

## Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

### Módulo 5

---

SENTIR

## Danza y música terapia



### Presentaciones para dinámicas grupales

### Desde la expresión corporal

#### Caldeamiento:

Los puntos suspensivos indican dar tiempo al desarrollo de la actividad y estas son solo sugerencias que puedes adaptar a tu criterio y tomar solamente lo que te sea posible o acorde a la temática.

Con una música adecuada a elección más bien pop, melódica o estilo de relajación, comenzar a desplazarse por el lugar..... ir recorriendo los espacios..... reconocer el lugar..... observar si algo me llama la atención..... (Siempre en forma pausada, no brusca ni irruptiva), aflojar los músculos..... estirarse con movimientos descontracturantes..... Distender.....

Hacer un escaneado corporal

Dejar caer los brazos y las manos, los dedos.....soltar..... conectar con la respiración..... Suavemente inspirar..... exhalar..... inspirar por la nariz..... Exhalar por la boca..... lentamente sin marearse.....movimientos de hombros donde todo el peso parece

depositarse allí..... Movimientos de cuello donde se aloja el estrés..... movimiento de cabeza.....movimiento de cintura..... flexibilizar las piernas..... Los tobillos, los pies..... Los dedos de los pies.

Buscar apoyos entre dos compañeros espalda con espalda, masajear desde movimientos de espalda con espalda..... Cambiar de compañero y de a dos apoyarse hombro con hombros como si fueran un sostén mutuo..... Siempre con música apropiada.

Cambio de música más rítmica

Movimientos circulares con el cuerpo.....cambio de movimientos que sean rígidos..... cambio de movimientos ondulantes: brazos cintura, etc..... cambios de movimiento serpenteantes..... Cambio final todos los movimientos juntos mezclados.

Última consigna

De a dos, enfrentados. Uno de los dos hace movimientos corporales al ritmo de la música, y el otro espeja e imita esos movimientos, durante unos minutos, y luego cambian de roles, quien movía su cuerpo pasa a ser el “espejo” y quien antes era el espejo ahora realiza movimientos.

Para finalizar la actividad:

Lentamente se van sentando en círculo y comparten qué les pasó con la dinámica, resistencias, solturas, ridículo, si tuvieron exposición, las miradas de otro, el querer hacer bien, el no estar conforme, si hubo disfrute, etc.



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

Sensaciones, hacer el ridículo, explorar movimientos relajantes, descontracturantes, conectar con la mirada, y el contacto corporal muy suave. Sostenes y apoyos, uso del lenguaje corporal, integración, juego, comenzar a internalizar algo del otro, flexibiliza, maleabilizar, 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.**









