

KIT DE HERRAMIENTAS DE DANZA



ÍNDICE

KIT DE HERRAMIENTAS DE DANZA	1
ÍNDICE	2
¿CÓMO USAR ESTE KIT DE HERRAMIENTAS?	5
FASES DE LOS TALLERES	5
TALLER 1: ¿LISTO/A PARA EL CAMBIO?	6
CONOCERNOS A TRAVÉS DE MOVIMIENTO	6
• ACTIVIDAD: INTRODUCCIÓN	7
• ACTIVIDAD: CONEXIÓN CON EL ESPACIO Y CON LOS DEMÁS	8
• ACTIVIDAD: CRUZANDO EL ESPACIO ENTRE CUERPOS	9
• ACTIVIDAD: TÚNEL EN PAREJAS	11
• ACTIVIDAD: EL ÁRBOL	11
• EVALUACIÓN	13
TALLER 2: ¡SÍ, JUNTOS/AS PODEMOS!	13
COOPERAR Y DESCUBRIR EL ESPÍRITU DE EQUIPO	13
• ACTIVIDAD: ENERGIZER	14
• ACTIVIDAD: INCORPORANDO EL MOVIMIENTO DE LA TELA	14
• ACTIVIDAD: CUERDA INVISIBLE	17
• ACTIVIDAD OPCIONAL: BAILE DE GOMA	18
• ACTIVIDAD: EL DESAFÍO DEL GRUPO	18
• EVALUACIÓN	19
TALLER 3: ¿QUIÉN SOY?	20
EMPODERARNOS A TRAVÉS DE LA DANZA	20
• ACTIVIDAD: MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL	21
• ACTIVIDAD: BOLA DE ENERGÍA	22
• ACTIVIDAD: INVITACIÓN A BAILAR	23
• ACTIVIDAD: DUPLICACIÓN GRUPAL	24
• EVALUACIÓN	27
TALLER 4: PONTE AL DÍA CONTIGO MISMO/A	29
ESCUCHA TU PROPIO CUERPO Y EL DE OTRA PERSONA	29
• ACTIVIDAD: EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 1)	29
• DISCUSIÓN	31
• ACTIVIDAD: EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 2)	32
	2

• ACTIVIDAD: EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 3)	34
• CONCLUSIÓN	35
• EVALUACIÓN	35
TALLER 5: CRÉEME	36
CONECTANDO A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO	36
• ACTIVIDAD: CALIENTA LOS SENTIDOS Y ANIMA CON MOVIMIENTOS	36
• ACTIVIDAD: MOVIMIENTO DE LA RUEDA	39
• ACTIVIDAD: ESPALDA CON ESPALDA	41
• ACTIVIDAD: IMPROVISANDO COMPARTIENDO EL PESO CORPORAL	43
• ACTIVIDADES OPCIONALES PARA GRUPOS AVANZADOS	44
POSICIÓN DE LA FLOR	44
POSICIÓN DEL ÁNGEL	46
• EVALUACIÓN	46
• TRUCOS PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS	47
TALLER 6: YO Y YO MISMO	48
EL PODER DE LAS EMOCIONES	48
• ACTIVIDADES: REFLEJAR EMOCIONES	48
PRIMER ESPEJO	48
SEGUNDO ESPEJO	49
• EVALUACIÓN	49
• ACTIVIDAD: EL ANIMAL TOTÉMICO	51
• EVALUACIÓN	53
TALLER 7: JUNTA LAS PIEZAS	54
RECONECTARTE CONTIGO MISMO/A Y CONTINUAR	54
• ACTIVIDAD 1	55
• ACTIVIDAD: ESCULTOR Y ESCULTURA	58
• EVALUACIÓN	60
ADAPTACIONES	63
• ADAPTACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	63
• TALLER 1	64
• TALLER 2	64
• TALLER 3	65
• TALLER 4	66
• TALLER 5	67
• TALLER 6	68

- TALLER 7 69
- ADAPTACIONES PARA GRUPOS MINORITARIOS Y PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL 70
- ADAPTACIONES PARA POBLACIÓN MIGRANTE 71
- ADAPTACIONES PARA LA COMUNIDAD LGTBQIA+ 73

¿CÓMO USAR ESTE KIT DE HERRAMIENTAS?

Este kit incluye **7 talleres** y sus **adaptaciones** con diferentes grupos destinatarios y contextos.

Estos sirven como guía a las personas participantes, mediante el uso de la **terapia de baile** en el campo de la **educación de adultos**.

El **primer paso** para usar este kit es **leer atentamente** las actividades incluidas en los 7 talleres. Al final de cada taller, hay diferentes **preguntas** para discusión y evaluación.

Una vez leídos los talleres y actividades, es necesario leer las **adaptaciones** de estos (en relación con las necesidades de los diferentes grupos destinatarios).

Tras familiarizarse con este kit, es momento de **seleccionar** aquellos talleres y actividades que se deseen incluir en el proceso de trabajo.

FASES DE LOS TALLERES

- **Introducción:** la persona educadora se presenta (si es necesario), explica la **estructura de la sesión** de trabajo y se asegura de que todos hayan entendido y estén de acuerdo con sus instrucciones.

- **Calentamiento:** las personas participantes **calientan sus cuerpos** y despiertan sus sentidos, según las tareas que harán después.
- **Tareas:** fase de **aprendizaje y experimentación** del taller. Los participantes deben seguir las instrucciones y orientaciones de la persona educadora o facilitadora.
- **Improvisación o creación:** fase de **expresión corporal**, cuando las personas participantes crean un baile donde pueden alternar **movimientos establecidos e improvisación**.
- **Diálogo abierto:** es el momento en que las personas participantes **reflexionan sobre la sesión**, haciendo preguntas tanto a sus compañeros/as como a la educadora. Es importante, en esta fase, fomentar la autocrítica y la mejora futura.

TALLER 1: ¿LISTO/A PARA EL CAMBIO?

CONOCERNOS A TRAVÉS DE MOVIMIENTO

Duración total del taller: 2 horas.

Objetivos:

- Crear un clima de **confianza**.
- **Romper el hielo**.
- **Integrar al grupo**.

- **ACTIVIDAD: INTRODUCCIÓN**

Es opcional, pero una forma de comenzar es pasar los cuestionarios de **evaluación inicial** y la **lista de asistencia**.

- ✓ **Presentación de la persona facilitadora y de cada participante:** se hará una ronda de nombres, comenzando por la facilitadora. Después, se presentará cada participante, diciendo su nombre (y cualquier otra característica personal que deseen comentar) y por qué están en estos talleres.
- ✓ **Explicación de las tareas del taller 1 y breve descripción de los otros 6:** la persona facilitadora se debe asegurar de que todos se sientan cómodos con las tareas (o que, al menos, estén dispuestos a intentarlo).

- **ACTIVIDAD: CONEXIÓN CON EL ESPACIO Y CON LOS DEMÁS**

Duración: 40 minutos.

Todas las personas deben caminar en el espacio a su propio ritmo, teniendo en cuenta a todos y todo (estático y en movimiento) dentro de la habitación.

- ✓ Todas las personas se deben concentrar en el exterior de la habitación: espacio arriba, abajo y todo alrededor.
- ✓ Todas deben buscar los espacios oscuros de la habitación e ir hacia ellos.
- ✓ Todas deben buscar los espacios luminosos dentro de la habitación e ir hacia ellos.
- ✓ Todas se deben concentrar en el centro de la habitación (mirar hacia dentro).
- ✓ Todas deben incluir a las demás personas en su campo visual y sonreír a la persona con la que hacen contacto visual.
- ✓ Todas deben ser conscientes de toda la habitación y de las personas que hay en ella (mirando hacia dentro y hacia fuera).
- ✓ Todas deben elegir a otro participante y tenerle en cuenta.
- ✓ A la señal de la persona facilitadora o educadora, todas se deben dirigir hacia la persona elegida y moverse lo más cerca posible.

Es opcional, pero, durante su recorrido hacia la persona elegida, se puede gatear, caminar, correr, etc.

- ✓ A la señal de la persona facilitadora o educadora, todas deben huir de la persona elegida y encontrar el lugar más alejado.

Como todas las personas se moverán para encontrar el lugar más alejado, todas se deben mover constantemente.

Los 2 últimos puntos se repetirán hasta que la persona facilitadora o educadora lidere el siguiente paso.

A la señal de la persona facilitadora o educadora, todas deben elegir a otra participante y repetir todo de nuevo (y así sucesivamente).

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ María 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.

- **ACTIVIDAD: CRUZANDO EL ESPACIO ENTRE CUERPOS**

Duración: 10 minutos.

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

A la señal de la persona facilitadora, todos deben tomar una decisión clara en su viaje, enfocándose en cruzar el espacio entre otros 2 participantes, tanto si la distancia entre ellos es muy corta como muy grande.



[Fuente. Actividad Life Long Dancing Project](#)

Todos los participantes se deben mover continuamente y la persona facilitadora debe guiar:

- ✓ Su ritmo: por ejemplo, ritmo de caminata, de carrera, a cámara lenta, etc.
- ✓ Su dirección del movimiento: por ejemplo, caminar hacia atrás, hacia delante, de lado a lado, etc.
- ✓ Sus niveles: por ejemplo, caminar de pie con las rodillas flexionadas, gatear, rodar por el suelo, etc.

- ✓ La distancia entre los participantes: por ejemplo, muy cerca en parejas, muy distantes entre sí en grupos pequeños, etc.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ James Blake: Barefoot in the park.
- ✓ Florence & The Machine: Cosmic love.
- ✓ Florence & The Machine: Dog days are over.
- ✓ Florencia & La Máquina: Hunger.

- **ACTIVIDAD: TÚNEL EN PAREJAS**

Duración: De 5 a 10 minutos.

Se crearán 2 filas de personas y, con la pareja de enfrente, tendrán que llegar al final del túnel, saltando juntas. No se podrán soltar.

Al llegar al final, la siguiente pareja hará lo mismo: cruzar el túnel bailando o haciendo un movimiento libremente.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ The Beatles: Love me do, twist and shout.

- **ACTIVIDAD: EL ÁRBOL**

Duración: 20 minutos.

Cada persona debe pensar en un árbol que le resulte especial, porque le guste, porque se sienta identificado/a, porque lo relacione con su historia, etc.

Cuando decidan su árbol, deben representarlo con movimientos a lo largo del espacio. Los pies serán las raíces del árbol, las piernas serán el tronco y los brazos, las ramas. Deben buscar siempre el contacto con otras personas, reviviendo la historia de ese árbol a través de movimientos.

En parejas, se dirán por qué han elegido ese árbol, usando la escucha activa: la persona que escucha no responde ni conversa, solo mira a los ojos y escucha con toda su atención.



[Fuente. Life Love Dancing](#)

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Ludovico Einaudi: Nuvole bianche, experience, night.

- **EVALUACIÓN**

Duración: 30 minutos.

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

TALLER 2: ¡SÍ, JUNTOS/AS PODEMOS!

COOPERAR Y DESCUBRIR EL ESPÍRITU DE EQUIPO

Duración total del taller: 2 horas.

Objetivos:

- **Conocerse** dentro del grupo, usando comunicación verbal y no verbal.
- Construir un grupo basado en el **respeto** y la **cooperación**.
- Hacer que las personas participantes se sientan **seguras** y a gusto dentro del grupo.

- **ACTIVIDAD: ENERGIZER**

Duración: 10 minutos.

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

Todos los participantes se deben mover por la sala, explorando diferentes:

- ✓ Ritmos: por ejemplo, ritmo de caminata, de carrera, a cámara lenta, etc.
- ✓ Direcciones del movimiento: por ejemplo, caminar hacia atrás, hacia delante, de lado a lado, etc.
- ✓ Niveles: por ejemplo, caminar de pie con las rodillas flexionadas, gatear, rodar por el suelo, etc.
- ✓ Distancias entre los participantes: por ejemplo, muy cerca en parejas, muy cerca en grupos pequeños, muy distantes entre sí, etc.

- **ACTIVIDAD: INCORPORANDO EL MOVIMIENTO DE LA TELA**

Duración: 10 minutos.

La persona facilitadora debe estar frente al grupo y usar un trozo de tela, moviéndolo por el espacio.

Los participantes deben imitar la tela, sintiendo el movimiento de esta e incorporando lo que ven, traduciendo sus sensaciones en movimiento.

La persona facilitadora debe comenzar moviendo la tela por el espacio sin cambiar su forma, facilitando la conexión entre los participantes y la tela.

Poco a poco, la facilitadora debe ir añadiendo movimientos fáciles a la tela y moviéndola: así, los participantes encontrarán nuevos movimientos de su cuerpo.

Cuando los participantes se sientan cómodos con las tareas anteriores, la persona facilitadora debe añadir movimientos más complejos y cambios más rápidos en el movimiento de la tela.

Por ejemplo, tirando la tela alrededor, arriba, abajo, retorciéndola y así sucesivamente.

Si el grupo es de **más de 10 personas**, es necesario tener **2 facilitadores** o educadores.



[Fuente Imagen Life Long Dancing](#)

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Delicate Infiorescenze: Guappecarto.

- **ACTIVIDAD: CUERDA INVISIBLE**

Duración: 10 minutos.

El grupo se divide en parejas. Cuando comienza la música, una de las 2 personas guiará a la otra, como “tirando” de él o ella (de la nariz, la mano, el codo, etc.).

Se puede ayudar a los participantes al principio, sugiriéndoles la parte del cuerpo para tirar, y luego se les puede dejar elegir libremente.

Cuando la canción se detiene, los participantes cambiarán de turno en la pareja.

Otra versión sería cambiar de pareja cada 5 segundos y que la persona facilitadora diera tiempo para cambiar, con instrucciones claras.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Solo&Indrè: Full album.
- ✓ George Ezra: Budapest.

- **ACTIVIDAD OPCIONAL: BAILE DE GOMA**

Duración: 10 minutos.

El grupo se divide en parejas y cada pareja recibe una banda de goma, de unos 2 m. de largo y 5 cm. de ancho.

Cuando empieza la música, cada pareja debe 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, con cuidado de no molestar a las otras parejas.

PLAYLIST RECOMENDADA

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

- **ACTIVIDAD: EL DESAFÍO DEL GRUPO**

Duración: 40 minutos.

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

Cuando estén en círculo, se les pedirá que creen una coreografía. La regla principal es que cada participante debe sugerir un movimiento para integrar en la coreografía.

Se puede orientar al grupo a proponer uno a uno un movimiento, para facilitar la tarea. El grupo decidirá la música que acompañará a la coreografía y no existirá una duración mínima para esta.

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

PLAYLIST RECOMENDADA

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

- **EVALUACIÓN**

Duración: 30 minutos.

1. ¿Cómo te sientes ahora?
2. ¿Estás satisfecho/a con los resultados de la actividad?

3. ¿Cómo fue la cooperación en el grupo?
4. ¿Qué ha ayudado a realizar la tarea?
5. ¿Qué no ha ayudado a realizar la tarea?
6. ¿Qué cambiarías en tu comportamiento?

TALLER 3: ¿QUIÉN SOY?

EMPODERARNOS A TRAVÉS DE LA DANZA

Duración total del taller: 2 horas.

Número de participantes: Preferibles, **16 personas** (máximo 20).

Objetivos:

- Mejorar la **conciencia de uno/a mismo/a** (especialmente válido para personas con discapacidad física).
- Reconstruir el **concepto de uno/a mismo/a**.
- Desarrollar la **autoestima** y el **empoderamiento** de cada participante.

- **ACTIVIDAD: MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL**

Duración: 45 minutos.

En un círculo, los participantes se deben pasar una pelota de fuego imaginaria, dando una palmada. La idea es mantener un ritmo constante.

Una persona del círculo comienza y lanza la “pelota” a cualquier persona del círculo.

Quien lanza la pelota puede hacerla más grande o más pequeña. Quien la recibe debe tener esto en cuenta y coger la misma pelota.

Después, se puede volver a experimentar con la pelota, jugando y cambiando el tamaño, el movimiento y la velocidad de pasarla.

Es una pelota imaginaria y se juega libremente con ella. Puede ser una pelota de béisbol (pequeña y pesada), de voleibol o baloncesto (que rebota), una pelota inflable o incluso un globo.

Quién esté pasando la pelota, primero debe hacer su propia acción con ella, jugando él o ella misma, para dar una pista a los demás de qué tipo de pelota es exactamente.

La persona facilitadora debe estar atenta al movimiento del grupo y, si es necesario, unirse y jugar con ellos, mostrando en la práctica más ideas para experimentar con la pelota.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ ZHU: Good Life.
- ✓ Pharrell Williams: Freedom.
- ✓ Pharrell Williams: Happy.

- **ACTIVIDAD: BOLA DE ENERGÍA**

Duración: 10 minutos.

En un círculo, las personas participantes se deben dividir en parejas. La persona facilitadora puede ayudar al grupo a dividirse.

La pareja jugará con una bola de energía imaginaria. Una persona debe arrojar esta energía a su compañero/a, eligiendo la velocidad y la intención (por ejemplo, si está jugando, atacando, etc.).

La otra persona debe decidir, si va a recibir o evitar esa energía, que es superior a él. Así, se muestra si eligió ser activa o pasiva en la situación.

La persona facilitadora puede ofrecer hasta 5 minutos a las parejas en esta figuración. Después, las parejas deberían cambiar sus roles.

Durante este ejercicio, la facilitadora debe observar a las parejas y el movimiento entre ellas: así, puede intervenir con consejos o ideas de cómo pueden usar la energía y jugar.

Por ejemplo, la persona que lance la energía también debe seguir el ritmo de la música y jugar con la intensidad de sus acciones;

pueden cambiar la distancia entre ellos o el poder con el que está pasando la energía (más fuerte o más ligera); etc.

Quien está recibiendo la energía debe tomar una decisión: si aceptará e incorporará la energía en su cuerpo o la evitará. Esto muestra si la persona prefiere reaccionar de forma activa o pasiva.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ The Doors: Riders on the Storm.
- ✓ Iggy Pop: The Passenger.

- **ACTIVIDAD: INVITACIÓN A BAILAR**

Duración: 10 minutos.

Las mismas parejas deberían cooperar ahora. Uno de ellos debe invitar amablemente a su pareja, agarrar sus manos y moverlas al espacio.

Mientras se mueven, el líder debe guiar a su pareja en un baile, usando sus manos sobre el cuerpo de su pareja y asegurándose de que fomente el movimiento.

El que invita debe mantener su papel de líder que guía a su pareja al bailar. El otro debe sentir el liderazgo del compañero para iniciar el movimiento y continuar con la energía inducida hasta que lidere el próximo compañero.

Al final, la pareja debería intercambiar roles.

PLAYLIST RECOMENDADA

✓ The Who: My Generation.

• ACTIVIDAD: DUPLICACIÓN GRUPAL

Duración: 30 minutos.

La persona facilitadora comienza mostrando un movimiento que el grupo debe repetir. Luego, elige a un participante que pasará a liderar.

El líder presenta su movimiento y cada persona del grupo lo refleja. Dicho líder también debe estar moviéndose en el espacio (caminando, corriendo, gateando, etc.) y el grupo lo sigue.





[Fuente Life Long Dancing](#)

Después, el líder debe pasar su papel. Se puede hacer mediante el contacto físico: elige a alguien.

De lo contrario, pasa el movimiento tocando a otra persona en la mano, el hombro o la espalda. Entonces, el grupo tiene un nuevo líder que muestra sus movimientos. El rol se pasa hasta que todas las personas hayan sido líderes.

Otra versión de este ejercicio es diferente a la hora de cambiar de líder: empieza una persona escogida por la facilitadora y se coloca frente al grupo, mientras los otros están reflejándose y moviéndose en el espacio.

En algún momento, habrá alguien más en frente, que no podrá ver a nadie más: esto la convertirá en el líder y debe iniciar el movimiento.

Con este movimiento constante, los participantes estarán al tanto de todo el grupo y de los cambios en la formación del grupo.

Se pueden usar varias canciones de fondo. Al inicio, la canción puede ser alegre y rápida (involucrando al grupo en el movimiento), y luego se puede cambiar a una canción más lenta (inspiradora, más compleja y expresiva del cuerpo).

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Hazy: Cosmos.
- ✓ Hazy: Universe.
- ✓ N u a g e s: Closer.
- ✓ Jain: Come.
- ✓ Jain: Alright.

- **EVALUACIÓN**

Duración: 20 minutos.

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

Antes de empezar la sesión, las personas participantes recibieron post-its de colores, donde debían escribir 3 palabras: una para sus expectativas sobre el taller, otra para sus expectativas de su propia actuación y otra para su emoción de ese momento.

Las notas se guardan hasta el final. Al acabar el taller, se pide a los participantes que escriban 3 palabras de nuevo: cómo sintieron el taller, cómo se desarrollieron y cómo se sienten.



[Fuente Life Long Dancing Project](#)

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

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ 2CELLOS: Shape of my heart.
- ✓ N u a g e s: Closer.
- PREGUNTAS PARA LA PERSONA FACILITADORA
 1. ¿Cuáles eran tus expectativas para el taller y para su desempeño? ¿Se basaron sus expectativas en los miedos que tenías?
 2. ¿Cuál fue la parte más desafiante para ti? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Qué te gustó menos?
 3. ¿Cómo te sientes ahora, en comparación con tu estado de antes del taller?
 4. ¿Cómo te sentiste en el último ejercicio al liderar el grupo? ¿Te sentiste empoderado/a por él, te sentiste cómodo en este papel?
 5. ¿Cómo te sentiste al seguir a otra persona? ¿Por qué?
 6. ¿Cuál fue la sensación de ser parte del grupo? ¿Cómo le fue al grupo en su conjunto?

7. En conclusión, ¿cómo te fue en el taller? (por debajo o por encima de sus expectativas para su desempeño) ¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a?



TALLER 4: PONTE AL DÍA CONTIGO MISMO/A

ESCUCHA TU PROPIO CUERPO Y EL DE OTRA PERSONA

Duración total del taller: 2 horas.

Número de participantes: Preferiblemente, **12 personas** (máximo 20).

Objetivos:

- Aumentar la capacidad de **tomar decisiones** informadas.
- **Cooperar** con el otro.
- **Conectar consigo mismo/a**, el otro y el espacio.
- Mejorar las **habilidades de comunicación corporal**.

- **ACTIVIDAD: EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 1)**

Duración: 5 minutos.

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

- ✓ Todos se centran en los límites de la habitación.
- ✓ Todos se enfocan en el centro de la habitación (mirando hacia dentro).
- ✓ Todos incluyen a los demás en su campo de visión y sonríen a la persona con la que hacen contacto visual.
- ✓ Todos son conscientes de toda la habitación y de las personas que hay en ella (mirando hacia dentro y hacia fuera).
- ✓ Todo el mundo debería elegir un punto del estudio, mirarlo y caminar hacia el punto elegido.

Al llegar al área más cercana a ese punto, deben elegir otro y repetir la tarea hasta que se les indique lo contrario.

A la señal de la persona facilitadora, 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 estén listos para continuar, deben parar, mirar a otro punto, dirigirse hacia él y repetir la experiencia, eligiendo una articulación diferente.

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

Durante los pasos de las tareas anteriores, todos los participantes deben estar continuamente en movimiento; además, para gestionar el calentamiento, la persona facilitadora debe guiarles sobre:

- ✓ El ritmo: por ejemplo, ritmo de caminata, de carrera, a cámara lenta, etc.
- ✓ La dirección del movimiento: por ejemplo, caminar hacia atrás, hacia delante, de lado a lado, etc.
- ✓ Los niveles: por ejemplo, caminar de pie con las rodillas flexionadas, gatear, rodar por el suelo, etc.
- ✓ La distancia entre los participantes: por ejemplo, muy cerca en parejas, muy cerca en grupos pequeños, muy distantes entre sí, etc.

PLAYLIST RECOMENDADA

- Nicola Cruz live: Iguazu falls for the circle.

- **DISCUSIÓN**

Duración: 15 minutos.

1. ¿Algún comentario sobre tus sentimientos en algún momento del proceso?
2. ¿Qué emociones experimentaste cuando te movías rápido, caminando o en cámara lenta? ¿Lejos el uno del otro o estando muy cerca?

3. ¿Cómo te sentiste cuando tuviste que elegir un lugar e ir hacia él?

- **ACTIVIDAD: EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 2)**

Duración: 15 minutos.

Todos deberían coger un palo (o un bastón) y encontrar un lugar dentro de la habitación. Las personas participantes deben colocar el palo entre sus manos y probar los movimientos que pueden hacer sin dejarlo caer.

Las participantes deben sujetar el palo entre una mano y otra parte superior del cuerpo (eligiendo desde la cadera hasta la cabeza) y explorar los movimientos posibles, sin dejar caer el palo.

Cuando estén listas, las personas deben cambiar a otra parte superior del cuerpo, manteniendo la conexión con una mano (y así sucesivamente).

A la señal de la persona facilitadora, 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 de la facilitadora, los participantes deben conectar 2 partes del cuerpo (evitando las manos) y jugar.



[Fuente Life Long Dancing](#)

PLAYLIST RECOMENDADA

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

- **ACTIVIDAD: EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 3)**

Duración: 30 minutos.

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. Por ejemplo, usando ambos la frente, o el pie izquierdo, y así sucesivamente.



[Fuente Life Long Dancing](#)

Cuando la pareja esté lista, debe conectar una parte diferente del cuerpo del otro (por ejemplo, la frente y la mano), mientras explora todos los movimientos posibles.

Al final, deben usar cualquier parte del cuerpo para conectar, excepto las manos. Por ejemplo, el hombro y el muslo.

- **CONCLUSIÓN**

Duración: 15 minutos.

El grupo se debe dividir en 2. La mitad del grupo debe mostrar su experiencia a la otra mitad y viceversa. Así, pueden estimular su ojo crítico y experimentar el foco de atención.

- **EVALUACIÓN**

Duración: 30 minutos.

Por último, el grupo de participantes debe responder a estas preguntas:

1. ¿Pudiste elegir un lugar antes de comenzar a caminar?
2. ¿Cómo fue experimentar el aislamiento de las articulaciones y encontrar movimiento dentro de ellas?
3. ¿Cómo experimentaste la inclusión de un objeto para encontrar movimiento?

4. ¿Cómo fue la comunicación corporal con otra persona a través de un objeto? Si fue difícil, ¿qué lo hizo difícil, en tu opinión? ¿Cómo podrías mejorar esa comunicación para que funcione?
5. Observando a los demás hacer el ejercicio, ¿qué ves? ¿Qué sugerirías para facilitar el ejercicio?



TALLER 5: CRÉEME

CONECTANDO A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO

Duración total del taller: 2 horas.

Objetivos:

- Aumentar la **comunicación**, mediante la exploración de habilidades de liderazgo y seguimiento.
- Incrementar los **sentimientos sensoriales**.
- Aumentar la **confianza**, superando los límites psicológicos de cada participante.

- **ACTIVIDAD: CALIENTA LOS SENTIDOS Y ANIMA CON MOVIMIENTOS**

Duración: 15 minutos.

Una pareja está compuesta por la persona A y la persona B.

Durante el calentamiento, A se tumba y B se sienta, arrodilla o

coloca de pie alrededor de A (según la articulación que manipularán).

B se levanta y sostiene la cabeza de A durante unos minutos, sintiendo el peso y asegurándose de que A esté descansando la cabeza en sus manos.

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 cada vez, y levantándolas).

En todo momento, A y B se deben centrar en la sensación de su peso corporal.

B comienza de nuevo, esta vez centrándose en las articulaciones de A y en 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 la cabeza de A, 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 que A se suelte, si tuviera alguna tensión que impida el libre movimiento.

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

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



[Fuente Life Long Dancing](#)

PLAYLIST RECOMENDADA

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

- **ACTIVIDAD: MOVIMIENTO DE LA RUEDA**

Duración: 20 minutos.

A y B se deben colocar uno frente al otro, con medio pie de distancia entre ellos, sosteniendo las muñecas del otro con ambas manos.

Las 2 personas se deben empujar un poco la una contra la otra, cayendo ambas hacia atrás (aun agarradas de las muñecas), con sus brazos y piernas estirados.

Deben encontrar una posición de equilibrio, donde su peso se comparta uniformemente a través de sus brazos.

Cabe destacar que, cuando los cuerpos retroceden, sus espaldas y cuellos deben estar alineados con sus caderas y piernas (sin doblar la espalda).

En este punto, se puede lograr una versión más avanzada, doblando las rodillas y experimentando con diferentes niveles. Por ejemplo, uno puede doblar las rodillas mientras el otro está estirado, o uno puede estar más doblado que el otro, etc.

Cuando A y B doblan sus rodillas, deben enviar sus caderas hacia atrás (como si se sentaran en una silla imaginaria), mientras colocan su columna hacia atrás, en una posición ligeramente diagonal.

No se deben olvidar de alinear la cabeza con la columna; y no deben doblar la espalda.



[Fuente Life Long Dancing](#)

A continuación, A y B deben repetir lo anterior, pero usando sólo 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, momento en que deberían cambiar de manos.

Para ello, deben soltar la muñeca derecha del otro y agarrar la izquierda. Deben continuar creando el mismo movimiento de rueda con el brazo derecho, ahora libre, y así sucesivamente.

Las parejas deben ir cambiando para experimentar el peso corporal de otra persona.

Opcional: Cuando se sientan cómodas con el movimiento de la rueda, las parejas pueden repetir todos los ejercicios anteriores, pero esta vez levantando una pierna del suelo.

Esto aumenta la dificultad para encontrar el equilibrio.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Mose ft. Suyana: Live at Heart Culture.

- **ACTIVIDAD: ESPALDA CON ESPALDA**

Duración: 10 minutos.

A y B se deben colocar espalda con espalda, poniendo su peso contra el del otro. Ambos deben dar pequeños pasos, alejándose el uno del otro, pero siempre manteniendo toda la superficie de sus espaldas en contacto.

Deben continuar hasta que lleguen al suelo en una posición sentada, con la espalda aún en contacto.

Después, deben alcanzar la posición original (de pie), dando pasos hacia adentro: sus espaldas deben estar siempre en contacto.

Deben usar los pies y muslos para empujar contra el suelo, y su peso (uno contra el otro) hasta alcanzar la posición de pie.

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

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Mose ft. Suyana: Live at Heart Culture.

- **ACTIVIDAD: IMPROVISANDO COMPARTIENDO EL PESO CORPORAL**

Duración: 20 minutos.

A y B deberían 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 donde estén en movimiento permanente, incluso en cámara lenta, en el que cambien constantemente su punto de contacto.

Por ejemplo, podrían empezar de espaldas y luego ir hombro con hombro, pecho con pecho, cabeza con pecho, etc.



[Fuente Life Long Dancing](#)

En cada punto, los participantes deben escuchar las instrucciones de su compañero, dadas por su comunicación corporal (sin

palabras). Por ello, se deben tomar el tiempo necesario para comprender las instrucciones de su pareja.

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

PLAYLIST RECOMENDADA

✓ Mathame: Reforma 180 heliport for Cercle.

- **ACTIVIDADES OPCIONALES PARA GRUPOS AVANZADOS**

POSICIÓN DE LA FLOR

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





[Fuente Life Long Dancing](#)

B debe agarrar los tobillos de A y colocar los pies debajo de sus caderas, y A debe empujar un poco el suelo. Cuando B se levante del suelo, A debe estirar las piernas y ambos se deben agarrar de las manos. B debe relajar la espalda y las piernas cuando esté en el aire.

Trabajando juntos, la pareja debe encontrar el equilibrio para alcanzar la posición de la flor.



[Fuente Life Long Dancing](#)

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 cogidos de la mano para mantener el equilibrio.

Cuando se sienta cómodo, B puede soltar sus manos y abrir sus brazos hacia afuera, alcanzando la posición del ángel.

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

Al terminar, se deben intercambiar los roles.

- **EVALUACIÓN**

Tanto si se han elegido las actividades sugeridas como las opcionales, el grupo se debe dividir en 2. La mitad de los participantes deben mostrar sus experiencias a la otra mitad y viceversa.

Después, se debe hablar de la experiencia con preguntas abiertas y comentarios:

1. ¿Cómo te sentiste al pesar y luego mover las partes del cuerpo de tu pareja?

2. ¿Cómo te sentiste al soltar las reacciones o tensiones corporales hacia tu pareja?
3. ¿Cómo fue tu experiencia en contrapeso? ¿Fue difícil? ¿Por qué, en tu opinión? ¿Qué funcionó y qué no?
4. ¿Cómo describirías tu cuerpo escuchando? ¿Cómo describirías tu comunicación corporal?
5. ¿Qué papel te convenía más, oyente o facilitador de información?

- **TRUCOS PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS**

- ✓ La persona facilitadora se debe asegurar de que las parejas tengan un peso y unas proporciones corporales similares.
- ✓ La facilitadora siempre debe estar alrededor de las parejas que están explorando la posición de la flor y la del ángel. También puede elegir a una tercera persona que preste atención y ayude, si es necesario.
- ✓ La persona facilitadora se debe asegurar de que, para lograr las tareas del taller, los participantes usen lo menos posible sus músculos.

Esto es así porque el contrapeso en estos ejercicios no requiere grandes esfuerzos, sino alineación de huesos y coordinación.



TALLER 6: YO Y YO MISMO

EL PODER DE LAS EMOCIONES

Duración total del taller: 2 horas.

Objetivos:

- Comprender que las personas **no somos sólo cuerpo físico**.
- Entender que las **emociones** no se pueden controlar por la mente, pero se pueden expresar a través del **cuerpo** y el **movimiento**.
- Comprender que la **coherencia** entre todos los cuerpos crea la **sensación de fluir** (el ritmo lírico de la teoría de los 5 ritmos de Gabrielle).

- **ACTIVIDADES: REFLEJAR EMOCIONES**

PRIMER ESPEJO

Duración: 5 minutos.

Se pide a los participantes que reflexionen sobre su último mes y que elijan 3 emociones intensas. En parejas, cada participante expresará sus emociones y su pareja debe reflejarlas.

Primero, eligen quién está comenzando. Después, cada participante debe anotar los sentimientos.

PREGUNTAS PARA LA PRIMERA PERSONA QUE EXPRESE EMOCIONES

1. ¿Cómo fue pensar en las emociones?
2. ¿Cómo fue transmitirlo a través del movimiento?
3. ¿Cómo te sentiste al hacer eso?

PREGUNTAS PARA LA PERSONA QUE ESTABA REFLEJANDO

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

SEGUNDO ESPEJO

Duración: 5 minutos.

Tras esta parte, cada participante debe anotar las mismas preguntas sobre los sentimientos.

Se ofrecen **7 minutos** para reflexionar y anotar.

- **EVALUACIÓN**

Duración: 1 hora.

Primero, tienen **15 minutos** para hablar en parejas sobre la experiencia. La persona facilitadora se mueve alrededor de estas, ayudando a los participantes a extraer conclusiones.



[Fuente Life Long Dancing](#)

Después, la facilitadora plantea estas preguntas:

1. ¿Qué te impactó más?
2. ¿Cómo puedes ver tus emociones reflejadas por otra persona?
3. ¿Qué contraste sobre ti mismo/a? ¿Qué descubriste de la persona con la que trabajaste?

Cada participante expresará al grupo su propia conclusión.

Tras hacer esto, la facilitadora les preguntará: ¿Qué te propones cambiar en la forma que eres consciente y expresas tus emociones?

Dime 3 pequeñas acciones o pensamientos que quieras implementar de forma diferente en la próxima semana, en tu vida diaria.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Estas Tonne: Internal flight.

- **ACTIVIDAD: EL ANIMAL TOTÉMICO**

Duración: 20 minutos.

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

IMÁGENES GUIADAS

Muévete suavemente en la habitación y relájate. Piensa en tu animal. Para imaginarlo mejor, puedes cerrar los ojos.

Mientras te mueves por la habitación, estás pensando en el animal: las características, el poder del animal y sus debilidades.

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, moveros 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.

Ahora, simplemente vives un día como él. Es por la mañana y te despiertas, miras a tu alrededor y ves tu propio lugar, tu refugio.

Sales de tu refugio en busca de comida y, al cabo de un rato, te enfadas 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 tu propósito en este mundo. Puedes encontrar un lugar en la habitación donde sentarte, reflexionar y tomar notas de tus reflexiones. La persona facilitadora ofrece 5 minutos de silencio y música alta para ello.

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ 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.

- **EVALUACIÓN**

Duración: 1 hora (20 minutos de reflexión individual, 5 minutos por participante para responder a las preguntas y 10 minutos de conclusiones del taller).

1. ¿Qué rasgos tiene tu animal totémico y qué tienes en común con él?
2. ¿Cuál es el poder que te dio el animal?
3. ¿Qué te sorprende en tu interacción (tú con el animal)?
4. ¿Cómo fue convertirse en el animal y en qué te sentiste diferente?
5. ¿Qué fue diferente o común con respecto a la forma en que interactúas con los demás en tu vida diaria?
6. ¿Qué aprendiste de tu animal totémico?
7. ¿Cuál fue el propósito que descubriste en el ejercicio?
8. ¿Qué quieres hacer (acciones concretas) con los poderes que descubriste en este ejercicio, en tu vida diaria, en el próximo período (la próxima semana)?
9. ¿Cuál es el poder que descubriste en este ejercicio y no has sido consciente de él hasta ahora?
10. ¿Cómo puedes usar este poder para mejorar tu vida y lograr tu propósito?

Se debe hablar en el grupo de las conclusiones de cada persona participante.



TALLER 7: JUNTA LAS PIEZAS

RECONECTARTE CONTIGO MISMO/A Y CONTINUAR

Duración total del taller: 2 horas.

Objetivos:

- Conocer la **satisfacción** de las personas participantes.
- **Evaluar los talleres.**
- Saber qué **competenciales** se han adquirido y cuáles no.

Como introducción, los participantes se pueden presentar de nuevo. La clave es ver si **se presentan de forma diferente** con respecto al primer taller. Pueden usar música, pintar, hacer algún movimiento, hablar, etc.

La persona facilitadora debe presentar este último taller y conectarlo con los 6 anteriores; además, se debe asegurar de que todos se sientan cómodos con las tareas.

- **ACTIVIDAD 1**

Duración: 40 minutos.

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 se deben concentrar en el exterior de la habitación.
- ✓ Todos se deben concentrar en el centro de la habitación (mirar hacia dentro).
- ✓ Todos deberían incluir a los demás en su campo visual y sonreír a la persona con la que hacen contacto visual.
- ✓ Todos deben ser conscientes de toda la habitación y de las personas que hay en ella (mirando hacia dentro y hacia fuera).
- ✓ Todos deben abrazar a la persona con la que hacen contacto visual durante, al menos, 4 segundos.

La persona facilitadora debe fomentar la conexión de las 2 personas abrazándose, sugiriendo una pequeña flexión de rodillas.

A la señal de la facilitadora, 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 para elegir a otro compañero y repetir la experiencia, hasta que se les indique lo contrario.

A la señal de la persona facilitadora, todos se deben concentrar 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 la facilitadora.

Mientras caminan por el espacio exterior de la sala, los participantes deben elegir a una persona, ir hacia ella, elegir una articulación de esa persona y explorar el movimiento de esa articulación mediante la manipulación.

Cuando hayan explorado lo suficiente, vuelven a caminar, eligen a otra persona y así sucesivamente.

A la señal de la persona facilitadora, todos se deben concentrar nuevamente en el centro de la sala, caminar hacia ella y moverse alrededor del centro.

La facilitadora 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.

La facilitadora debe orientar a los participantes hacia una cámara lenta, fomentando que abran los brazos y los usen como indicadores (para enfatizar la elección del camino que quieren tomar).

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, espera hasta que su camino esté libre.

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, que otros estén de pie o en cualquier parte del cuerpo que esté en contacto con el suelo.

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

Todos los participantes deben estar siempre en contacto con, al menos, una persona. La facilitadora debe guiar al grupo, fomentando el cambio de niveles, de la parte del cuerpo en contacto entre sí, del movimiento de todas las partes del cuerpo que comparten, etc.

La persona facilitadora debe recordar a los participantes que presten atención a las personas con las que están en contacto y que son libres para moverse como quieran, dentro de la actividad.

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

Al finalizar esta actividad, la persona dinamizadora debe preguntar a los participantes:

1. ¿Cómo ha sido para ti la experiencia de este ejercicio?
2. ¿Cómo quieres usar en tu vida diaria lo que has aprendido ahora?

PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Pink Floyd: Shine on you crazy diamond.

• ACTIVIDAD: ESCULTOR Y ESCULTURA

Duración: 30 minutos.

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

Este ejercicio requiere 3 pasos:

1. El escultor debe explorar las formas que puede dar a sus compañeros, asegurándose de que trabajen en niveles.
Por ejemplo, la escultura puede estar tumbada, arrodillada, etc.

La escultura debe mantener cada forma, hasta que sea manipulada de nuevo.

A la señal de la persona facilitadora, se deben intercambiar los roles.

2. Las parejas se deberían intercambiar nuevamente.

El escultor debe elegir 6 formas para la escultura, y esta debe memorizar las 6 formas y los movimientos necesarios para llegar a dichas posiciones.

Cuando esto se logra, deben intercambiar los roles.

3. Los participantes se deben dividir en 2 grupos: uno, muestra las 6 posiciones dadas por su escultor y el otro, observa.

Al terminar su secuencia, todos deben esperar (manteniendo su última forma) hasta que los demás terminen.

Deben caminar juntos, eligiendo otro lugar en el espacio.

Cuando lleguen al nuevo lugar, deberían comenzar la secuencia nuevamente, manteniendo quieta la última forma hasta que todos terminen. En total, deberían salir del espacio.

Ahora es el turno del segundo grupo.

Durante todo el ejercicio, los participantes que hacen de escultura pueden cerrar los ojos para conectar mejor con su cuerpo.

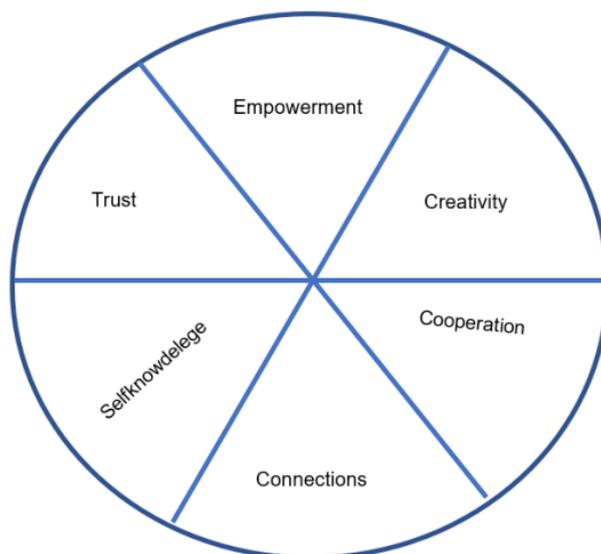
PLAYLIST RECOMENDADA

- ✓ Pink Floyd: Shine on you crazy diamond.
- ✓ Yann Tiersen: BSO Amélie.
- ✓ Ludovico Einaudi.

• EVALUACIÓN

Primera parte: Habrá una división en el suelo de 6 porciones, como una pizza. Cada parte será una de las competencias trabajadas durante los talleres: empoderamiento, confianza, autoconocimiento, conexiones, cooperación y creatividad.

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





[Fuente Life Long Dancing](#)

Segunda parte: se realizarán las siguientes preguntas a los participantes.

1. ¿Cómo ha sido para ti toda la experiencia?
2. ¿Cómo quieres usar en tu vida diaria lo que has aprendido aquí?

Luego, se colocarán 6 hojas de papel en el suelo. Cada hoja tendrá una frase escrita:

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

Cada participante lanzará un dado y, según el número que salga, deberá comentar el folio con el número correspondiente al dado.

Por ejemplo, si el dado cae en el número 5, tendrá que leer y comentar el correspondiente con la frase 5: Me gustaría decir que...



ADAPTACIONES

- **ADAPTACIONES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Durante los desplazamientos y durante todo el desarrollo de las sesiones es necesario contar con **apoyo de personas ajenas** al grupo para los participantes con discapacidad.

Así, podrán realizar las actividades de forma satisfactoria.

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

Es necesario adecuar la **duración** de las actividades, según las características del grupo. Algunos ejercicios que podrían ser más difíciles se pueden acortar o se pueden hacer por más tiempo, si los participantes lo necesitan.

Es importante especificar cuándo se va a **cambiar una actividad**.

Así, los participantes pueden comprender el cambio de ritmo de la música y la parada para las explicaciones.

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

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

actividades. Además, en lugar de aplicar cuestionarios de evaluación (cuantitativos y cualitativos), la **evaluación** se hará de acuerdo con las siguientes **preguntas**:

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

- **TALLER 1**

En general, para este taller se recomienda tener un **espacio amplio**, garantizando que todas las sillas de ruedas se puedan mover libremente.

Sin embargo, se recomienda un **número limitado de participantes**.

- ✓ **TÚNEL EN PAREJAS:** Se invitará a los participantes a colocarse en 2 filas, una frente a la otra.

Los participantes atravesarán el túnel bailando, siguiendo el ritmo de la música propuesta de forma singular y alterna: el primero desde la línea A y luego el primero desde la línea B, y así sucesivamente hasta el último.

- **TALLER 2**

- ✓ **CUERDA INVISIBLE:** La mayoría de los participantes necesitan una **persona de apoyo** para realizar los movimientos.

- ✓ **DANZA DE GOMA:** La persona rodeada por la goma realizará movimientos jugando con esta, deformándola y creando así movimientos de danza con dicha goma.

El/la acompañante debe mantener una **parte de la goma en un punto fijo** para que la persona pueda expresar al máximo de estas capacidades.

- ✓ **DESAFÍO DEL GRUPO:** Debido a las grandes dificultades de movilidad, esta parte del taller, donde los participantes se dan la mano y hacen un hula-hop entre ellos, se modificará haciendo una **“ola” común**.

Finalmente, en lugar de hacer una coreografía común dando la mano, se hará con las manos sueltas.

- **TALLER 3**

- ✓ **BOLA DE ENERGÍA:** El facilitador/a debe invitar a los participantes a elegir un compañero y luego colocarse en círculo.

A su vez, cada pareja será invitada al centro del círculo para experimentar el ejercicio. El resto de participantes son observadores, desde el círculo.

- ✓ **DUPLICACIÓN GRUPAL:** Por dificultades físicas (por ejemplo, hemiplejía), los participantes podrán realizar el ejercicio, pero, cuando el líder transmita su rol a otra persona, se hará **indicando a la persona** y no tocándola por el hombro.

- **TALLER 4**

- ✓ **EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 1):** En lugar de usar la expresión “caminar”, se pueden usar palabras como **“moverse”**.

Al cambiar la velocidad de desplazamiento, no se deberían usar frases como “lo más rápido posible”, pues podría ser peligroso con sillas de ruedas.

En cambio, el educador/a guiará a los participantes, tomándose el tiempo necesario para que asimilen y lleven a cabo las instrucciones de forma segura.

Esto permitirá a los participantes concentrarse en sus movimientos y en la velocidad a la que pueden interiorizar al final.

- ✓ **EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 2):**

Debido a las dificultades de movimiento de los participantes, el bastón (o palo) se usará para experimentar con las posibilidades de juegos y movilidad con todas las partes de su cuerpo.

Para facilitar las cosas, esto se puede hacer en **parejas de personas con movilidad reducida** o, si es necesario, con una **persona de apoyo**.

En muchos casos, es posible que los participantes no puedan realizar movimientos específicos con una o todas las partes de su cuerpo. En este caso, la persona de apoyo usará el

bastón para **aplicar una cierta presión** sobre las partes sensibles del cuerpo de la persona con movilidad reducida, con el fin de estimularla más.

- ✓ **EXPRESIÓN CORPORAL Y EXPLORACIÓN (PARTE 3):** Los participantes deben usar el bastón (o palo) **solo con partes del cuerpo que puedan mover.**

En este ejercicio y en el anterior, es importante que el facilitador agrupe parejas equilibradas, en las que ambas personas puedan mover la misma parte de su cuerpo.

- **TALLER 5**

- ✓ **CALIENTA LOS SENTIDOS Y ANIMA CON MOVIMIENTOS:**

Para las personas que no pueden sentarse o arrodillarse en el suelo, el ejercicio deberá adaptarse.

El calentamiento corporal se hace de forma individual, explorando las posibilidades de movimiento de las propias partes del cuerpo. Por ejemplo, la cabeza, hombros, brazos, manos, piernas, etc.

Opcional: El educador podría dar la instrucción de hacer el ejercicio de forma **piramidal**, es decir, empezando desde la parte superior del cuerpo hacia la inferior (o viceversa).

- ✓ **MOVIMIENTO DE LA RUEDA:** Para los participantes que no pueden estar de pie o dejarse caer con el peso de su cuerpo hacia atrás, el ejercicio deberá adaptarse.

La actividad se hace por parejas, cada uno en su propia silla de ruedas, cogiendo la muñeca del compañero y explorando progresivamente la fuerza aplicada por cada uno de los 2 compañeros.

Esto se debe hacer siguiendo las instrucciones específicas del ejercicio, es decir, hacer los movimientos de la rueda y jugar con diferentes niveles de altura de la parte superior del cuerpo.

El educador/a deberá dar instrucciones claras, gestionar el tiempo de explicación y seguir el tiempo de asimilación de los participantes.

- **TALLER 6**

- ✓ **ANIMAL TOTÉMICO:** Los participantes intentan ponerse en la piel del animal elegido, a través de sus movimientos y en los intervalos de tiempo entre cada uno.

A la señal del educador/ o facilitador/a, deben expresarse **hablando**, diciendo qué y por qué hacen cada movimiento. Entonces, realmente pueden imaginar lo que están haciendo, a pesar de su condición física.

Al interactuar con otros, los participantes también deben expresar al animal y sus movimientos, creando así un mejor ecosistema y comprendiendo las propuestas de los demás.

- **TALLER 7**

- ✓ **ACTIVIDAD 1:** Si la mayoría de los participantes necesitan que la persona de apoyo se mueva, la parte donde los participantes tienen que correr hacia el espejo y regresar caminando naturalmente será apropiada.

En cambio, el grupo estará frente al espejo, la persona que quiera sugerir movimientos delante y los demás tendrán que repetir las propuestas.

Cuando la persona ha terminado, quien quiera proponer movimientos sigue adelante y así.

El educador/a debe alentar a los participantes a que se presenten y den ejemplos, si tienen dificultades.

Al no poder moverse libremente y, por lo tanto, con la ayuda de la persona de apoyo, los participantes serán invitados a este movimiento en el espacio.

Deben elegir una persona, ir hacia ella, elegir una articulación y explorar los posibles movimientos de la articulación elegida manipulándola.

Cuando hayan explorado lo suficiente, deberían empezar a moverse de nuevo, elegir a otra persona, elegir otra articulación y así sucesivamente.

El educador debe dar **instrucciones claras**, gestionar el **tiempo de explicación** y seguir el tiempo de **asimilación y ejecución** de los participantes para evitar cualquier posibilidad de colisión.

- **ADAPTACIONES PARA GRUPOS MINORITARIOS Y PERSONAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL**

En lo que respecta a **grupos minoritarios** (en concreto, las pruebas piloto se realizaron con comunidad **romaní**), es necesario considerar varias cuestiones.

La **edad** (en este caso, de 18 a 19 años) y las **características culturales** de la comunidad requerían un enfoque ligeramente diferente.

Para evitar que los participantes encuentren contexto sexual en las actividades que requieren proximidad física y contacto, es importante **explicar extensamente cada actividad**, su propósito, contexto e instrucciones exhaustivas.

También se pueden hacer **demonstraciones** de las actividades a los participantes.

Como recomendación, cuando sea posible, hay que dividir a los participantes para actividades en parejas **según el género** (es decir, compañeros/as del mismo género). Esto volverá a tejer la posible sensación de incomodidad por la proximidad con el sexo opuesto y evitará el desplazamiento del enfoque.

En lo que respecta a las personas en **riesgo de exclusión y marginación**, algunas de las actividades, que requieren una fuerza física considerable (como la actividad 2 del taller 5) pueden ser un desafío para algunos participantes y, si no se controlan de cerca, pueden conllevar una lesión.

Por lo tanto, es mejor estar preparado con suficientes **voluntarios/as**, preparados para apoyar a los participantes y asegurarse de que las actividades se implementen con precisión (evitando cualquier posible riesgo).

- **ADAPTACIONES PARA POBLACIÓN MIGRANTE**

Las personas facilitadoras deben ser conscientes del importante papel que se desempeña al pedir a las personas que se abran, confíen en los otros (y en ellos/as mismos/as) y expresen su mundo interior con personas desconocidas.

La primera dificultad de la interacción grupal es el **idioma**: los facilitadores/as deberían hablar, al menos, uno de los idiomas comunes de sus participantes extranjeros.

En la primera reunión, es recomendable que el facilitador/a pregunte si todos entienden el idioma que se está hablando y que esté preparado/a para **traducir las instrucciones**.

Los propios participantes pueden apoyar al grupo, de modo que los facilitadores/as no deben dudar en preguntar quién les puede ayudar.

Es importante aclarar al grupo el **objetivo** de los talleres, **concienciarles** de lo que están haciendo, lo que pueden ganar del tiempo dedicado a las actividades y por qué es necesario rellenar un **cuestionario**.

Normalmente, sus principales preocupaciones son cómo encontrar un trabajo legal en el país, por lo que el tiempo que dedican a una **ruta de aprendizaje** lo deben percibir de forma **significativa**.

La **evaluación** también puede ser un momento difícil para los participantes inmigrantes: si deben rellenar un **cuestionario** inicial y otro final, el facilitador/a debe tener versiones del mismo en **diferentes idiomas y explicar las preguntas**.

Debido a las barreras lingüísticas (y, en el caso de algunos participantes, a la falta de costumbre de expresar sus pensamientos y emociones delante de otros), no siempre se obtienen respuestas profundas.

Para quienes se sientan cómodos, se puede dar un **tiempo para pensar** y escribir algo con preguntas específicas: esto ayuda a reorganizar los pensamientos.

En el momento oportuno, se puede pedir el feedback en círculo, uno por uno, empezando por los menos tímidos y animando a todos a

hablar. Además, el facilitador/a puede adaptar los momentos de evaluación, usando principalmente el cuerpo, para obtener resultados más visibles.

Otro aspecto importante del uso de la danza es que las personas se pueden expresar de cualquier forma, a través de su cuerpo, incluso si no se les pide que lo hagan. En este caso, es vital que los facilitadores/as capten todos los detalles para comprobar cómo se sienten los participantes y cuáles son sus dificultades.

- **ADAPTACIONES PARA LA COMUNIDAD
LGTBQIA+**

Al inicio, es importante ser lo más claro posible sobre el grupo y los **objetivos** de los talleres para evitar conflictos entre los participantes.

Cuando se presenten las personas participantes, el facilitador/a debería pedirles que **especifiquen el pronombre** con el que se identifican.

Durante los talleres piloto, los participantes trabajaron con personas heterosexuales que se sentían parte del grupo y no querían sentirse excluidos de la comunidad LGBTQIA+. Nadie sabía esto, por lo que todas las actividades se desarrollaron sin problemas.

Sin embargo, al final de la sesión se planteó a los participantes esta especificidad y la reacción de algunos de ellos fue muy interesante.

Algunas personas de la comunidad LGBTQIA+ se sentían incómodas con la idea de que entraran personas heterosexuales, porque necesitaban un espacio seguro. Se sentirían más cómodos teniendo un **espacio sólo para su minoría**, alegando que en el mundo ya hay muchas actividades y oportunidades para las personas heterosexuales.