

## Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

### Módulo 2

---

SENTIR

#### Danza y música terapia



#### Presentaciones para dinámicas grupales desde la expresión corporal

##### **Caldeamiento:**

(Los puntos suspensivos son pausas, para no precipitar la actividad y dar tiempo a disfrutar de la misma)

Recorrer el espacio lentamente,..... reconocer el lugar,..... Observar, ..... Explorar objetos, elementos..... Siempre mientras las personas van caminando.....

Conectar con el cuerpo, .... haciendo movimientos suaves, ..... Si hay algún sector del cuerpo con contractura hacer el movimiento que necesitamos para aflojar, aliviar..... Movimientos de hombros, espalda, cuello, cabeza, siempre suavemente.

Cambio de ritmo... más rápido, caminar en distintas direcciones...

Caminar directamente hacia un punto fijo en el espacio, ir hacia ese punto con decisión.

Explorar distintas formas de caminar, en forma de zigzag.... Caminar con avances y retrocesos,..... Agachándote y levantándote ..... Caminar de costado..... caminar en forma espiralada (Todas estas variables son muy divertidas). Caminar en cámara lenta, tipo caminata lunar, caminar con ritmos rápidos, como el estilo de las películas de Chaplin, y finalmente volver al paso normal.

Para empezar a contactarse con el compañero:

Se van a saludar desde una mirada (sin detenerse, solo de pasada) ..... Seguimos caminando... Ahora a contactar desde una mueca, ..... desde un guiño, ..... Desde un saludo insólito, saludo que jamás haríamos por la calle, (ser ocurrentes).

Contactar dedo con dedo del compañero tipo E.T. o como la obra de la creación, de Miguel Ángel..... Contactar palmo a palmo, mano con mano del compañero..... Contactar desde un saludo como se saludan los adolescentes..... Finalmente desde un abrazo como si nos conociéramos desde tiempo, apenas un saludo corto y seguimos caminando.

Ir aflojando lentamente..... Conectamos con la respiración, inspiración, y exhalación, y finalmente sentarse en ronda y si desean compartir cómo resultó esta actividad, sensaciones, etc.



### Algunas cosas que se trabajan en esta actividad:

Sensaciones, hacer el ridículo, explorar movimientos que no hacemos usualmente, conocerse desde otro lugar, conectar con la mirada, y el contacto corporal muy suave. Empezar a tejer una red de comunicación sin la palabra, sino desde el lenguaje corporal, integración, juego, comenzar a internalizar algo del otro, desestructurar algo estructurado, la mirada del otro, etc.

**¡Puedes seleccionar música de acuerdo a tu gusto y criterio!**



Te damos algunos estilos musicales que podrían combinar con esta actividad, como por ejemplo:

**Melódica, rítmica, de percusión, electro-tango, pop, jazz, blues, sonidos especiales, rock, oriental, árabe, etc.**



Leila Ojeda - Gabriel De Marco











