

## **EMOCIÓN-T EN NUESTRO COLEGIO 2017-2018**

### **TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: BIODANZA**

**TEMPORALIZACIÓN:** 1º Trimestre

**BLOQUE TEMÁTICO:** Autoestima, Empatía y Habilidades sociales

**NIVEL:** 1º de Primaria

### **JUSTIFICACIÓN:**

En cada propuesta de trabajo en Biodanza está inherente la afectividad. El amor, cuidado, permisión, respeto por uno mismo y por los demás, por las situaciones vividas individual y colectivamente, por el espacio, por la técnica. Un solo abrazo, una caricia, una mirada amorosa y comprensiva puede provocar una intensa vivencia y una auténtica transformación en la vida de una o varias personas. Es muy contagioso el efecto producido por el cariño.

Biodanza induce vivencias integradoras, en profunda conexión con el "sí- mismo", vivencias de placer, reforzadas por el ambiente cálido del grupo, facilitador y música. Esta "integración entre consigna, música, movimiento y el otro en el grupo, además de la orientación sensible y amorosa realizada por un facilitador/a que se encuentra a su vez en sintonía con los alumnos-as participantes.

Afectividad en el Caminar la Línea de Afectividad está relacionada al instinto de solidaridad. Los seres humanos somos "órganos receptores y emisores de afectividad" y por medio de ella nos "identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas, protegerlas, o al contrario, rechazarlas con uno mismo. Es de la experiencia de amor por mi mismo, por mi vida y mi proceso que puedo identificarme y amar a los otros. Es Caminar con el corazón. Poner motivación afectiva, amorosa, en todo lo que hacemos, en cada paso, en el proceso de avanzar o quedar a cada momento, nos aportará la intensidad de la vivencia, nos hará sentir vivos y, llenos de autenticidad e integridad y esto es lo que nos aporta felicidad que, al final, es lo único que todo ser humano anhela.

Nos movemos a partir, no de lo que somos, sino de la percepción que tenemos de nuestra realidad y de nuestra imagen corporal.

### **OBJETIVOS:**

- Realizar distintos ejercicios de caminar por la vida.
- Desarrollar Transcendencia en el caminar. "Transcendencia es ir más allá de lo conocido, entrar en niveles más amplios de percepción, conexión e integración".
- Adaptar el caminar a distintas músicas.
- Estimular la afectividad en el ser humano.
- Inducir vivencias integradoras por medio de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

**Caminar sinérgico**: Ojos abiertos, pasos firmes, entrar en el ritmo de la música. Caminar con potencia en los pies pero sin tensión, alternando brazos y piernas (brazo derecho avanza con pierna izquierda), Pelvis y hombros se implican en el movimiento. Alargar el paso para sentirlo mejor. Movimiento integrado. Cuerpo relajado pero columna recta y mirada al frente.  
Consigna: Caminar con ritmo e integración corporal. Regular la tensión-relajación para avanzar en la vida con fluidez. Visualizar el movimiento armónico del tigre, de los niños.

**Caminar Solitario** Movimiento con firmeza, sin prisa, en contacto profundo consigo mismo, sin mirar nada concreto, despreocupándose de la coordinación motora.

Consigna: Encuentro con uno mismo, Intimidad. Sentirse autosuficiente Preguntarse: ¿Qué quiero, qué necesito? ¿qué estoy haciendo y qué puedo hacer?. Buscar el sentimiento de plenitud.

**Caminar con Fluidez**: Se inicia con ojos cerrados, desbloqueando los hombros, el cuello, la cara... Caminar con movimientos de fluidez, redondos, deslizarse dando énfasis en la suavidad de los pasos, se pueden cerrar los ojos por momentos para conectarse más. Integrar todo el cuerpo en el movimiento.

Consigna: Sentirse aire, ir y venir, avanzar relajado, desacelerar para sentir y sentirse. Deslizarse. Entrar en el flujo de la vida. Suavidad.

**Caminar Solemne** Celebración. Ojos abiertos, brazos en alto pecho ligeramente adelantado, Valor, dignidad y simplicidad.

Consigna: Celebración de la vida y de los logros conseguidos. Alegría. Dignidad. Exaltación.

**Caminar Triunfante**: Caminar con apertura de pecho, con consciencia del propio poder, abriendo lentamente los brazos desde el pecho para afuera, mirada atenta, con seguridad y firmeza. Se pueden cerrar los puños.

Consigna: Sentimiento de triunfo. Consagración. Festejar la vida. Satisfacción por el camino. Sentimiento de superarse.

**Caminar Melódico**: Caminar con suavidad, dando énfasis al movimiento de pelvis, buscando la sincronización con la mirada, con movimientos suaves y continuos.

Consigna: Buscar la plasticidad y sensualidad de nuestro cuerpo. Conectar con nuestra pelvis como centro de placer e integrar desde ahí la emoción y el movimiento.

**Caminar Confiando**. Se elige una pareja y, cogida por la cintura, se comienza a caminar juntos. Una persona cierra los ojos y se abandona al movimiento. La otra le protege y le guía. Después se cambia.

Consigna: Vincularse con la otra persona. Responsabilizarse de la propia vivencia. Para quien es conducido: Entregarse a ser guiado. Confiar en el otro. Tener valor. Abandonarse. Dejarse cuidar. Para quien conduce: Valor para guiar. Cuidar amorosamente. Responsabilizarse. Este

ejercicio puede variarse dejando caminar de vez en cuando sola a la persona con ojos cerrados. Incluimos la consigna de tener coraje de continuar sólo sin la protección tan cercana.

**Caminar por la Vida:** Se camina dentro del círculo de continente que formará el grupo. Con ojos abiertos, expresión de serenidad, con un caminar libre, determinado, en profunda sintonía consigo mismo y sin perder la conexión con el medio, al encuentro de su camino, a veces caminando, a veces corriendo, traspasando los obstáculos que aparezcan.

**Consigna:** Profunda conexión con uno mismo. Intimidad. Serenidad para mostrarse, único e irreplicable, al mundo. Con decisión. En conexión con la Tierra. Con la profunda certeza de superar los obstáculos, de “romper las ataduras” y encontrar nuevas formas de caminar.

### **IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD:**



POESIA

CAMINAR

CAMINAR CONSCIENTE, de tus pasos, de tus latidos, de tu respiración, del movimiento de tus células, de la fuerza de la vida que habita en ti, de la dirección que llevas. De dónde partes. De la conexión interior para saber donde quieres ir, cómo y con quien.

De tus músculos, huesos, articulaciones...

CAMINAR CON AMOR

Con amor por la vida, por ti mismo, por el cambio, por el camino, por el avance, por la dirección tomada, por la compañía..

CAMINAR CON LUZ

Siendo luz, iluminando el camino, para poder ver por dónde quieres ir, por dónde vas, de dónde vienes.

CAMINAR CON DIRECCIÓN

Desde dentro de tu cuerpo y de tu ser. Escuchar al corazón.

CAMINAR CON APOYO

Apoyándote en tus bases, en tus principios, en tu fuerza de vida, en la confianza de que “todo está bien”. En tus seres queridos, si lo necesitas.

CAMINAR CON CORAJE

Con vitalidad, con alegría, con firmeza, con levedad, creando cada paso, abriéndote a la vida. Mostrándote, aprendiendo, meditando, cuidándote. Haciendo de tu caminar tu ejemplo de vida.

CAMINAR DESCANSANDO

Pasear, contemplar la belleza de la Vida, de la Naturaleza. Parar. Sentir. Recoger las caricias que reciben nuestros cinco sentidos. Integrar.

CAMINAR DESCALZOS, DESNUDOS, LIGEROS, ATENTOS, RELAJADOS, INTEGROS,  
RESPONSABLES, AMOROSOS, ABIERTOS, FELICES!!

Yolanda Gutiérrez Gutiérrez