaria.



España presenta, según la Fundación Europea para la Sociedad y la Educación, una población adulta con uno de los porcentajes más altos de personas (43.2%) con un bajo nivel educativo (igual o inferior a la educación secundaria) mientras que la media europea es de alrededor del 24% (2015).

Teniendo en cuenta este contexto, es importante mencionar cómo la educación afecta al aprendizaje permanente hacia el grupo de personas con discapacidad, ya que es un fenómeno de especial interés para los educadores de adultos, puesto que a menudo se refiere a un colectivo en situación de desventaja.

La perspectiva desde la cual el proceso educativo debe enfocarse no es la integración en términos de su adaptación al sistema social existente, sino en la transformación del sistema desde una perspectiva inclusiva que considere a los sujetos de pleno derecho, pertenecientes y participantes en una sociedad y de la humanidad en su conjunto. En este sentido, el significado que se atribuye a la discapacidad desde el campo educativo está en constante cambio y evolución durante las últimas décadas. Desde las primeras consideraciones hasta los debates más actuales que muestran la necesidad de continuar generando una comprensión del fenómeno desde la equidad y el compromiso de construir un mundo en el que el bienestar general y la participación sean aspectos fundamentales.

2.2. Breve historia de la educación de adultos en España.

En el transcurso de los últimos 60 años, el panorama de la educación de adultos se ha modificado singularmente al mismo tiempo que se transformaron los modelos sociales. La comprensión del papel de la educación de adultos ha cambiado y ha evolucionado con el tiempo. La educación de adultos se percibe hoy como una clave en la transformación económica, política y cultural de las personas, las comunidades y las sociedades en el siglo XXI. Hace tiempo que se reconoce el papel clave de la educación de adultos en el progreso de la sociedad. Desde la Primera Conferencia Internacional sobre Educación de Adultos en 1949, los Estados Miembros de la UNESCO se han dedicado a garantizar que los adultos puedan ejercer su derecho básico a la educación. Las conferencias posteriores celebradas en Montreal (1960), Tokio (1972), París (1985) y Hamburgo (1997) reafirmaron este derecho y propusieron formas de hacerlo realidad (UNESCO, 2010).





En 1976, la **Conferencia General de la UNESCO** adoptó en Nairobi la recomendación sobre el desarrollo de la educación de adultos que consagra el compromiso de los gobiernos de promover la educación de adultos como parte integral del sistema educativo desde una perspectiva de aprendizaje a lo largo de la vida:

"El término educación de adultos se refiere a la totalidad de los procesos educativos organizados, independientemente de su contenido, nivel y método, ya sea formal o no formal, si prolongan o reemplazan la educación inicial proporcionada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje profesional. , a través del cual las personas consideradas como adultas por la sociedad a la que pertenecen desarrollan sus habilidades, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus habilidades técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y evolucionan sus actitudes o comportamientos en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral de hombre y participación en un desarrollo socio-económico y cultural equilibrado e independiente" (UNESCO, 1976 en UNESCO, 2010, p.13).

En España, la educación de adultos se entiende como un proceso en el que *"todas las personas deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo, para adquirir, actualizar, completar y expandir sus habilidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional"* (MEC, 2019). Teniendo esto en cuenta, es importante mencionar cómo la educación tiene repercusiones a lo largo de la vida para el grupo de personas con discapacidad, ya que es un fenómeno de especial interés para los educadores de adultos, ya que a menudo se refiere a un colectivo en desventaja.



3. Teoría y desarrollo de la terapia de baile.

En esta sección abordaremos los orígenes históricos y la evolución de la terapia de baile en las últimas décadas. Entenderemos la DMT como un modelo de intervención psicoterapéutica, que comparte muchos elementos con otras terapias creativas, y cuya singularidad se encuentra en la consideración de las manifestaciones no verbales y el movimiento creativo dentro de un proceso terapéutico.



3.1. Breve historia de la terapia de baile y sus efectos terapéuticos.

Si es cierto que la danza ha estado presente desde la antigüedad, en muchas sociedades primitivas la danza era tan esencial como alimentarse o dormir. Pero es gracias al desarrollo de la danza moderna cuando adquiere su uso como herramienta terapéutica, gracias al movimiento y la danza; permite a las personas comunicarse de forma no verbal, alentando a las personas a relacionarse con ellos mismos, su entorno y, en el caso de las personas enfermas, con su patología. Vemos los primeros comienzos de la terapia de baile en los Estados Unidos en 1942, con su pionera Marian Chace, quien introduce un espacio de baile y movimiento improvisado en una unidad psiquiátrica de un hospital en Washington DC También en los años 50, Mary Whitehouse, una bailarina especializada En la danza moderna, combinó la enseñanza de la danza creativa y sus estudios sobre el marco teórico propuesto por el psicólogo Carl Gustav Jung, diseñando un método junguiano de terapia de danza, que ahora se conoce como "Movimiento Auténtico".

También durante la década de los años 50, el **Análisis de Movimiento Laban (LMA)** creado por Rudolf Laban se integra en el uso terapéutico del movimiento y en lo que se refiere a la terapia de baile. Debemos señalar que durante estos años, otras disciplinas abarcadas en terapias artísticas y creativas como la musicoterapia y la terapia del arte también progresan.



3.2. Historia y contexto de la terapia de baile en España.

En España, así como en otros países de América Latina, el método creado por la bailarina argentina María Fux es una de las primeras referencias en "danzaterapia".

Sería en 1974 cuando abriría centros en Italia y España (Madrid y Aragón) para enseñar su método, basado en los aspectos terapéuticos del movimiento y la danza, pero sin integrar el marco psicológico y psicoterapéutico, hablaríamos de una danza creativa. de naturaleza educativa y no tanto como la danza y el movimiento en el plano terapéutico - rehabilitador. Centrándonos en el escenario actual de la terapia de danza en España, observamos que no es reconocida como una profesión, aunque podemos encontrar muchas universidades públicas, así como estudios profesionales en el campo privado que enseñan y capacitan a profesionales en terapia de danza.



Si buscamos información y estudios en España sobre la terapia de baile, debemos centrarnos en lo que se llama terapia de movimiento de baile (DMT). Es en el año 2001 cuando se crea la **Asociación Española de Danza Terapia de Movimiento (ADMTE)**, constituida por un grupo de profesionales, formados en el extranjero, especializados en el uso de terapias creativas, el ADMTE nació de la asociación estadounidense de Danza Terapia de movimiento (DMT), que nació en 1966 con el propósito de ayudar a la integración física y psíquica del individuo (ADTA, 1966), aunque ya en 1940 habían comenzado su trabajo, siendo en su mayoría profesionales de la danza moderna pero nutriéndose de la campo de la psicología.

La terapia de danza y otras disciplinas de la terapia del arte en España surgen inversamente a cómo se crean en los Estados Unidos. En los Estados Unidos, comenzaron a llevarse a cabo iniciativas y proyectos de intervención práctica en danza terapéutica, mientras que posteriormente se trabajó para establecer pautas y capacitación teórica. En España, la terapia de baile se introdujo por primera vez a principios de 2000, gracias a la incorporación al campo académico, con la implementación de títulos de maestría y cursos de posgrado oficiales y no oficiales, en lugar de actividades profesionales. Es el año 2003 cuando la Universidad Autónoma de Barcelona comenzará a enseñar el "Máster en Terapia de Movimiento de Danza" basado en los parámetros de los entrenamientos existentes en Gran Bretaña y el Reino Unido. Este máster forma parte de ECARTE (Consortio Europeo para las Artes en Educación), la Red Europea de cursos universitarios en Terapias Creativas, desde 2007. En la actualidad, hay dos oportunidades de formación a nivel de posgrado en España, el máster mencionado y el "Máster" en Terapia a través del movimiento y la danza "de la Universidad de Barcelona, ambas en Cataluña.

Los estudiantes que desean ser entrenados en terapia de baile provienen de diferentes campos, como pedagógico, artístico, psicológico y clínico. El DMT pertenece al grupo de Artes Creativas en Psicoterapia, surge de la unión de la danza y la psicología, por lo que el perfil de los estudiantes que pueden acceder para recibir capacitación es diverso. El DMT tiene como objetivo conectar la emoción, el movimiento y el pensamiento. Su objetivo no es una coreografía, ni una estética en movimiento, es el proceso psicoterapéutico relevante, como ya hemos detallado.





Por lo tanto, según Wengrower y Chaiklin (2008), **los tres pilares básicos de la terapia de movimiento de baile son:**

- 1) La concepción del ser humano como una unidad indisoluble cuerpo-mente.**
- 2) El potencial terapéutico del proceso creativo a través de la danza y el movimiento.**
- 3) El trabajo se realiza en el marco de una relación terapéutica.**

Desde 2000 hasta hoy observamos que se han llevado a cabo 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. Debemos destacar que es en la región de Cataluña y especialmente en la ciudad de Barcelona, donde se ubican todos los estudios regulados, así como las asociaciones, profesionales y eventos más importantes en materia de terapia de baile, siendo la región que cuenta con más recursos. en relación con la terapia de baile. En España también encontramos otras disciplinas y escuelas muy cercanas a la Danza Terapéutica, como la biodanza, inicialmente llamada psicodanza, un sistema creado por el chileno Rolando del Toro en los años 80. De este sistema nació en Madrid en 2011 el 'Instituto Internacional de Biodanza Javier de la Sen', entidad destinada a promover el desarrollo humano, el bienestar y la conciencia, a través de la formación de docentes, la promoción de clases, cursos y talleres de biodance, todos del campo de la educación no formal y el plan de desarrollo personal

Además, en algunas provincias de España también podemos encontrar centros con el Sistema Abierto de Río, como se detalla en su sitio web **"un enfoque psicocorporal - espiritual que integra lo terapéutico con lo creativo, el desarrollo de la conciencia, la escucha, la atención, la irradiación y el silencio con una actitud de exploración y aprendizaje "**.

En la región donde se encuentra ASPAYM CyL, no encontramos estudios regulados en la terapia de baile, así como centros de estudio no regulados donde los profesionales puedan ser entrenados en el campo. Lo que sí encontramos son algunos expertos, en su mayoría formados en Cataluña, Madrid o en el extranjero. Estos profesionales imparten talleres o sesiones, en gabinetes de psicología, centros cívicos, salas municipales, asociaciones de vecinos, escuelas de yoga, academias de baile o espacios alternativos. Un ejemplo en nuestra ciudad, Valladolid, donde podemos realizar actividades relacionadas con las terapias creativas, es Nadanta, Centro para el Crecimiento Creativo, donde podemos encontrar talleres, capacitación 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.



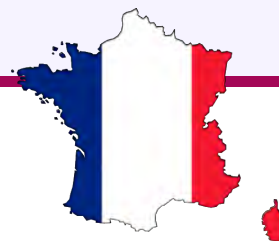
3.3. El uso de la terapia de baile con personas con discapacidad.

Para finalizar el estudio, nos centraremos en la terapia de baile y la discapacidad. Ya hemos visto que la terapia de baile como origen nació con Marian Chance, en el Hospital Federal St Elisabeth en 1942, siendo pacientes de las propias unidades psiquiátricas que se benefician de los efectos positivos de la danza y el movimiento. También mencionada anteriormente, María Fux comenzaría en Argentina en los años 60 para trabajar con estudiantes sordos, desarrollando su propio sistema de terapia de baile, que luego usó con personas con síndrome de Down y otras discapacidades. Actualmente en España podemos encontrar como referencia "Psico Ballet Maite León Foundation", que como señala en su sitio web, es una organización privada sin ánimo de lucro establecida en 1986 en Madrid (España). Su trabajo se centra en la formación escénica completa de personas con discapacidades físicas, psíquicas, intelectuales, de desarrollo y / o sensoriales a través de su propia metodología registrada como Método "Psico Ballet Maite León". Esta fundación tiene muchos premios, como el otorgado por el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, en los premios CERMI 2016, dentro de la categoría de Acción Cultural Inclusiva. 8

Dentro de nuestra región y en nuestra ciudad, encontramos otra compañía de baile formada por personas con discapacidad intelectual, "Compañía D & D" (Compañía de Danza y Discapacidad), creada y dirigida en 2001 por la bailarina María Tomillo. Esta compañía es uno de los proyectos artísticos de la escuela de danza de Valladolid, una escuela fundada por la bailarina internacional Mariemma. La compañía D&D es, desde 2013, socio fundador de la Federación Nacional de Artes y Discapacidades (FNAD). Aunque debemos enfatizar que lo que encontramos no es la terapia de baile en sí, sino compañías de baile con un carácter inclusivo, donde hay bailarines con discapacidades. También debe tenerse en cuenta que cuando hablamos de niños con discapacidades, encontramos alusiones a otras disciplinas y técnicas que también se centran en el carácter de rehabilitación del movimiento, como las habilidades psicomotoras, la expresión corporal, el concepto bobath, etc. Asimismo, hemos encontrado un proyecto de "Danza terapéutica creativa" que se llevó a cabo en 2011, del CREA - Centro estatal de referencia para la atención de personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias, ubicado en Salamanca, Castilla y León.

Este proyecto se enmarcó dentro del bloque de intervenciones no farmacológicas, pudiendo encontrar manuales, estudios y guías de implementación sobre Danza Creativa y Terapéutica con personas que padecen Alzheimer y otras demencias. Comprobando cuántas asociaciones de familiares de Alzheimer (AFAS) han desarrollado programas, talleres y actividades de terapia de baile con familiares y pacientes, como terapia de recuerdo y la eliminación de alteraciones del comportamiento con excelentes resultados. Finalmente, debemos señalar que el material encontrado es muy escaso, así como el campo de estudio hasta ahora en España y especialmente en nuestra región de Castilla y León. Posiblemente debido a la reciente incorporación de la terapia de baile como disciplina y una vez más enfatizando que la mayoría de las experiencias se llevan a cabo y se desarrollan en Barcelona, por lo que sería necesario crear fuentes documentales para mejorar el marco teórico de la terapia de baile en el resto del territorio español.

4.2. Francia

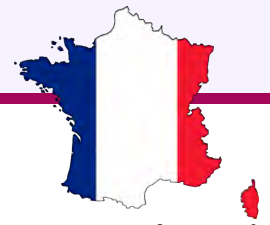


1. Introducción

Al promover el diálogo intercultural y la participación activa en la sociedad, la educación de adultos contribuye a la ciudadanía activa y la democracia. Muchas organizaciones de educación de adultos se establecieron como resultado de movimientos emancipatorios (trabajadores, mujeres u organizaciones religiosas, etc.), y la educación de adultos aún proporciona el conocimiento y la experiencia, así como el espacio para desarrollar la democracia y la ciudadanía.

Además, la educación de adultos puede fortalecer y regenerar la sociedad civil. La creciente radicalización en Europa ha demostrado que las actitudes democráticas, la tolerancia y el respeto deben reforzarse. La educación de adultos puede aportar más democracia y participación a los niveles nacional y regional, y permitir la transparencia y el desarrollo de una sociedad civil animada, así como contribuir al pensamiento crítico y el empoderamiento. La educación de adultos puede compensar la falta de educación en la vida anterior y permitir la socialización. movilidad, y así promover la cohesión social, la equidad y la igualdad. Los niveles educativos tienen un gran impacto en las oportunidades de las personas en la vida.

Los efectos positivos de la educación tienden a reproducirse por el hecho de que aquellos con niveles educativos más altos tienden a continuar aprendiendo y se les da más oportunidades para continuar aprendiendo que aquellos con niveles más bajos. Es necesario llegar a grupos que no participan en el aprendizaje para poder para lograr una mayor inclusión social. Con las metodologías correctas, las personas podrán participar más: en la sociedad, la democracia, la economía, las artes y la cultura.

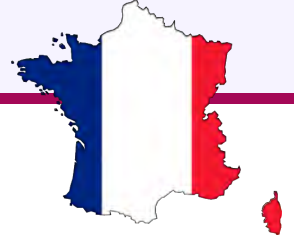


2. Educación de adultos en Francia

Las encuestas actuales identifican a Francia como uno de los pocos países de la OCDE que no ha disminuido el gasto público en instituciones educativas en los últimos años, debido a la crisis financiera y económica mundial. En correspondencia con el promedio de la OCDE, Francia invierte el 6,1% de su PIB en instituciones educativas. A diferencia de los valores promedio de la OCDE, el gasto anual de Francia por alumno por institución educativa muestra una cifra un 20 por ciento más alta por alumno en educación secundaria, mientras que el desembolso por alumno en educación primaria es un 20 por ciento inferior al promedio. En general, el nivel de logro educativo y el nivel general de habilidades de la población francesa han aumentado sustancialmente en las últimas décadas.

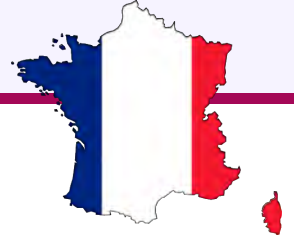
Más del 40% de los jóvenes de 25 a 64 años han alcanzado un nivel educativo más alto que sus padres. Estas características clave del sistema educativo nacional establecen el telón de fondo para centrarse en el área de la educación de adultos y continua. El legado de los caminos de desarrollo histórico ha traído una amplia gama de términos al discurso actual sobre la educación de adultos y continua en Francia. Estos están estrechamente relacionados con ideas más o menos diversas, con partes interesadas particulares, responsabilidades financieras o tareas respectivas: educación de adultos, educación permanente, educación continua y continua, aprendizaje permanente y muchos más. Una clasificación de Dubar (2008) ayuda a sistematizar esta variedad hasta cierto punto y proporciona una visión general de las trayectorias históricas clave de la educación de adultos y la educación continua en los vastos paisajes de la rica historia de Francia.

La idea central de esta trayectoria de educación para adultos y continua es garantizar la movilidad social ascendente del alumno adulto a través de los medios de transmisión de un conjunto integral de conocimientos para permitirles alcanzar calificaciones educativas formales y, por lo tanto, ascender en el nivel profesional y social.



La enseñanza se imparte en entornos formales, fuera del trabajo, en clases nocturnas, y está destinada a transmitir los valores republicanos a los ciudadanos del país: hombres y mujeres. En última instancia, esto debería servir al objetivo de mantener o consolidar la unidad de la nación. Sin embargo, asistir a este tipo de educación para adultos fue visto en última instancia como una responsabilidad individual (no pública), recompensada por la movilidad social ascendente individual, como lo proclamó Loi Debré de 1959. Uno de los padres de la educación para adultos es Marie Jean Antoine Nicolas Caritat, marqués de Condorcet (1743-1794), filósofo, político y matemático francés. Durante la revolución, él - como republicano - propuso a la Comisión de Asuntos Constitucionales de abril de 1792 su idea de educación pública en el sentido de educación permanente. Condorcet argumentó que la educación permanente tenía que ser vista como un deber de cada ciudadano hacia la sociedad, pero también reconocida como el derecho a la educación universal, igual y permanente para todos.

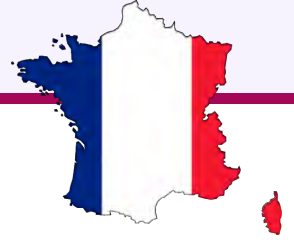
Asimismo, enfatizó el principio de laicidad, separando la instrucción pública de la enseñanza sobre asuntos religiosos. Durante el mismo período y animados por las ideas de la Ilustración, florecieron los entornos de aprendizaje colectivo para la burguesía en evolución en las zonas urbanas, los salones políticos y literarios. Estos salones también representaban el objetivo de transmitir un conjunto de conocimientos racionalmente derivado a los estudiantes adultos y desarrollar su identidad burguesa como ciudadanos. Madame Geoffrin (1699-1777), una de las famosas peluqueras del siglo XVIII, dirigió tal salón en París, acogiendo a invitados como Montesquieu (1689-1755) o Jean-Jacques Rousseau (1712-1778). Pasarían otros 100 años hasta que Jules Ferry implementara las ideas de Condorcet al introducir la asistencia obligatoria a la escuela como un concepto gratuito y secular en forma de una institución pública (Lois Ferry 1881, 1882). Estas características siguen siendo uno de los principios centrales del sistema educativo francés en la actualidad.



La tercera trayectoria histórica que debe diferenciarse es la educación de adultos y continua que sigue una comprensión holística del aprendizaje permanente. Las terminologías vinculadas con esta comprensión son (también) educación permanente, educación popular de adultos como educación popular, autoeducación, entrenamiento mental o formación tout au long de la vie como aprendizaje permanente. Desde mediados del siglo XIX en adelante, las zonas rurales se beneficiaron del movimiento de educación popular. Con la ayuda de tales movimientos, un suelo educativo local ha florecido en muchas regiones. "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, luego también dentro del alcance de Résistance, el movimiento de resistencia durante la Segunda Guerra Mundial. Más tarde, fue utilizado comúnmente por Peuple et Culture (personas y cultura), una red de asociaciones de educación de adultos que se fundó después de la Segunda Guerra Mundial. 70 años después, Peuple et Culture sigue luchando contra la desigualdad en el acceso a la cultura y por el derecho de las personas a acceder al mundo del conocimiento y el aprendizaje a lo largo de la vida (le droit de savoir tout au long de la vie)

Lifelong Learning





4. Uso de la danza como terapia, en Francia.

Durante los últimos dos siglos ha habido un aumento constante en el uso de la terapia de baile en la asistencia sanitaria en Francia, así como en el resto de Europa. Desde el siglo XX, la historia de la terapia de baile ha crecido junto con Modern Dance, una nueva danza libre y expresiva, que enfatiza una nueva relación con el cuerpo. Este cambio fue iniciado por Isadora Duncan; El ídolo más fuerte de esta revolución en la danza. Este movimiento fue visto inicialmente en los Estados Unidos (Marian Chace, Mary Whitehouse) y también se ha extendido a Europa (Trudi Shoop) a través de bailarines que usan el baile como una herramienta terapéutica para las necesidades de las personas con discapacidad y enfermedades mentales. En Alemania, la investigación de Rudolph Laban sobre la cinética humana y la ergonomía de los gestos mostró evidencia de que la expresión de la personalidad de una persona y los componentes dinámicos del movimiento se expresan mutuamente y recíprocamente.

En Francia, otros estudios han seguido el trabajo de Labán para mejorar aún más la terapia de baile. En 1950, Rose Gaetner fue la primera bailarina que introdujo la danza en la atención médica en Francia. En 1963, ayudó 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 atención médica han adoptado la terapia de baile en sus prácticas. Entre 1975-1980, varias publicaciones médicas documentan los beneficios de la terapia de baile. Durante este período, la Universidad de la Sorbona, bajo el director Jean-Claude Serre, también se centró en los estudios académicos sobre la terapia de danza. Finalmente, en 1984, Francia vio la creación de 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 profesionales de la salud o artistas para estudiar Danza Terapéutica.

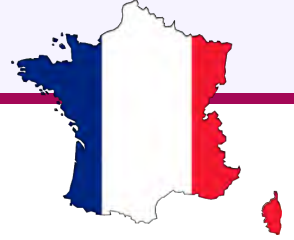
Rose GaetnerRose, cofundadora y directora del hospital Santos-Dumont de 1963 a 1990, estudió en la Ecole Nationale Superieure des Arts Decoratifs et de l'Ecole du Louvre. Era miembro regular de La Societe Francaise de Psychiatrie de L'Enfant et de adolescent.



Los antecedentes históricos y el contexto profesional de las terapias artísticas en Francia

Desde un punto de vista histórico, se puede decir que la práctica de la terapia del arte se desarrolló por primera vez en hospitales psiquiátricos. Desde su tesis médica en 1801, Philippe Pinel, fundador de la psiquiatría en Francia, propuso actividades artísticas en el programa de recuperación de la alienación. 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, generalmente se creía que los pacientes debían recibir un tratamiento con un propósito social, que se caracterizaba por una variedad de actividades colectivas diferentes, como la música. Esta idea fue desarrollada después de la Primera Guerra Mundial, a través de la terapia social. En ese momento, algunas actividades artísticas también se incluyeron en los programas de terapia ergo (producción artesanal) y terapia ocupacional (con autoexpresión). A lo largo del siglo XX, un número cada vez mayor de experimentos en terapias artísticas, basados en una amplia gama de teorías diferentes, han sido realizados por artistas, cuidadores o "terapeutas de arte". Para el arte plástico (terapia de arte), el año 1950 marcó un punto de inflexión. Durante el primer Congreso Mundial de Psiquiatría celebrado en ese año en París bajo la presidencia del Profesor Delay, se presentó una importante exposición de arte psicopatológico. Varios años después, en 1956, R. Volmat publicó su libro "L'Art psychopathologique" (arte psicopatológico).

También fundó talleres de expresión artística en el hospital Sainte-Anne (París) para el tratamiento de enfermedades mentales. Este enfoque se desarrolló aún más mediante la creación del "Centre d'étude de l'expression" (Centro para el estudio de la expresión). Este centro tiene cuatro funciones: psicoterapia con mediaciones (talleres), investigación clínica, docencia y documentación. Los departamentos de psiquiatría de los hospitales generalmente desarrollan producciones de arte plástico (pintura, dibujo) y muchas exposiciones se organizan cada año.

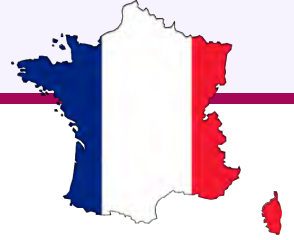


Con respecto a la **danzaterapia**: observamos dos desarrollos principales, uno a través de un enfoque clásico de la danza, y un segundo con una orientación más psicológica y psicoanalítica, a través de la expresión primitiva (F. Schott-Billman).

Pero también hay **talleres de "expresión corporal"**, que se realizan entre psicomotricidad o danza / actividad ocupacional y terapia. La terapia musical se ha desarrollado en hospitales psiquiátricos desde aproximadamente 1830 (con los discípulos médicos de Pinel), a través de actividades receptivas y activas (banda, coro) . La ascensión del psicoanálisis y la quimioterapia a finales del siglo XIX rompió este primer desarrollo. Es con la observación de los límites de estas terapias (principalmente en psicosis) que, en 1969, con la creación del primer centro de musicoterapia (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, MAGuilhot, P.Sivadon , M. Gabai), esta modalidad hizo su regreso. En las décadas de 1970 y 1980, la investigación se centró esencialmente en el uso de la musicoterapia en la relajación y la analgesia para el cuidado dental, el parto y principalmente la psicoterapia.

Las aplicaciones en psicopedagogía, situaciones sociales, personas mayores y discapacidades han experimentado importantes avances en los últimos años. La situación de la dramatoterapia es especial. Como resultado del gran desarrollo dado en Francia al psicodrama psicoanalítico, su éxito clínico ha inhibido cualquier otra forma de actividad teatral en la terapia. Solo recientemente, con el deseo de armonizar esta actividad con el área europea de las terapias artísticas, abrimos esta nueva disciplina (ver Master Sorbonne Paris Cité).

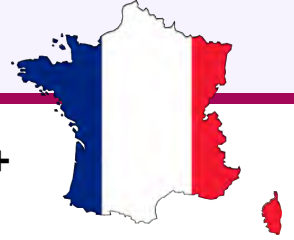




Nivel de cursos de educación y formación.

Podemos distinguir cuatro situaciones:

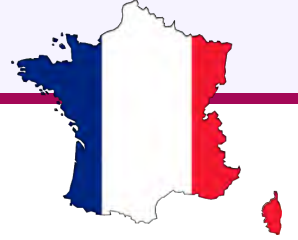
- Actividades de terapias artísticas utilizadas por psicoterapeutas y psiquiatras como mediaciones artísticas. En este caso, ningún nivel de terapia de arte es oficialmente necesario. Pero, recientemente, se dan nuevas condiciones para una práctica de psicoterapia (con o sin arte), que están reservadas a médicos y psicólogos clínicos.
- Desde 1970, los entrenamientos de terapeutas artísticos han dado certificaciones de entrenamiento en el círculo privado. Estos terapeutas artísticos tienen niveles muy diversos de educación, especialmente en el arte.
- Desde la década de 1980, algunas universidades han entregado diplomas universitarios en terapia de arte (o musicoterapia, terapias de arte, mediaciones artísticas ...). El contenido de estos diplomas no tiene restricciones, por lo que estos entrenamientos pueden ser muy diferentes. Sin embargo, algunos de ellos son conscientes de la necesidad de ofrecer un nivel constante (aproximadamente dos años de entrenamiento). El nivel promedio para ingresar a estos entrenamientos es de tres a cinco años de experiencia en social, educación, trabajo clínico o un título de licencia, con una práctica de arte.
- El máster en terapias artísticas es un título profesional, nacional, regulado por el Ministro de Educación y Universidades.
- De 2011 a 2014 hemos tenido cuatro másteres profesionales: Máster en Musicoterapia, Máster en Danza, Máster en Dramatoterapia, Máster en Terapia de Artes Plásticas. También hay una opción para la investigación, que conduce a la calificación de doctorado en terapia de arte. En mayo de 2014, el Ministro de las Universidades decidió cambiar el título de este Máster, que ahora es "Maestro profesional e investigador Sorbonne Paris Cité en Creación de Arte, Terapias de Arte especializadas" con cuatro orientaciones: musicoterapia, terapia de teatro, terapia de danza, plástico Terapia artística. Esto es para reforzar la parte de las artes en la terapia artística para distinguir las terapias artísticas de las psicoterapias.



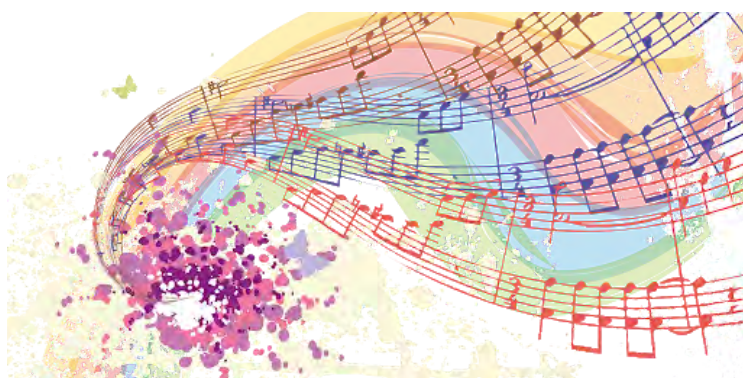
5. Terapia de baile dentro de la comunidad LGBTQ +

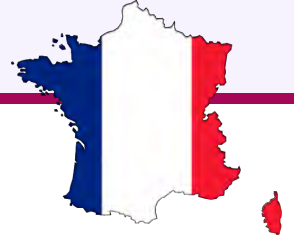
La comunidad lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer (LGBTQ) es una población en riesgo que necesita urgentemente un tratamiento competente. Esta tesis explora dieciséis artículos publicados que investigan el uso de las terapias expresivas y las artes expresivas con individuos LGBTQ +. El silenciamiento de la comunidad LGBTQ por parte de una sociedad opresiva heterosexista y transfóbica causa impactos negativos en el bienestar, la salud física y la autoexpresión de las personas LGBTQ +. La investigación sugiere que debido a su identidad estigmatizada, la comunidad LGTBQ + tiene preocupaciones terapéuticas especiales como el odio interno, el rechazo social, la confusión de género u orientación sexual y las necesidades de seguridad. Las teorías multiculturales y feministas de la psicología proponen que reconocer el papel de la identidad de género y minoría sexual durante el tratamiento puede influir positivamente en la salud mental y emocional de los clientes LGBTQ +. Las terapias artísticas, 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 autoconceptos. A través de las artes expresivas, las personas LGBTQ + pueden experimentar un espacio seguro para el orgullo y el dolor de sus experiencias.

Las terapias creativas funcionan bajo la idea de que la conexión entre el bienestar emocional y físico y la autoexpresión puede generar resultados positivos (Pelton-Sweet & Sherry, 2008). Las personas LGBTQ + en particular han sido despojadas, silenciadas o obligadas a cuestionarse su autoexpresión debido al temor a las repercusiones emocionales, físicas y espirituales. Este silenciamiento de la libre expresión de uno mismo puede crear obstáculos para que las personas LGBTQ + afecten su relación consigo mismas y sus identidades, creando vínculos relacionales (Pelton-Sweet & Sherry, 2008)



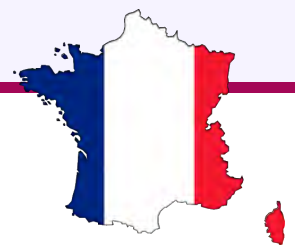
Esta tesis explorará la efectividad de varias intervenciones clínicas de terapia artística creativa y actividades creativas orientadas a objetivos implementadas con la población LGBTQ + y examinará el impacto de alentar la autoexpresión entre un grupo históricamente silenciado y antagonista. Un terapeuta expresivo debe ser capaz de conceptualizar el distinciones entre identidad de género, expresión de género y orientación sexual. Aunque todos estos términos están relacionados, no son intercambiables y la confianza en uno para determinar los otros es una suposición que se debe tener muy en cuenta cuando se trabaja con clientes LGBTQ +. A menudo debido a amenazas físicas y emocionales dentro de sus entornos, muchas personas LGBTQ + no pueden hacerlo públicamente expresan su género u orientación sexual y los terapeutas tienen la tarea de respetar su deseo de seguridad mientras cumplen con su deseo de estar totalmente integrados. Las personas LGBTQ + pueden caer en un amplio espectro de participación en la expresión y transición de género tanto en el ámbito público como privado, pero independientemente de que actúen de acuerdo con su identidad de género, son parte de la comunidad. Como terapeuta expresivo que atiende a 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, tampoco puede ser evidente si el cliente es o no LGBTQ + porque esas identidades no siempre son identificables visiblemente (Addison, 2001). Por lo tanto, los clientes LGBTQ pueden acudir a la terapia con inquietudes directamente relacionadas con su orientación sexual o identidad de género, así como inquietudes sobre otras partes de sus vidas que pueden considerarse no relacionadas o solo relacionadas tangencialmente.





Para los médicos que trabajan con clientes 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 la enfermedad y la muerte debido al VIH, el SIDA, la violencia, la falta de acceso a la atención médica, los impactos del estrés relacionado con la opresión en el cuerpo y el bajo nivel socioeconómico (Fraser y Waldman, 2001). El terapeuta de artes expresivas debe estar preparado para encontrar y navegar el diagnóstico potencial del cliente de VIH o SIDA y el posible duelo por otras personas que han muerto de VIH o SIDA (Fraser y Waldman, 2001).

Cuando se trabaja con clientes LGBTQ +, también es importante conocer los diversos procesos emocionales en torno a los aspectos médicos y sociales de la transición para afirmar la identidad de género. Estos procedimientos médicos también a veces están llenos de preocupaciones legales sobre quién puede cuidar a sus seres queridos durante emergencias médicas y procesos legales que mantienen cirugías de afirmación de género que salvan vidas. Ser consciente de la conexión entre el cuerpo y la mente de las personas LGBTQ + que son vulnerables social, médica y emocionalmente es crucial para mantener un nivel holístico de atención. Un terapeuta expresivo debe tener conciencia de sus propias actitudes personales hacia las minorías de género y sexuales, incluidos sus prejuicios, la homofobia y la transfobia (Addison, 2001). Esta conciencia debe desarrollarse y explorarse constantemente a lo largo de su carrera y deben abordar estas preocupaciones dentro de la terapia personal y la supervisión clínica.



Cuando estas preocupaciones sobre la homofobia y la transfobia personales son demasiado grandes, un terapeuta expresivo debe remitir a los clientes LGBTQ + a recursos competentes y confiables (Addison, 2001). Un terapeuta que trabaje con la población LGBTQ + debe ser capaz de resistir varios casos de transferencia. El hecho de que un cliente pueda transferir emociones y pensamientos sociales negativos al terapeuta es un escenario concebible que debe manejarse de manera responsable. Otra preocupación para los médicos será el procesamiento de la posible transferencia homoerótica de los clientes y su propia contratransferencia.

Es crucial que los terapeutas heterosexuales manejen estas situaciones con confianza sin ansiedad o incomodidad excesivas (Fraser y Waldman, 2001). Los terapeutas identificados con LGBTQ + pueden descubrir que la revelación de su identidad a los clientes LGBTQ + puede permitirles actuar como un modelo positivo a seguir, establecer una buena relación y potencialmente invitar a las proyecciones de odio interno (Fraser y Waldman, 2001). Este último también debe considerar la aparición de relaciones duales y cómo mantener límites personales y profesionales con los clientes en eventos, actividades y establecimientos sociales LGBTQ + (Addison, 2001). Más allá de los límites directamente relacionados con las relaciones duales y la divulgación de identidad personal, debe tenerse en cuenta que se debe prestar atención a cómo el cliente LGBTQ + puede responder a los límites y la divulgación de un terapeuta en función de sus experiencias como individuos LGBTQ +.





4.3. Rumanía

1. Sistema educativo no formal en Rumania

Los programas de educación no formal en Rumania representan un enfoque bastante nuevo para complementar los métodos tradicionales de enseñanza, desde niños de jardín de infantes hasta adultos. Por primera vez, el concepto de métodos no formales fue introducido por la Ley de Educación en 2011, proporcionando una visión general inicial de lo que estos programas podrían enriquecer exactamente.

El objetivo general de las actividades no formales es proporcionar orientación en el desarrollo de habilidades interpersonales, autoconfianza, espíritu de trabajo en equipo, capacidad para resolver un problema de práctica, disciplina, planificación, responsabilidad, habilidades de coordinación y organización / habilidades de gestión de proyectos, etc.

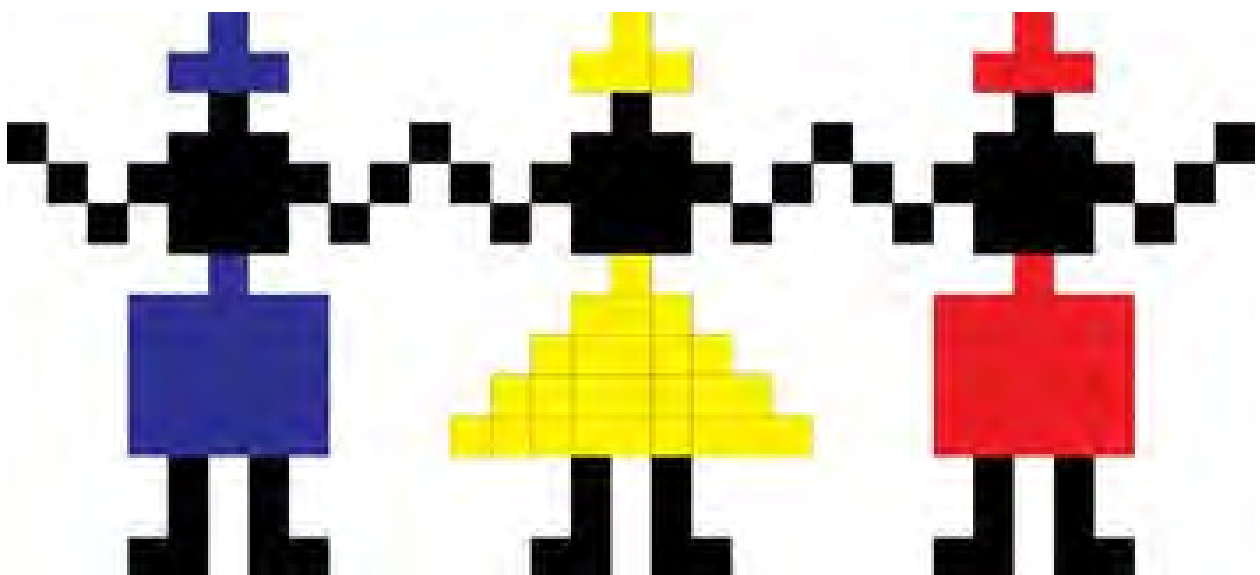
En los últimos años, el número de eventos y talleres que ofrecen un enfoque no formal de la enseñanza ha aumentado exponencialmente, dando al público una amplia gama de oportunidades para elegir. El mayor desafío que un adulto joven tenía hace 20 años en Rumania era cómo ponerse en contacto con otras formas de educación, aparte de los programas formales ofrecidos principalmente por el sector público. Sin embargo, en los últimos años, los números aumentaron mucho y el desafío se convirtió en cómo elegir entre todas las opciones disponibles. En la otra parte de la historia tenemos a los practicantes y los organizadores del evento que, en su buena voluntad de proporcionar la mejor información posible, podrían ser engañados para entrar en la misma trampa de ser un maestro y no un entrenador, y fallar de esta manera para realmente hacer la diferencia que esperan hacer en los adultos jóvenes, que están ansiosos por experimentar algo que les ayudaría en su vida expandida.

Es por eso que nuestro enfoque principal en este proyecto es encontrar la manera de guiar a los educadores de adultos que forman parte de nuestras organizaciones para mantener su enfoque en el bienestar de los participantes que tienen en sus talleres, ofreciendo todo el apoyo para ayudarlos a convertirse en sus mejores versiones de sí mismos.



2. History and context of dance therapy in Romania

Se acepta universalmente que la danza y el movimiento tienen efectos positivos en nuestro bienestar y salud, pero en Rumania, las terapias a través de la música, la danza y el movimiento están al comienzo del camino y no hay una amplia experiencia a nivel de país en esta área. , incluso si los terapeutas y los instructores juveniles los usan y han logrado resultados positivos con ellos. El movimiento corporal está estrechamente relacionado con nuestros sentimientos y, por lo tanto, los cambios en el comportamiento del movimiento pueden conducir a cambios psicológicos. El ejercicio puede mejorar la salud y facilitar el desarrollo personal. Al mismo tiempo, los poderes curativos y un impacto positivo en el bienestar de las personas con discapacidades sociales, físicas o mentales se han atribuido a la danza, aspectos recientemente perseguidos a través de enfoques terapéuticos. Muchos estudios y experimentos han demostrado la efectividad de la terapia de danza y música, 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.





La mayoría de los estudios en Rumanía se han dirigido a niños, con el propósito de demostrar que la danza, el movimiento y el arte facilitan el desarrollo armonioso y la expresión de sentimientos en los niños. Moldovan y Năstasa (2015, p. 54) consideran que el entorno creativo en el espacio no formal tiene un mayor impacto en la expresión del interés y las opciones de los niños, ayudándoles a liberar sus ansiedades acumuladas, resolver sus conflictos y desarrollar habilidades personales. **La arte-terapia abre la puerta de entrada al yo porque las técnicas creativas expresivas se basan en la espontaneidad de la expresión, superando las barreras de comunicación, la expresión no verbal de las emociones y cogniciones (conocimiento).**

Los estudios científicos generados a nivel de Rumanía destacan las siguientes observaciones:

- En 2004, el profesor Ioan Brad Iamandescu realizó el primer estudio en Rumania sobre musicoterapia dentro del Departamento de Psicología Médica y Psicosomática de la Universidad de Medicina y Farmacia "Carol Davila"
- Al escuchar música barroca, las neuronas adquieren un ritmo genio.
- En un estudio de 2016, los autores Fratila, Velescu, Cojocarú y Velescu, investigadores de la Facultad de Arte, realizaron un estudio en Rumania sobre el fenómeno de la ritmicidad en asociación con la música o la danza, demostrando que pueden cambiar la condición y la disposición. de ciertos pacientes. Es interesante estudiar el impacto psicológico del ritmo en las personas que interactúan con el arte. Han demostrado que el **ritmo es una parte integral de nuestra vida, desde la fisiología natural, presente en forma de respiración o latidos del corazón, hasta el factor psicológico influenciado por escuchar cierto tipo de música, realizar ejercicios rítmicos o admirar un objeto de arte.**



- Moldovan y Năstasa (2015) han demostrado que la introducción de técnicas de terapia de arte en jardines de infancia rumanos puede conducir al desarrollo de la creatividad en las escuelas preescolares y puede representar un punto de partida para futuras investigaciones:

- (1) **desarrollar las habilidades de expresión verbal y no verbal de emociones, necesidades y deseos,**
- (2) **aumentar la autoconfianza y mejorar las relaciones con los demás,**
- (3) **desarrollar espontaneidad, imaginación y creatividad,**
- (4) **liberación de tensiones acumuladas, frustraciones y emociones.**

El estudio de este fenómeno puede ayudar a los terapeutas y educadores a comprender mejor lo que significa la creatividad, a partir de los factores que influyen en el desarrollo de la creatividad y la importancia que tiene este aspecto de la personalidad para influir en nuestras vidas desde todos los puntos de vista.

- Otros especialistas como Shalem Zafari y Grosu (2016) consideraron necesario estudiar la Danza Terapia de Movimiento (DMT) dentro de las supervisiones terapéuticas, al sugerir la relevancia de usarla 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 orientadas al cuerpo y otras terapias artísticas creativas.
- Los autores Nuțu y Munteanu (2017) pusieron a la vanguardia de la investigación un innovador programa de capacitación llamado "**baje su estrés**" que tiene como objetivo **reducir el estrés y cambiar la mentalidad negativa sobre el estrés**. Esta capacitación fue creada para empleados y gerentes que enfrentan estrés y diversas presiones de intensidad en sus trabajos.



- Codruța Pasc confirmó en su estudio (2016) la eficacia de las terapias de baile y música para reequilibrar las emociones, los sentimientos, el cuerpo y las relaciones. **La terapia de la música, movimiento y danza brinda apoyo emocional a los niños y padres para expresar sus sentimientos.**
- Cardaș Flavia (2015) realizó un estudio en Rumanía sobre los **efectos que la danza y el movimiento tienen en ciertas dimensiones psicológicas como: imagen corporal, verbalización de las emociones, autoestima, ansiedad, estrés y conciencia corporal.**

El baile curativo representativo de Rumanía se considera el "Călușul" (registrado el 25 de noviembre de 2005 en la herencia de la UNESCO) y la tradición de Călușari se remonta a las creencias precristianas. El trabajo de investigación de A.I. Lloyd (1978) analiza los Călușarii de la aldea rumana del Barça, basándose en una película documental realizada en 1958 por el Instituto Rumano de Folklore. Lloyd considera que el Căluș **es un complejo ritual de danzas, gestos, disparos y lamentos conectados desde el punto de vista de la interpretación con prosperidad, fertilidad, curación y protección contra los espíritus y poderes sobrenaturales "contra el rencor de los poderes sobrenaturales identificados como hadas".** (Lloyd, 1978).





Al principio, los Călușar eran sirvientes de un culto solar o de un dios equino, su número en un grupo podía variar y sus deberes eran precisos. El líder del grupo, que después de la expansión del cristianismo, se convirtió en el "supervisor", fue quien dirigió el pequeño ejército de Călușari que luchó contra los espíritus malignos y el único al que se le permitió hablar. Otro papel importante pertenecía al "mudo", generalmente con una máscara con cuernos de cabra y rostro humano, que junto con el supervisor reunió a la banda y, bajo su supervisión, los Călușari hicieron un juramento durante el Pentecostés según el cual ganaron " No se separaron durante tres años y siguieron las órdenes del capataz. Esto se hizo mentalmente, con ajo y ajeno en la boca. El equipo de Călușari se parecía a una formación de paracaidistas para la defensa ritual, el desarrollo de la tradición siguió un escenario ritual en el que las acciones de los bailarines tenían un valor simbólico a nivel de tradición: las insignias del equipo y las acciones de los bailarines asumían un valor simbólico a nivel. de rito ".

La necesidad del hombre hoy en día de encontrar soluciones curativas alternativas de sí mismo y no solo, lo determinó a descubrir la curación a través de la danza. Los estudios han demostrado que la **personalidad del individuo emerge a través del baile por medio de su postura corporal, a través de la frecuencia y el tipo de movimientos o su amplitud. Todos son indicaciones que nos muestran cómo se sienten las personas, expresan emociones conscientes o no, o liberan tensiones acumuladas negativas.**



En adelante, proponemos **las etapas de la danzaterapia** que se pueden adaptar a cualquier intervención por medio de terapias expresivas:

- **El primer paso o calentamiento consiste en acomodarse al entorno**, que debe ser cómodo y seguro, junto con la preparación física del cuerpo a través de ejercicios y movimientos específicos.
- **El segundo paso o la iniciación**, es el momento en que los participantes **comienzan a relajarse, a abandonar el control consciente sobre sus cuerpos** y comienzan a expresar libremente sus emociones a través de la danza. En esta etapa, hay movimientos simbólicos para las experiencias de los participantes en el baile.
- **La tercera etapa** es aquella en la que los participantes hacen la **conexión entre los movimientos simbólicos** realizados y los **nuevos significados** que podrían tener para ellos mismos, con el apoyo de un terapeuta en este paso.
- **La cuarta etapa** ocurre al final de la terapia y consiste en la **evaluación del progreso del participante**.





4. Bulgaria

1. Definición y contexto de la educación de adultos en Bulgaria.

La Estrategia nacional búlgara para el aprendizaje permanente para el período 2014-2020, adoptada el 12 de enero 10 de 2014, es el documento que establece el marco estratégico de la política estatal en educación y formación, cuyo objetivo es lograr el objetivo europeo para Crecimiento inteligente, sostenible e integrador. La estrategia aplica la siguiente definición de aprendizaje permanente:

"Todas las actividades de aprendizaje con propósito, emprendidas de manera continua con el objetivo de mejorar el conocimiento, las habilidades y la competencia" (como se utiliza en el Memorándum de la CE sobre LLL (2000))

La estrategia cubre todas las formas de educación, capacitación y aprendizaje, formales, no formales e informales, que se experimentan a lo largo de la vida. Se proporcionan recomendaciones para los siguientes 7 años, que servirían para rastrear el progreso en la implementación de LLL y también proporcionan recomendaciones para los siguientes siete años, que servirían de base en la preparación de planes anuales, en función de los avances en el se rastrearía la implementación de LLL en Bulgaria.

Los principales grupos de proveedores de aprendizaje de adultos formal y no formal en Bulgaria son instituciones de educación pública como escuelas de educación general, escuelas vocacionales, universidades, centros públicos de FP y centros de empleo y, por otro lado, centros privados de formación profesional, idioma escuelas y escuelas de informática, organizaciones de empleadores, sindicatos, organizaciones no gubernamentales y empresas con sus propios centros de formación.



Los grupos objetivo en cuestión: personas en riesgo de marginación, grupos étnicos / minoritarios, personas con discapacidad (mental y / o física), personas que viven en áreas rurales, generalmente se caracterizan por tener un acceso limitado a oportunidades de educación y capacitación. Las razones varían desde accesibilidad física limitada, falta de recursos para la inscripción en educación continua, falta de motivación o popularidad insuficiente de los beneficios del aprendizaje permanente. A menudo se llega a estos grupos a través de iniciativas y programas proporcionados a nivel local por las agencias públicas de empleo, los proveedores de asistencia social u organizaciones de la sociedad civil / organizaciones no gubernamentales.

2. Breve historia de la educación de adultos en Bulgaria.

Antes de los años 90 del siglo XX, la educación de adultos era principalmente formal, ofrecida solo por escuelas, escuelas vocacionales y universidades. Sin embargo, después de los años 90, la educación no formal comenzó a desarrollarse y ganar popularidad. Los proveedores de educación de adultos salen del sector público, las entidades del sector privado comenzaron a prestar servicios en este campo. Estado del arte de la educación de adultos en Bulgaria: la investigación sobre educación y formación de adultos que se realiza una vez cada cinco años en todos los miembros de la UE. Los estados, basados en una metodología única, proporcionan datos comparables para la evaluación del aprendizaje permanente. La encuesta se realizó por tercera vez en Bulgaria en el período comprendido entre el 18 de noviembre de 2016 y el 15 de enero de 2017. La muestra incluye 4812 hogares ordinarios, con 6530 personas entrevistadas.



Los resultados de la encuesta son los siguientes:

- El 2,9% de las personas en edad activa de trabajo (25-64 años) ha participado en la educación formal en los últimos 12 meses antes de la encuesta. En comparación con la encuesta anterior (2011), hay un aumento del 17.2%. En educación o capacitación formal, la proporción de aquellos inscritos para obtener el título de maestría es la más alta: 46.6%.
- El 22,5% de las personas de entre 25 y 64 años ha participado al menos en una actividad no educativa durante los últimos 12 meses. En comparación con la encuesta anterior, hay una disminución de 2.0 puntos porcentuales.
- El 31,6% de las personas que participaron en la educación no formal están empleadas.
- La capacitación en el trabajo tiene la mayor participación (59.0%), seguida de seminarios o talleres de capacitación (25.4%), cursos (13.7%) y lecciones privadas (2.0%). Los participantes en el aprendizaje no formal han indicado más de una razón para participar, la más alta es la voluntad de hacer mejor su trabajo: 70.8%, seguido de obligaciones legales o impuestas por el empleador (51.2%).

La participación en el aprendizaje de adultos aumentó ligeramente en 2016 (2.2%). Aún así, se mantiene por debajo de la media de la UE del 10,8%. Lograr el objetivo nacional del 5% establecido en la Estrategia es difícil, y el objetivo europeo del 15% sigue siendo demasiado distante. La coordinación entre los diferentes participantes y los programas en el campo del aprendizaje de adultos es insuficiente. La oferta no satisface las necesidades de grupos específicos de estudiantes o las necesidades actualizadas de los sectores económicos. El marco legal para el aprendizaje no formal respalda la transición de las personas al mercado laboral, así como la mejora de la educación y la capacitación. Hasta marzo de 2015, se han establecido 35 estándares para adquirir la calificación profesional (de un total de 250 planificadores) desarrollado.



Existen varios proyectos financiados por el FSE destinados a mejorar el aprendizaje de adultos, incluidos los cursos de alfabetización de adultos. Existe una brecha significativa entre la oferta y la demanda en el mercado laboral causada por el rápido desarrollo de las tecnologías de la era moderna. Esto afecta la calidad suministrada y hace aún más necesaria la necesidad de reformas en el sistema de educación y formación. La estrategia LLL trata de responder a estos desafíos particulares. La Estrategia ha sido elaborada en respuesta a los desafíos, que por un lado tienen que ver con la necesidad de nuestro país de superar las consecuencias de la crisis financiera en Europa y en todo el mundo, y por otro, preservar la identidad nacional y la diversidad cultural en el curso de aplicación de las políticas de cohesión.

Los grupos objetivo en cuestión: personas en riesgo de marginación, grupos étnicos / minoritarios, personas con discapacidad (mental y / o física), personas que viven en áreas rurales, generalmente se caracterizan por tener un acceso limitado a oportunidades de educación y capacitación. Las razones varían desde accesibilidad física limitada, falta de recursos para la inscripción en educación continua, falta de motivación o popularidad insuficiente de los beneficios del aprendizaje permanente. A menudo se llega a estos grupos a través de iniciativas y programas proporcionados a nivel local por las agencias públicas de empleo, los proveedores de asistencia social u organizaciones de la sociedad civil / organizaciones no gubernamentales.





El trabajo de muchos profesionales en diversos campos, como psicólogos, artistas, trabajadores sociales, especialistas médicos y otros, se une en esta compleja terapia. Al poner arte, música, danza, poesía, psicodrama y muchas más formas de arte visual y no verbal, esta terapia está dirigida a personas con problemas emocionales, mentales y de salud. Además, ya ha encontrado lugar entre las disciplinas científicas serias. En Bulgaria, la terapia del arte se ha desarrollado (incluso antes de 1989) gracias a algunos de los pioneros mundiales de la terapia del arte: la profesora Diana Wooller, directora del departamento de terapia del arte en Londres y Daniel Lamlie, un reformador de la educación en Inglaterra, que la eximió de la educación artística. de los esquemas de plantilla. La terapia de arte, incluida la terapia de baile, es 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".

Se realiza un algoritmo de trabajo sobre la metodología en un grupo de terapia de arte con un enfoque individual. La metodología es aplicable al trabajo con grupos de diferentes números, composición, ocupaciones, enfermedades, problemas, edad. Este modelo puede ampliarse, adaptarse a las necesidades de los miembros del grupo. Estos pueden ser niños, estudiantes, mujeres u hombres con ciertos problemas similares, enfermedades, grupos mixtos, personas mayores, clubes para el desarrollo personal y muchos otros. Está previsto que el taller dure 90 minutos para un grupo de 10 a 16 participantes (estudiantes, psicólogos, docentes, trabajadores sociales, profesionales de la salud, etc.). Aún así, como cualquier ciencia nueva, su implementación en el campo de la medicina, la esfera social, la psicología y la pedagogía enfrenta desafíos. **El desarrollo profesional y los intereses de los terapeutas artísticos están respaldados por la Asociación Búlgara de Arteterapia (BAAT). Reúne a profesionales que han completado entrenamientos psicoterapéuticos y practican actividades terapéuticas, docentes, de investigación y otras actividades profesionales en el campo de la terapia del arte.**





El terapia del arte es una profesión oficial reconocida en Bulgaria. Varias instituciones de educación superior brindan educación y calificaciones para terapeutas de arte. El programa educativo "Terapia de arte y terapia ocupacional" está totalmente en línea con los requisitos del Ministerio de Trabajo y Política Social y con los puestos de trabajo en las organizaciones y servicios sociales, definidos como terapeuta de arte y terapeuta ocupacional. Está orientado a elevar la calificación de las personas que poseen una licenciatura o maestría en diversos campos profesionales o están en proceso de capacitación para la adquisición de la AEC. Se enfatiza el conocimiento necesario para los profesionales que trabajan en la esfera social: psicología y psicopatología; fundamentos y métodos de trabajo social; trabajo terapéutico grupal; pedagogía social, ya que las disciplinas tienen dirección teórica y práctica.

Existen disciplinas que preparan a los futuros especialistas para el trabajo especializado sociopsicológico directo con niños y adultos, como la terapia de arte para niños y adultos, terapia ocupacional funcional, terapia ocupacional y terapia de música / danza. Una vez finalizado con éxito, los alumnos pueden trabajar como: terapeuta de arte y terapeuta ocupacional en guarderías para niños y adolescentes; en centros para adultos; en Centros de Re-socialización e Integración Social de Personas en Riesgo; en los centros de apoyo público; en los centros de crisis; en centros de tipo familiar; en hogares de ancianos; en hogares para personas mayores; en instituciones para criar y educar a niños en riesgo; en clínicas psiquiátricas y dispensarios; en casas protegidas; en viviendas de transición; en Hogares para niños y jóvenes con retraso mental.





Uno de los desafíos que enfrentan los terapeutas artísticos en Bulgaria es el resultado de la falta de tradiciones fuertes 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 terapia del arte en la salud pública y la dominación social y especialmente en las instituciones de salud y asistencia social y los hospicios, se debe prestar atención a los beneficios significativos que trae la terapia del arte en. Esto podría ser la base para un cambio en la política educativa, social y cultural del país. Actualmente, en estas instituciones, la terapia artística existe solo como parte de la terapia ocupacional o la terapia recreativa.

4. La terapia de baile en Bulgaria

En Bulgaria, la danzaterapia se practica principalmente en los hogares de asistencia social y muy raramente en los centros de salud. Es aplicable principalmente en hogares de asistencia social para personas mayores, para personas con problemas mentales o en alojamientos protegidos. Por otro lado, hay suficiente carga de trabajo en el desarrollo e implementación de la terapia de baile para diferentes grupos y necesidades. Una iniciativa importante que vale la pena señalar es la investigación sobre la terapia de baile como una herramienta para pacientes con cáncer y, en particular, el cáncer de mama. La Asociación para el desarrollo del deporte búlgaro forma 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. Además de esta iniciativa, existen numerosos proveedores de terapia de baile en forma de ONG, clubes o compañías limitadas privadas que ofrecen terapia de baile para adultos con diferentes necesidades, como terapia de pareja, terapia para pacientes con demencia, con condiciones depresivas o suicidas, etc. La terapia de baile, basada en el baile como un movimiento y un instrumento de autoexpresión, Ayuda a la integración y la conciencia psicológica de la personalidad.



El principio básico de la danzaterapia es la relación entre el movimiento y la emoción que genera en el paciente. La terapia de baile tiene un efecto directo sobre el sistema nervioso, el tono muscular y, a través de los ritmos musicales, mejora la sensación de alegría. Por lo tanto, la terapia de baile tiene un impacto positivo en las habilidades comunicativas de las personas con déficit cognitivos, que es un problema grave para su socialización y resocialización.

En general, los efectos positivos de la danzaterapia son:

- Cambia las percepciones, las emociones y las actitudes personales de la persona hacia el mundo exterior.
- Impacto directo en las habilidades comunicativas y las posibilidades de autoexpresión,
- Ayuda a la persona a lidiar con el estrés y las situaciones problemáticas, creando hábitos saludables de autoexpresión
- Fomenta la improvisación y la expresión creativa Mejora indirectamente la socialización y la integración de los individuos.

5. El uso de la terapia de baile con personas con discapacidad.

En lo que respecta a las discapacidades físicas, el enfoque médico se centra en el cuerpo como un problema y se ocupa de sus incapacidades. **La terapia de baile ofrece un enfoque diferente, desafiando y mejorando sus capacidades.** Esto permite al participante trabajar dentro de sus propias habilidades físicas. Sin ningún requisito para la precisión de la actuación, la terapia de baile motiva el movimiento espontáneo, lo cual es conveniente en el trabajo con personas con discapacidades físicas. **La danzaterapia permite al individuo expresarse a través de él y realizar tareas sin un sentido de inferioridad, lo que ayuda a crear una mejor imagen de su cuerpo.**



Los movimientos de baile, 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 aumentar la actividad, expandiendo las habilidades psicomotoras, creando una percepción adecuada de la imagen física de uno mismo. Hace cumplir 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.

6. El uso de la terapia de baile 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 de apoyo. **Dicho entorno les brinda la oportunidad de interactuar en el grupo, mejora su confianza y autoestima, junto con las habilidades motoras, la coordinación y la flexibilidad.** La percepción de su propio cuerpo y sus habilidades fomenta su sentimiento de empoderamiento individual. La terapia grupal es una prioridad, como forma de comunicación y apoyo mutuo.



5. Italia



1. Introducción

La danza encarna una de nuestras relaciones más primarias con el universo. Es preverbal, comienza antes de que se puedan formar las palabras. Es innato en los niños antes de que posean dominio sobre el lenguaje y se evoca cuando los pensamientos o las emociones son demasiado poderosas para que las palabras las contengan.

Los niños se mueven naturalmente. Se mueven para lograr movilidad, se mueven para expresar un pensamiento o sentimiento, y se mueven porque es alegre y se siente maravilloso. Cuando su movimiento se estructura conscientemente y se realiza con conciencia por sí mismo, se convierte en un baile. La danza es un método natural para el aprendizaje y una forma básica de expresión cultural. Los niños aprenden patrones de movimiento tan fácilmente como aprenden el lenguaje. Así como todas las sociedades crean formas de representación visual u organizan los sonidos en música, todas las culturas organizan el movimiento y el ritmo en una o más formas de baile. (1) Sin embargo, aunque se fomenta el movimiento y la danza para los niños, a menudo se descuida para los estudiantes adultos.

La danza debe promoverse como una salud agradable para el desarrollo físico y mental de las personas adultas, especialmente para aquellas con menos oportunidades. En los siguientes párrafos analizaremos el estado de la educación de adultos y el uso de la danza en Italia, especialmente con las personas migrantes, el grupo objetivo al que se dirige CEIPES.





2. Definición y contexto de la educación de adultos en Italia.

En Italia, como en Europa, "educación de adultos" (educazione degli adulti) 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 el mercado laboral y los interlocutores sociales a nivel territorial; pueden usarse para extender o integrar la educación brindada durante la escolarización obligatoria, o para reemplazar la educación obligatoria para los que abandonan la escuela temprana. Estas actividades pueden tener como objetivo enriquecer la cultura personal para proporcionar o conducir a obtener un título de estudio. "Un conjunto de oportunidades educativas formales y no formales dirigidas a adultos, tanto italianos como migrantes", con el objetivo de adquirir habilidades relacionadas con el trabajo y la vida social, y ayudar a ingresar al sistema formal de educación y formación profesional. Se ofrece capacitación a los jóvenes desde los dieciséis años (actualmente deben permanecer en la educación a tiempo completo hasta los dieciséis), pero se conoce como "educación de adultos" a partir de los 25 años.

3. Breve historia de la educación de adultos en Italia.

Un sistema de educación de adultos ha estado funcionando en Italia desde 1997, organizado en Centros Permanentes Locales (Centri territoriali permanenti - CTP) y a través de cursos nocturnos en instituciones de educación secundaria superior. En 2007, un Decreto Ministerial específico lanzó la reforma de la educación de adultos sistema que comenzó en 2012 y terminó en el año escolar 2015/2016. La reforma ha reemplazado la expresión 'educación de adultos' por 'educación escolar para adultos' (istruzione degli adulti - IDA), que se refiere al dominio más limitado de las actividades educativas dirigidas a la adquisición de una calificación, con el fin de elevar el nivel educativo de la población adulta.



La reforma también ha previsto el establecimiento de Centros Provinciales de Educación Escolar para Adultos (Centri provinciali per l'istruzione degli adulti - CPIA) que, junto con las escuelas secundarias superiores para los cursos de segundo nivel, han reemplazado los CTP existentes y los cursos nocturnos, respectivamente. Los CPIA son instituciones educativas autónomas organizadas en redes locales. Tienen el mismo grado de autonomía que las escuelas convencionales, lo que significa que tienen sus propias instalaciones, personal y órganos de gobierno. Los cursos ofrecidos por los CPIA están abiertos a personas de 16 años o más (las personas de 15 años pueden participar en circunstancias excepcionales). Los CPIA ofrecen programas correspondientes a la educación inicial hasta la finalización de la educación obligatoria, así como cursos de idiomas para inmigrantes.



El sistema de "educación escolar para adultos" ofrece:

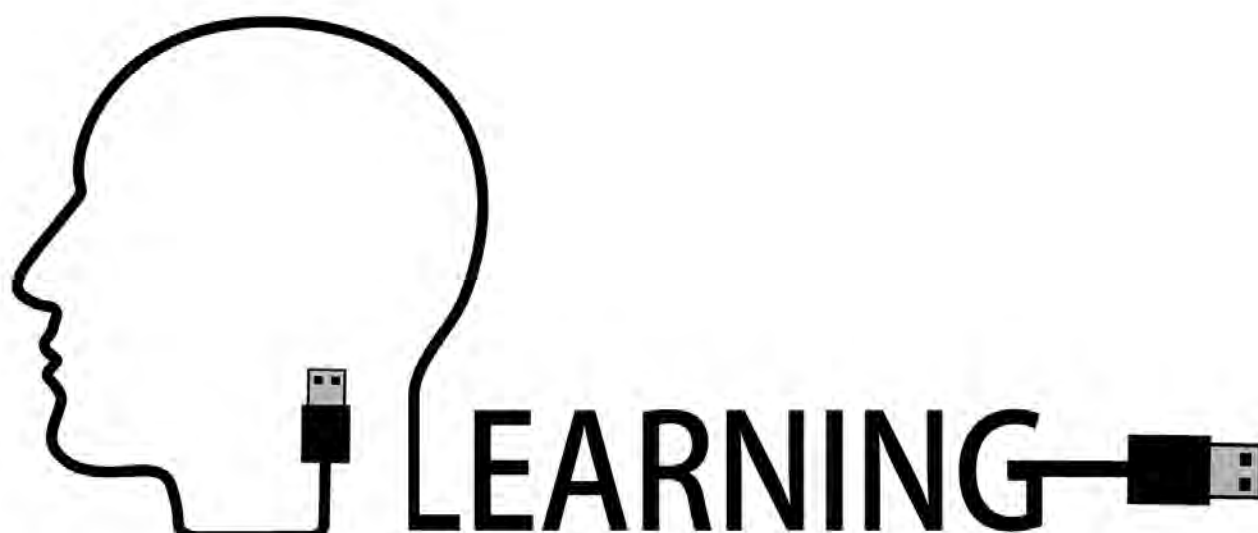
- Cursos de primer nivel, organizados por los CPIA, destinados a obtener una calificación de primer ciclo y la certificación de las competencias básicas que se adquirirán al final de la educación obligatoria en la educación profesional y técnica;
- Cursos de segundo nivel, organizados por escuelas secundarias superiores, destinados a la obtención de un certificado técnico, vocacional y artístico de abandono escolar;
- Cursos de alfabetización y lengua italiana para adultos extranjeros, organizados por CPIA, dirigidos a la adquisición de competencias en lengua italiana al menos en el nivel A2 del MCER.



Además, un curso para adquirir las competencias básicas de educación primaria está disponible para estudiantes que carecen de certificación que acredite la finalización de un nivel de educación primaria. Los cursos del sistema de 'educación escolar para adultos' también están disponibles para los reclusos gracias al establecimiento de asientos separados de CPIA y de escuelas secundarias superiores en los centros de detención. Todos los cursos ofrecidos por CPIA tienen una organización flexible, que permite caminos de estudio personalizados y el reconocimiento del aprendizaje previo.

Los estudiantes pueden tomar hasta el 20% del tiempo de matrícula total requerido a través del aprendizaje a distancia. El sistema está bajo la responsabilidad del Ministerio de Educación, Universidad e Investigación. Este tipo de provisión se financia a través de recursos públicos y es gratis para los participantes.

Los fondos europeos se utilizan para el aprendizaje permanente pero en ausencia de un marco unificador. Estos fondos se utilizan en particular para cursos no formales de educación de adultos; Estos cursos son cortos y no otorgan diplomas, sino simplemente certificados de asistencia. En general, a los cursos sobre uso de PC, idiomas extranjeros, arte, pasatiempos, etc., asisten adultos que ya cuentan con diplomas de escuela secundaria de nivel II o incluso un título.





El Instituto Nacional de Documentación, Innovación e Investigación Educativa (Istituto nazionale di documentazione, innovazione e ricerca educativa - INDIRE) ha llevado a cabo un seguimiento de 126 CPIA con referencia a los años escolares 2015/2016 y 2016/2017.

El monitoreo muestra que en el año escolar 2016/2017 los adultos inscritos en varios cursos fueron 108 539 (+ 18.4% en comparación con 2015/2016). El número de adultos extranjeros matriculados en cursos de primer nivel (educación obligatoria) aumentó de 12 542 a 14 312 (+ 14.1%), mientras que los matriculados en cursos de segundo nivel registraron + 16.9%. Cursos de primer nivel organizados por CPIA en 2016/2017 han aumentado un 7% (1 057) mientras que los cursos de segundo nivel han aumentado un 40% (1 136) y los cursos de alfabetización e italiano del 17% (3 764). Los cursos en los centros de detención también han aumentado: los cursos de primer nivel se han registrado + 9%, los cursos de segundo nivel + 4% y los cursos de alfabetización + 20%. Desde 2015/2016 hasta 2016/2017, los presos inscritos en cursos de primer nivel pasaron de 2 995 a 3 645 (+ 21,7%), los inscritos en cursos de segundo nivel aumentaron de 2613 a 2875 (+10,1 %, y aquellos en cursos de alfabetización han aumentado de + 8%. (4)

4. Educación de adultos con migrantes en Italia.

Según los datos de la ONU DESA, el número de migrantes internacionales que residían en Italia en el año 2017 es de alrededor de 5,9 millones de personas, lo que representa el 10% de la población total. Durante 2016, la migración neta internacional creció en más de 10,000, llegando a 144,000 (+ 8% en comparación con 2015). El flujo de inmigración fue igual a casi 301,000 (+ 7% en comparación con 2015), los inmigrantes con ciudadanía extranjera fueron la mayoría con diferencia (263,000, igual al 87%).



En los últimos años, el tipo de usuarios de CPIA ha cambiado radicalmente: hoy todavía hay adultos que desean regresar a la educación, jóvenes mayores de 16 años, que tienen la intención de reanudar sus estudios interrumpidos durante el camino de la educación regular, muchos débiles Estudiantes italianos (especialmente en prisión, a menudo analfabetos) y muchos más solicitantes de asilo y menores extranjeros no acompañados.

Dentro de este objetivo heterogéneo de los alumnos, a menudo es necesario trabajar primero en las habilidades del idioma italiano, un requisito fundamental para permitir a los inmigrantes su plena integración en el tejido social del país. Con este fin, el idioma inglés o francés, que los inmigrantes conocen a menudo, incluso con competencias mínimas y fragmentarias, a veces actúa como un "puente" entre el LS (idioma extranjero para estudiantes italianos) y el L2 (segundo idioma para estudiantes extranjeros). Por esta razón, en muchos CPIA, el maestro de inglés se usa en apoyo del maestro de idioma italiano y viceversa, para facilitar el desarrollo de las habilidades del idioma de la manera más armoniosa e integrada posible, dependiendo de las necesidades individuales de los estudiantes.

Por lo tanto, el papel de la educación lingüística es crucial para este público objetivo, para lo cual el fortalecimiento de la competencia en el idioma italiano es, en cualquier caso, un requisito esencial. Son un tipo de usuarios particularmente frágiles porque, si no se siguen adecuadamente, se corre el riesgo de agregar otras fallas a la falla inicial y finalmente darse por vencido. Esta gran diversidad de usuarios de CPIA los convierte en un importante termómetro social histórico de la realidad que estamos viviendo. (4)



3. Teoría y desarrollo de la terapia de baile.

3.1. Breve historia de la terapia de baile y sus efectos terapéuticos.

La terapia de baile es un medio importante de expresión global de la persona y forma de manifestación de las dimensiones profundas de la naturaleza humana. La verdadera palabra, terapia de baile, comienza a circular en el '900, para ayudar a los veteranos con problemas de depresión, psicosis e histeria. El papel del iniciador de este proceso es adscribir a HERNS Duplan, un bailarín haitiano que se inspiró en los bailes tribales. asociarse al sonido de los tambores. Los tambores permiten, a través de su sonido, conectar cuerpo y alma, permiten que el sujeto se sienta libre para bailar siguiendo las vibraciones de los tambores y permitiendo que entren en contacto con ellos mismos hasta obtener un verdadero completo. armonía. El ritmo - creado por la percusión del tambor, repite, simbólicamente, el latido del corazón. El sonido del tambor puede evocar el momento en que el niño, aún feto, percibe la pulsación del corazón materno.

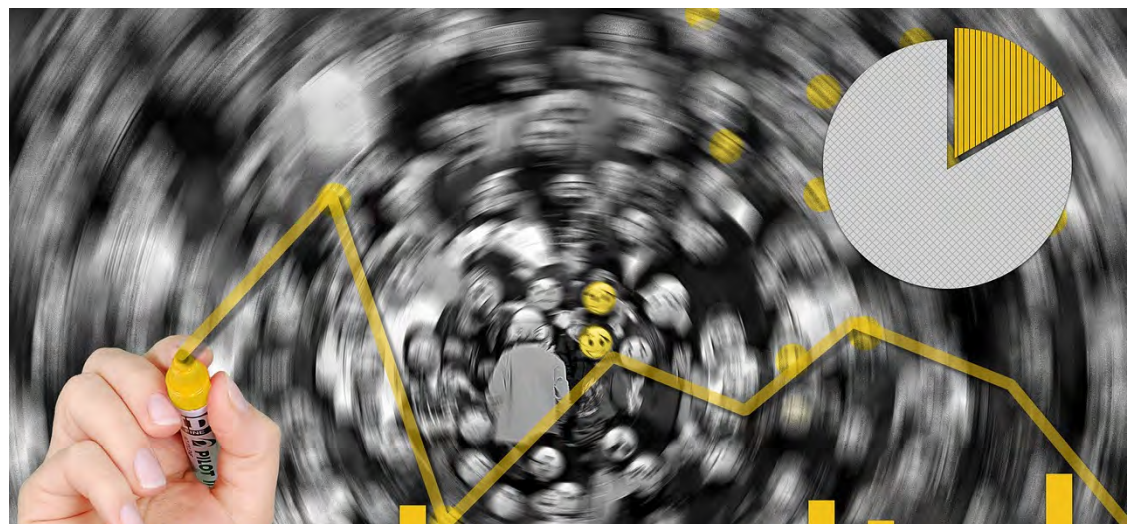
3.2. Historia y contexto de la terapia de baile en Italia.

En Italia, la mayoría de los terapeutas de danza trabajan como educadores o en escuelas (80%) y solo una mínima parte de ellos (20%) trabaja en el área médica o terapéutica. Sin embargo, 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. El operador de terapeuta de baile, así como otros operadores en el campo de las artes, es derribado desde el principio, ya que es totalmente "marginal" y no ventajoso en el campo de trabajo, mientras que se evalúa fuertemente en muchos otros países europeos. Como consecuencia, no es posible encontrar cursos universitarios específicos sobre terapia de baile, sino solo "sub-cursos" de otras facultades (como el curso de 40 horas ofrecido por la Universidad de Palermo bajo la facultad del curso de maestría de Educación Continua, causando también la exclusión del consorcio italiano de ECARTE- Consorcio europeo de terapia de arte.



En este marco crítico, es esencial el papel de APID, la única asociación que promueve, apoya y reconoce las actividades de los terapeutas de baile junto con su gran red nacional de 12 escuelas y con EADMT (European Association Dance Movement Therapy). Gracias a su colaboración con EADMT, se eligieron todos los criterios específicos para la clasificación de los niveles de EQF y se realizó un "curso curricular común", reconocido en todos los países miembros europeos de EADMT, poniendo la terapia de baile en el nivel 6 de EQF. ofrece 3 años de experiencia (1500 horas de capacitación y lecciones) que combinan partes prácticas y teóricas y ofrece la posibilidad de participar en una experiencia de aprendizaje de intercambio mutuo en los estados miembros. Las primeras experiencias de DMT (Dance Movement Therapy) están en América en los años 40, en Gran Bretaña alrededor de los años 50, Francia desde los años 60 y en Italia desde los años 70.

El DMT comenzó a extenderse en nuestro país primero con cursos, pasantías y seminarios aislados y luego con escuelas de capacitación reales, cada una con su propio marco teórico y metodología específicos. En Sicilia y en el resto del país, la importancia de la terapia de baile está mejorando debido a la ley "UNI 11592 para las terapias de arte", de 14 de octubre de 2015. Esta norma define el requisito para las actividades profesionales en terapia de arte y danza. En Sicilia hay la mayoría de los suscriptores y este rol se aplica a otros roles: artistas, psicólogos y pedagogos.





El papel de APID en Italia

APID tiene como objetivos:

- Calificar en Italia la práctica de la Danza Terapia de Movimiento
- Promover y proteger su calidad profesional, ética y científica.
- definir el perfil del terapeuta del movimiento de baile
- crear y publicar un Registro profesional italiano de terapeutas del movimiento de la danza
- Promover el reconocimiento legal de la profesión.
- Cuidar la información correcta sobre el marco de la Terapia de movimiento de danza y sus aplicaciones.

APID. Definición de DMT: disciplina específica, dirigida a promover la integración física, emocional, cognitiva y relacional, la madurez afectiva y psicosocial y la calidad de vida de la persona. La especificidad de la terapia de danza se refiere al lenguaje del movimiento corporal, la danza y el proceso creativo como los principales métodos de evaluación e intervención dentro de los procesos interpersonales dirigidos a la evolución positiva de la persona.

Presidida actualmente por el Dr. Vincenzo Puxeddu, la Asociación cuenta con la ayuda de las Comisiones para el estudio, evaluación, elaboración y propuesta sobre algunas áreas de particular importancia. En los últimos años, en el Registro Profesional que ahora reúne a más de 200 miembros entre y maestros asociados, se ha agregado el Registro de Supervisión, que recopila los profesionales de DMT - APID que, con referencia a un perfil específico, están autorizados para supervisar la actividad profesional de la Terapia de Movimiento de Danza. Entre las principales iniciativas llevadas a cabo por APID, ciertamente parece haber establecido los criterios para la acreditación de las Escuelas de Capacitación en DMT y los requisitos para las cifras involucradas; Hasta la fecha, hay ocho Escuelas de Educación acreditadas por APID (8).



Danzaterapia en Palermo

Un miembro importante de APID está viviendo, trabajando y enseñando en Palermo (maestra asociada de la Universidad de Palermo), su nombre es Elena Mignosi. El trabajo de Elena Mignosi subraya la importancia y el valor educativo de la terapia de baile en muchos campos: educación y psicología, salud mental, integración social, enfermedades psicosomáticas mentales o graves e interculturalidad.

Durante la entrevista con CEIPES, ella explicó cómo el bienestar de nuestro cuerpo está relacionado con la expresión física y práctica que hoy se ve como algo olvidado no solo en nuestra vida cotidiana sino también, y sobre todo, en el área de la educación. Basta decir que en Italia la terapia de baile se ha convertido en "materia universitaria" solo recientemente, gracias a la cooperación con el Instituto IUSM de Roma (Facultad de Ciencias del Motor), porque siempre se ha considerado como algo que debe profundizarse solo a través de academias o conservatorios que son más específicos en este campo.

En ambos casos, el gran problema señalado 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 la metodología de "transmisión" sino que son solo clases de pensamiento. Los estudiantes trabajan menos en su cuerpo y tener un "problema cultural", ya que, desde los primeros pasos en el camino educativo, la expresión corporal y la no verbal se consideran cada vez menos para dar espacio a otras materias que se consideran más útiles para comprender y aprender.

Es por eso que, en opinión del profesor, la terapia de baile es necesaria y todo psicoterapeuta debe considerarla en su plan de estudios, especialmente para aquellos terapeutas que trabajan con grupos objetivo extremadamente "sensibles" como las personas con enfermedades mentales, psicomotrices. y enfermedades psicosomáticas y esquizofrenia que siempre se curan con el uso excesivo de medicamentos.



Hay otros profesionales que realizan actividades de terapia de baile en Palermo y Sicilia.

- Una de ellas es la Claudia Luna. Claudia Luna es la responsable de "Art Therapy Sicily", una asociación profesional. Fue entrenada a través de un curso de años en la escuela DMTER de Catania, por el doctor Vincenzo Bellià. Ha llevado a cabo procesos tradicionales, centrándose en la relación: cuerpo, alma y relación (conexión con ellos mismos). Según su enfoque, la terapia de baile involucra a personas, mujeres, niños, hombres y personas mayores. Tiene un efecto importante en las personas mayores con Alzheimer y demencia senil, lo que les permite realizar más actividades corporales.

El Dr. Luna, como terapeuta, utiliza estas técnicas corporales dirigidas tanto a la promoción del individuo como a la sociedad, ya que **la danzaterapia también es una forma terapéutica en la esfera social, lo que permite establecer una relación entre los individuos directamente involucrados.** Más allá de eso, también lo usa en el campo individual con pacientes adolescentes con trastornos neuropsiquiátricos, implementando un camino multimodal o simultáneamente con terapias tradicionales. En el campo de la salud, la ley establece que la terapia de baile puede aplicarse bajo la supervisión de un profesional de la salud, si el terapeuta no es psicólogo, como lo es Claudia Luna.

En cuanto a todas las demás áreas que son: **promoción de la salud, desarrollo comunitario, formación de artistas y ciudadanía, por lo tanto, en el sector no sanitario, el terapeuta de danza es autónomo en la realización de su trabajo, ya que no tiene que ser un psicólogo para implementar este trabajo.**

Claudia Luna aplica un triángulo compuesto por cuerpo, alma y relación; A través de esta relación, ella nota un aumento en la seguridad y el coraje de las personas y una disminución en la timidez, lo que permite establecer una relación con ellos mismos y con otras personas.



Otra escuela de terapia de baile muy activa en Palermo es **ARTEDO**, donde se encuentra el Doct. Angela Enea es una de las maestras y, por supuesto, terapeuta de danza. En esta escuela de terapia de arte, tratan de tratar con otras personas a través del arte no solo como un producto estético sino como un lenguaje para la promoción social, de salud y de inclusión. **Utilizan la danzaterapia en contextos de capacitación para personas con discapacidad y para diferentes tipos de sujetos y con personas de diferentes edades.** La mayoría de las personas del grupo objetivo se dedican al trabajo social y educativo.

También realizan un trabajo de prevención ya para la infancia, con el fin de ayudar a los niños a crecer en armonía con la sociedad; de hecho, trabajan con adultos tratando de prevenir la ansiedad y el estrés. A menudo lo usan incluso dentro de los equipos de trabajo, como una herramienta para promover las habilidades del equipo de la empresa.

Intentan crear un espacio para escuchar y comunicarse, para evitar que las personas se desahoguen a través de actos violentos o depresión. **Intentan crear una relación sana entre las personas y ellos mismos, además de los demás, tratando de que las personas se sientan cómodas consigo mismas y luego con el mundo exterior.** Nunca intentan cambiar su carácter, sino que ayudan a las personas a crear armonía y a asegurarse de que la persona involucrada pueda comunicarse completamente con su alma. El hilo común que une a todos es la confianza en la posibilidad de recuperar una mejor integración entre el cuerpo. y psique, como fuente primaria de conocimiento.

La centralidad asignada al cuerpo y su movimiento expresivo-creativo como medio para la construcción de la relación y del proceso terapéutico también es común. Se le da un gran valor al proceso creativo como elemento de "cuidado" y transformación.



Otras terapias de arte en Palermo

La reunión entre CEIPES y el Dr. Giovanni Quadrio, artista, terapia de arte, psicología y psicoterapeuta también fue muy importante para el objetivo de esta investigación. Obtuvo una escuela de cuatro años, terapia de arte italiano, y obtuvo una maestría en arte expresivo en la Universidad de Bolonia. Tiene un papel institucional como coordinador regional de la asociación "Terapia de arte italiana" en Sicilia, y es profesor de la academia Kandiski, una academia de arte de Trapani. El doctor Quadrio se centra en el campo figurativo de la terapia del arte, utilizando pintura, escultura y dibujo con fines terapéuticos. Ha estado trabajando durante algunos años en el jardín de infantes, donde imparte cursos de educación artística, a través de laboratorios que van de la mano como formas de apoyo en las etapas evolutivas del niño.





3.3. El uso de la terapia de baile con los 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 baile/movimiento permite el tratamiento de traumas psicológicos complejos (tortura, violación, experiencias de guerra) y contribuye al proceso de curación directamente a nivel corporal.** Los complejos traumas en la vida de los migrantes requieren intervenciones terapéuticas creativas en diferentes niveles. Por lo tanto, la terapia de baile está diseñada para ayudarlos (migrantes) 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 los pueden estar frenando. Los terapeutas de baile observan cómo los clientes se mueven a través de diferentes juegos, movimientos y ejercicios de respiración y bailes de improvisación. Luego aplican una variedad de técnicas para ayudar a los migrantes con cualquier problema que puedan enfrentar. El terapeuta podría ayudar a un cliente con problemas de autoestima al reflejar sus movimientos para que se sienta aceptado. Por ejemplo, un terapeuta podría pedirle a un inmigrante que exprese la idea de una tormenta eléctrica a través de un baile improvisado, luego usará el baile improvisado para comprender cómo expresó emociones "tormentosas" como la ira. Luego, el terapeuta puede cambiar el tempo de la música, haciéndolo más rápido o más lento para fomentar una expresión de emoción más intensa o más tranquila.

La terapia de baile ayuda a los migrantes a integrar los aspectos mentales y físicos de la vida.



CAPÍTULO 5

KIT DE HERRAMIENTAS Lifelong Dancing

Programa de desarrollo personal para la educación de adultos

Introducción

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.



Expresión corporal

A medida que los participantes completen 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.



Educación subconsciente

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. 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

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

Improvisación/creación

Es 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.



TALLER 1

¿Lista para el cambio?

Conocernos a través del movimiento

Intro

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.

Objetivos del taller

- Crear un clima de confianza
- Romper el hielo
- Conocer al grupo
- Integración grupal

ACTIVIDADES

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

A1

- **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.
- **Introducción • 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.



A2

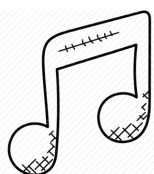
Conexión con el espacio y con los demás

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.

- 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 deben incluir a los demás en su campo visual y 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 acercarse a la persona elegida y moverse lo más cerca que puedan (opcional: durante su viaje a 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).
- 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



A3

Cruzando el espacio 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.

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 de lado a un 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 grupo completo, muy distantes entre sí ...) deben ser guiados por el facilitador para manejar el calentamiento y nutrir la creatividad.

PLAYLIST



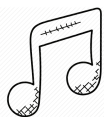
- James Blacke: Barefoot in the park.
- Florence + The Machine: Cosmic love
- Florence + The Machine: Dog days are over
- Florence + The Machine: hunger.



10 min

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 siguiente pareja hará lo mismo: cruzar el túnel bailando o realizar un movimiento libremente.

PLAYLIST



The Beatles: Love me do, twist and shout.



5 - 10 min

A4

Túnel en parejas



A5

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 ... En el momento en que decide su árbol, debe representarlo mediante movimientos a lo largo el espacio. Los pies serán las raíces del árbol, las piernas el tronco y los brazos las ramas.

El árbol

Siempre buscando el contacto con otras personas y reviviendo la historia de ese árbol a través de movimientos, en parejas se contarán 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 responder o crear conversación, solo mírelos a los ojos y escuche con toda su atención.

En parejas se contarán 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 mira a los ojos y escucha con toda su atención.

PLAYLIST



Ludovico Einaudi: Nuvole bianche, experience, night.



20 min

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 siguiente pareja hará lo mismo: cruzar el túnel bailando o realizar un movimiento libremente.

A6

Túnel en parejas

PLAYLIST



The Beatles: Love me do, twist and shout.



5 - 10 min

EVALUACIÓN

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



30 min



TALLER 2

¡Sí, juntos podemos!

Cooperar y descubrir el espíritu de equipo

Intro

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.

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

ACTIVIDADES

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

A1

ENERGIZER

- 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 entre sí ...)

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



A2

Incorporando el movimiento de la tela

El formador debe estar delante 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 sentimientos en movimiento:

- 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. arrojar la tela alrededor, arriba, abajo, retorcerla, etc. (Considere tener dos facilitadores si el grupo está compuesto por más de 10 participantes, de lo contrario será complicado para ellos seguirlo) .Basado en el tiempo y la composición del grupo , puede elegir una de las dos opciones como segunda parte del energizador.

PLAYLIST



Delicate Infiorescenze - Guappcarto



10 min

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



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



10 min

A3

Cuerda invisible

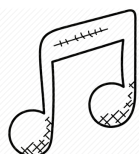


A4

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

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 tiene que proponer un movimiento, para tener una coreografía hecha por todo el grupo, 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.

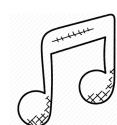
A5

El desafío del grupo



40 min

PLAYLIST



Chosen by
participants

DEBRIEFING

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Cómo estuvo? Divertido, difícil?
- ¿Cuáles fueron los momentos más desafiantes?
- ¿Cómo fue para ti liderar al otro y cómo iba a ser liderado por el otro?
- ¿Qué has sabido de ti mismo?
- ¿Qué has sabido de los demás?
- ¿En qué se parecía este sentimiento con el de tu vida diaria?



TALLER 3

¿Quién soy?

Empoderándonos a través de la danza

Intro

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

Objetivos del taller

- Repensar / sentir y reconstruir la imagen corporal distorsionada.
- Percepción corporal más saludable que conduce a un autoconcepto general más positivo.
- Autoestima y empoderamiento

ACTIVIDADES

A1

ENERGIZER **Integración grupal**

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. Es una pelota imaginaria y la gente juega libremente con ella.



A2

Actividades de movimiento y expresión corporal

Formar un grupo: prácticas para acortar la distancia y establecer la cohesión y la compenetración grupal. En círculo, pase alrededor de la bola de fuego imaginaria, mediante un aplauso. 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. Es una pelota imaginaria y la gente juega libremente con ella.

Los participantes deben dividirse en parejas al azar. Una persona debe arrojar energía a su pareja, mientras que esta última debe recibir o evitar esa energía. Al final, deben intercambiar roles, durante este ejercicio la persona que está tirando la energía, debe jugar con el ritmo y la intensidad de sus acciones, así como con la distancia entre ellos y su pareja. Estos últimos deben optar por aceptar e incorporar la energía en su cuerpo o evitarla, respondiendo a las propuestas de los socios.

A3

Bola de energía

PLAYLIST



10 min

A4

Invitando a bailar



10 min

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 guiando 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 siguiente compañero. Al final, la pareja debería intercambiar roles.

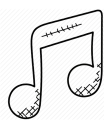


A5

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 una conexión empática; también sirve como ejercicio de empoderamiento al hacer que un grupo siga su movimiento). Implica tocar la mano / brazo de otra persona para que todos estén conectados con todos. 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 (inspirador más complejo y expresivo del cuerpo).

PLAYLIST



30 min

Evaluación

Los participantes reciben notas adhesivas de colores antes de la sesión, donde deben escribir 3 palabras: 1 para sus expectativas para el taller, 1 para sus expectativas para su propia actuación y 1 para su emoción actual. Las notas se guardan hasta el final. Al final del taller, se les pide a los participantes que vuelvan a escribir 3 palabras: 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.

DEBRIEFING

- ¿Cómo se siente ahora en comparación con su estado antes del taller?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
- ¿Cómo hiciste? (por debajo o por encima de las expectativas)
- ¿Cómo le fue al grupo?
- ¿Cuál fue la parte más desafiante para ti?
- ¿Qué te gustó más?, ¿Qué fue lo que menos te gustó?



TALLER 4

¡Ponte al día contigo mismo!

Escuchar su propio cuerpo y el de otra persona

Intro

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.

Objetivos del taller

- Aumentar 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

A1 PARTE 1

Expresión corporal y exploración

- Todos deben caminar en el espacio a su propio ritmo, siendo conscientes de todos y de 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 deben caminar en el espacio a su propio ritmo, siendo conscientes de todos y de 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 están 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, ir hacia él y repetir la experiencia eligiendo una articulación diferente.

(Deben apuntar a movilizar tantas articulaciones del cuerpo como sea posible dentro del tiempo disponible. De manera óptima, 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 moverse continuamente y su ritmo (ritmo de caminata, carrera, cámara lenta), la dirección del movimiento (por ejemplo, caminar hacia atrás, adelante o de lado a lado), los niveles (p. ej. caminar de pie, con las rodillas dobladas, gatear, rodando por el suelo) y la distancia entre los participantes (p. ej., muy cerca en parejas, muy cerca en grupos pequeños, muy cerca como un grupo completo, muy distantes entre sí. ..) debe ser guiado por el facilitador para gestionar el calentamiento.

PLAYLIST



Nicola Cruz live -
Iguazú falls for the circle



15 min

Tiempo para debate



15 min

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

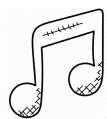


A1 PART 2

Expresión corporal y exploración

- 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 sostener el bastón entre una mano y otra parte superior del cuerpo (eligiendo de la cadera a la cabeza) y explorar los movimientos posibles sin dejar caer el bastón.
- 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 con Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban



15 min

- 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.

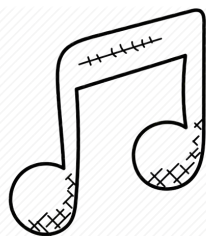
A1 PARTE 3

Expresión corporal y exploración



CONCLUSIONES

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.



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.

DEBRIEFING

Por último, como grupo completo, todos deben discutir todo el taller junto con el facilitador.

- **¿Pudiste elegir un lugar antes de comenzar a caminar?**
- **¿Cómo fue experimentar el aislamiento de las articulaciones y encontrar movimiento dentro de ellas?**
- **¿Cómo experimentaste la inclusión de un objeto para encontrar movimiento?, ¿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?**
- **Al observar a los demás hacer el ejercicio, ¿qué ves?**
- **¿Qué sugeriría para facilitar el ejercicio?**



TALLER 5

¡Confía en mi!

Conectando a través del equilibrio

Intro

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.

Objetivos del taller

- Aumento de la comunicación.
- Incrementar los sentimientos sensoriales.
- Aumento de la confianza.
- Superando nuestros límites psicológicos.

ACTIVIDADES

A1

Calienta los sentidos y fomenta el movimiento.

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 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 para 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



40 min

TIEMPO DE REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue para ti la experiencia de este ejercicio?
- ¿Cómo quiere utilizar lo que ha aprendido ahora, en su vida diaria?

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.

A2

Movimiento de la rueda

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: A medida que A y B doblan las rodillas, deben retroceder las caderas hacia una posición sentada en una silla imaginaria mientras envían la 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 deben cambiar de mano: 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 n1, deben cambiar de partario 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



20 min



TIEMPO DE REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue para ti la experiencia de este ejercicio?
- ¿Cómo quiere utilizar lo que ha aprendido ahora, en su vida diaria?

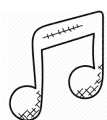
A2

Espalda con espalda

A and B should stand back to back putting their weight against each other. A and B should take small steps away from each other, but must keep the whole surface of their backs in contact with the other at all times. They should continue until they reach the floor in a sitting position with their backs still in contact.

Luego deben alcanzar la posición original de pie dando pasos hacia adentro: nuevamente, sus espaldas siempre deben permanecer en contacto con el otro, esto requerirá que usen sus pies y sus muslos para empujar contra el piso y usar su peso uno contra el otro hasta que el Se alcanza la posición de pie. Deben repetir hasta que la pareja sea capaz de lograr ambas posiciones cómodamente.

PLAYLIST



Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture



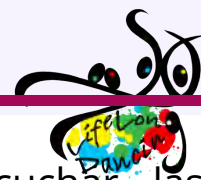
10 min

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

A3

Improvisando compartiendo el peso corporal



Importante: en cada punto, los participantes deben escuchar las instrucciones de su pareja 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, deben cambiar de pareja para experimentar la comunicación corporal de otra persona.

PLAYLIST



Mathame - Reforma 180
heliport for Cercle



20 min

TIEMPO DE REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue para ti la experiencia de este ejercicio?
- ¿Cómo quiere utilizar lo que ha aprendido ahora, en su vida diaria?

ACTIVIDADES OPCIONALES Para grupos avanzados

Para comenzar, A debe recostarse con ambas piernas en el aire perpendiculares a las 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.

A4

Posición de la flor

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 llegar a la posición de la flor.



A5

Posición del 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 tomados 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. A medida que A baja y empuja las caderas de B con los pies, B alcanza la posición de ángel soltando el agarre.

DEBRIEFING

- ¿Cómo fue para ti la experiencia de este ejercicio?
- ¿Qué sintió que fue fácil y qué sintió que fue difícil para usted en este ejercicio?
- ¿En qué basaste tu confianza al realizar este ejercicio con tu pareja?
- ¿Cómo es ahora la conexión con la persona con la que trabajaste?
- ¿Cómo es ahora la conexión con tu propio cuerpo?
- ¿Cómo quiere utilizar lo que ha aprendido ahora, en su vida diaria?



TALLER 6

YO Y YO MISMO

El poder de las emociones

Intro

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.

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

ACTIVIDADES

A1

Espejo de las 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.

TIEMPO DE REFLEXIÓN

Preguntas para la primera persona que expresa emociones:

- Cómo fue pensar en las emociones
- Cómo fue transmitirlo a través del movimiento
- Cómo se sintieron haciendo esto.



TIEMPO DE REFLEXIÓN

Preguntas para la persona que estaba reflejando:

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

El segundo espejo - 5 min

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

DEBRIEFING

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:

- **¿Qué te impactó más?**
- **¿Cómo es para ti ver tus emociones reflejadas por otra persona?**
- **¿Qué descubriste sobre ti? ¿Y qué descubriste del otro con el que trabajaste?**

Tour redondo de debriefing: cada participante expresará en el grupo grande la conclusión por sí mismo. El capacitador está ayudando a cada participante a terminar con la conclusión. Después de hacer este ejercicio y tener estas conclusiones, ¿Qué te propones cambiar en la forma en que eres consciente y expresas tus emociones?

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

PLAYLIST



Estas Tonne – Internal flight



1 hour



A2

Animal totémico

Se pide a 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 GUIADAS

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. 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 fuerte (Dos pasos del infierno - Victoria).

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

PLAYLIST



20 min



DEBRIEFING

a) Piense en:

- ¿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)?

b) Hable en grupo grande de sus 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 FOR DEBRIEFING



- Estas Tonne
- Shania Noll
- Kitaro



TALLER 7

Junta las piezas

Reconectarte contigo mismo y continuar

Intro

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

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.



A1

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, la parte de 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.

TIEMPO DE REFLEXIÓN

- **¿Cómo fue para ti la experiencia de este ejercicio?**
- **¿Cómo quiere utilizar lo que ha aprendido ahora, en su vida diaria?**

PLAYLIST



Pink Floyd – Shine on you
crazy diamond



40 min



A2

Escultura y escultor

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:

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

Primer paso: El escultor debe explorar las formas que puede dar a sus compañeros, asegurándose de que trabajen en niveles (la escultura puede estar tumbada 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, deben 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 diamondYann
Tiersen BSO
AmélieLudovico Einaudi



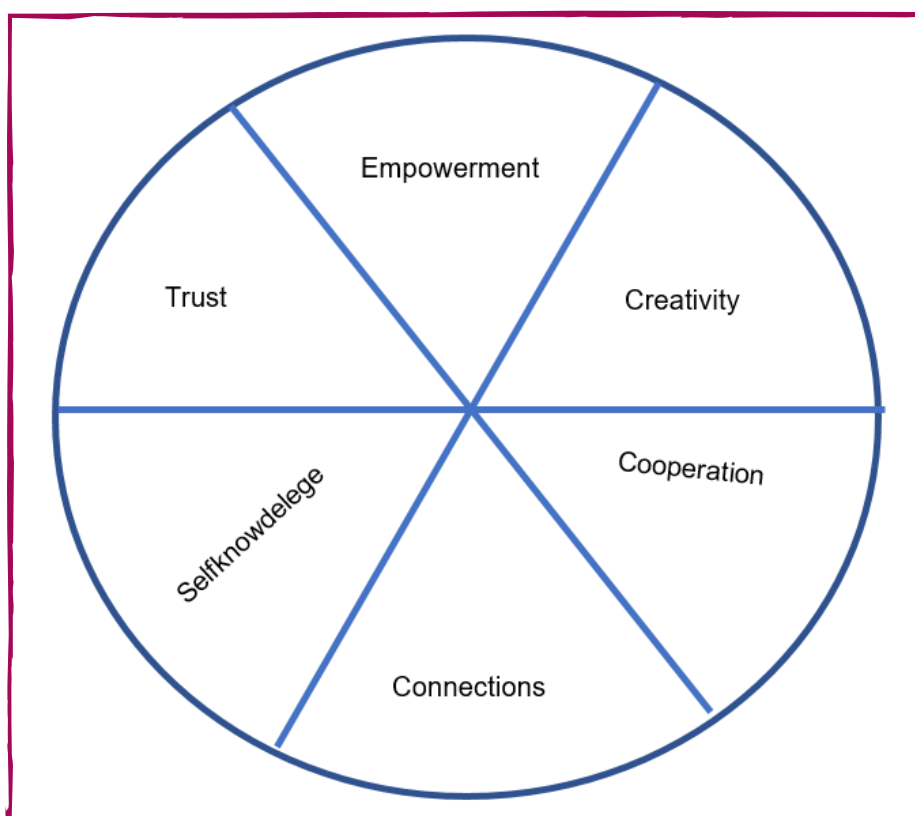
30 min



A3

Evaluación

First part: There will be a division on the floor of 6 portions, like a pizza. Each portion will be one of the competences worked during the workshops: Empowerment, trust, selfknowledge, connections, cooperation and creativity.



Cada participante con post-its escribirá 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.

TIEMPO DE REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue para ti toda la experiencia?
- ¿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. He aprendido a ...
4. A partir de hoy valora más ...
5. Me gustaría decir eso ...
6. Propongo que ...

A4

Evaluation

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 ...).

Conclusiones y cumplimentación de los cuestionarios de evaluación final





RESULTADOS OBTENIDOS

¿Cuál es el impacto?

Durante el proyecto, los 5 socios aplicaron la metodología descrita anteriormente en un grupo objetivo de 150 personas adultas, de los 5 países y de diferentes orígenes. Después de analizar los cuestionarios completados por los participantes en el inicio y al final del programa en el que participaron, concluimos que el programa de desarrollo personal LifeLong Dancing tiene un impacto significativo en algunas habilidades y rasgos de la vida, al menos a corto y mediano plazo.

Impacto

El impacto que seguimos a lo largo del programa y medimos a través de los cuestionarios inicial y final fue con respecto a los siguientes rasgos y habilidades para la vida:

- Conciencia corporal y conexión con el cuerpo
- Autoestima
- Conexión con los demás
- Autoconfianza
- Trabajo en equipo





Conclusiones y Feedback

OPINIÓN DE LAS Y LOS PARTICIPANTES SOBRE LOS TALLERES

Aspectos positivos de los talleres:

- La libertad de expresión.
- La evolución de la conexión y comunicación grupal.
- Tolerancia hacia la diversidad del grupo.
- Evolución del grupo como una unidad.
- El nivel de implicación de los participantes, especialmente a nivel emocional.
- Desarrollo personal y compartir el yo personal con los demás, incluso si son diferentes.
- Conciencia del cuerpo y sensibilidad grupal.
- La armonía que se creó dentro del grupo tranquilizó a los participantes y les permitió expresarse libremente.

Aspectos más apreciados:

- Benevolencia, positividad, fluidez del ambiente general.
- Perder el sentido de pensamientos automáticos y abandonarse dentro del grupo.
- Estar junto a los demás, descubrir nuevos aspectos de la personalidad que se están desarrollando.
- Conexiones y facilidad de interacción.
- Los momentos en los que el contacto era la forma de expresión





Conclusiones y Feedback

Lo que la gente no sabía y encontró durante el programa:

- La escucha y la unión pueden permitir que sucedan cosas grandiosas.
- Que la conexión entre gente que no conoces, es posible.
- Un bloqueo fuerte puede aparecer cuando tienes miedo al juicio de los demás.
- Redescubrimiento del lado creativo de la personalidad.
- Mayor tolerancia a la frustración de lo que imaginaba.
- Comprensión pragmática del concepto de lenguaje corporal.
- No juzgar por la primera impresión y conectar con diferentes personas.

Durante los talleres, los participantes sintieron...

- Muy cómodo
- Libre
- Emocionada/o y con muchos sentimientos a flor de piel
- Contento
- Acompañado
- Juguetona/o
- A veces tímido/a
- Yo mismo/a
- Confiada/o
- Al principio incómodo, y luego, a medida que avanzábamos, nos sentimos cada vez más cómodos conmigo mismo y con los demás.
- Asustada de mi propio juicio, pero generalmente en paz.

La atmósfera grupal fue...

- Benevolente
- Dinámica
- Juego
- Sencilla
- Cálida
- Positiva
- De escucha activa
- Lúdica



ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA LIBROS Y ARTÍCULOS

- 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, [http:// https://www.sfdt.fr/galerie](http://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](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](http://http://www.ecarte.info/membership/directory/france.htm)
- “Why adult education”, European association for the education of adults, accessed August 30th, 2019, [http:// https://eaea.org/](http://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.





LIFELONG DANCING: LEARNING PATHWAYS ABOUT DANCE FOR ADULT EDUCATORS

Puedes descargar el manual, el toolkit y ver los videos en la web del proyecto:

www.lifelongdancing.aspaymcyll.org



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

fundación
aspaym
castilla y león

CEIPES : CENTRO INTERNAZIONALE
: PER LA PROMOZIONE
: DELL'EDUCAZIONE
: E LO SVILUPPO



ÇAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare