

Con el apoyo

rfsu



cies

SALUD SEXUAL - SALUD REPRODUCTIVA
SALUD INTEGRAL



**GUÍA PARA FACILITADORES EN
INTERVENCIÓN GRUPAL A TRAVÉS DEL CUERPO
CON HERRAMIENTAS DE
BIODANZA**

Con el apoyo

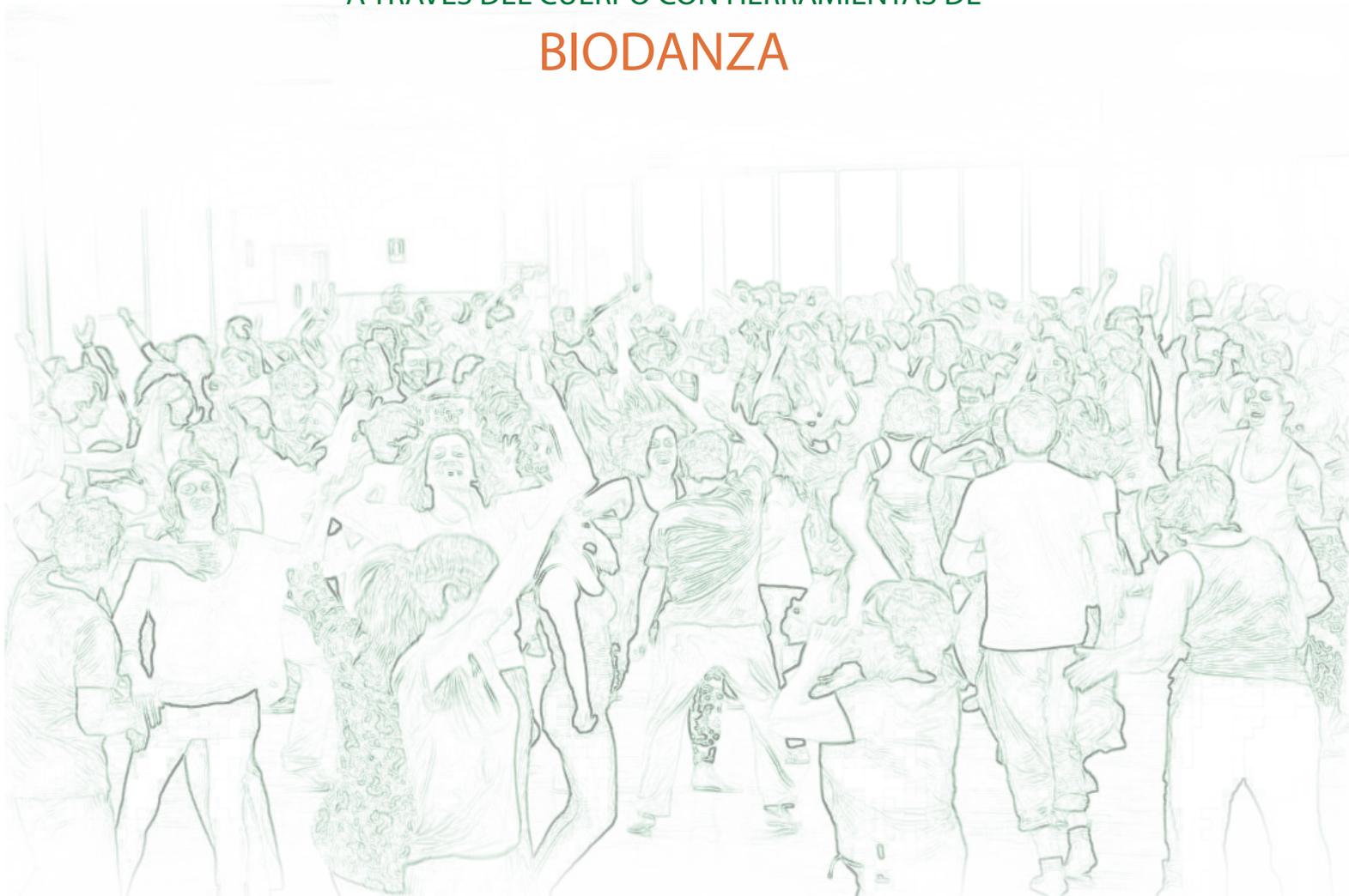


cies

SALUD SEXUAL - SALUD REPRODUCTIVA
SALUD INTEGRAL

GUÍA PARA FACILITADORES EN INTERVENCIÓN GRUPAL
A TRAVÉS DEL CUERPO CON HERRAMIENTAS DE

BIODANZA



Es una publicación de CIES Salud Sexual Salud Reproductiva.

Dr. Jhonny López Gallardo
DIRECTOR EJECUTIVO NACIONAL CIES

Lic. Ximena Ostría Borda
GERENTE NACIONAL DE PROGRAMAS Y PROYECTOS CIES

Lic. Pahola Peñaranda
RESPONSABLE NACIONAL DE EDUCACIÓN CIES

Katherine Ríos Pool (Biodanza Bolivia)
Valeria Campos Arandia
EQUIPO CONSULTOR

MAGISTER IMPRESIONES
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Año de Publicación
2023

Las opiniones vertidas en esta publicación, no necesariamente representan la posición institucional de la entidad contratante de la consultoría.

CONTENIDO

I. PRESENTACIÓN.....	9
II. OBJETIVOS DE LA GUÍA.....	11
II.I. OBJETIVO GENERAL.....	11
II.II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
III. PARA ENTRAR EN CONTEXTO.....	11
1. EL FUNDAMENTO TEÓRICO QUE DEBES CONOCER PARA USAR ESTA GUÍA.....	12
1.1. ¿QUÉ ES BIODANZA?.....	12
1.2. MOVIMIENTO.....	13
1.3. VIVENCIA.....	13
1.3.1. CARACTERÍSTICAS DE LAS VIVENCIAS.....	13
1.4. PROTOVIVENCIAS.....	14
1.5. VIVENCIAS Y LINEAS.....	15
1.5.1. VIVENCIA DE LA VITALIDAD.....	15
1.5.1.1. ¿QUÉ ES VITALIDAD?.....	15
1.5.1.2. CONEXIÓN CON LA VIDA.....	15
1.5.2. VIVENCIA DE LA CREATIVIDAD.....	16
1.5.2.1. ¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?.....	16
1.5.2.2. DANZA Y EL DESARROLLO DE LA FUNCIÓN CREATIVA.....	17
1.5.3. VIVENCIAS DE AFECTIVIDAD.....	18
1.5.3.1. ¿QUÉ ES LA AFECTIVIDAD?.....	18
1.5.3.2. FENOMENOLOGÍA DE LA AFECTIVIDAD.....	18
1.5.3.3. COMPONENTES ESTRUCTURALES DE LA AFECTIVIDAD.....	19
1.5.3.4. FACTORES QUE INTEGRAN LA AFECTIVIDAD.....	21
1.5.4. IMPORTANCIA DEL ABRAZO.....	23
1.6. MOVIMIENTO HUMANO.....	23
1.6.1. CATEGORÍAS DE MOVIMIENTO.....	23
1.6.2. CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO: PAREJAS.....	25
1.7. GRUPO.....	26
1.7.1. TIPOS DE ROLES DE UN GRUPO.....	26
1.7.2. INTEGRACIÓN DEL GRUPO.....	27
Elementos de grupo integrado.....	27
1.7.3. ELEMENTOS BÁSICOS DEL TRABAJO GRUPAL.....	28
1.7.4. GRUPOS DE INTERVENCIÓN CORPORAL.....	29
1.7.5. ELEMENTOS DE INTERVENCIÓN GRUPAL.....	30
1.8. CÓMO RECONOCER LAS SEÑALES CORPORALES DE RESISTENCIA Y REPRESIÓN EN LOS MIEMBROS DEL GRUPO.....	30
1.9. CÓMO DEBE SER EL FACILITADOR/FACILITADORA.....	30
1.9.1. LA INTELIGENCIA AFECTIVA.....	31
1.10. SOBRE LA MÚSICA.....	31
1.10.1. HACIA NUESTRO UNIVERSO MUSICAL.....	32
1.10.1.1. ASPECTOS ORGÁNICOS DE LA MÚSICA EN LOS SERES HUMANOS.....	32
1.10.1.2. CONTENIDO SONORO.....	32
1.10.1.3. HACIA UNA SEMÁNTICA MUSICAL.....	33
1.10.1.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE MÚSICA.....	33
1.10.1.5. EFECTOS DE LA MÚSICA SOBRE EL SISTEMA DE REGULACIÓN DEL CUERPO.....	34
1.11. DANZAS.....	34
1.11.1. CLASIFICACIÓN:.....	35

2. ¡MANOS A LA OBRA!	35
2.1. DESARROLLO DE LAS HERRAMIENTAS DE BIODANZA:	35
2.1.1. LA CURVA	36
2.1.2. SESION	37
Objetivo de la sesión	38
Niveles de profundización de las sesiones	38
Duración de la sesión:	39
2.1.3. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN	39
• Parte teórica	39
• Parte práctica o vivencia:	41
Ejemplos de ejercicios de integración motora, afectivo-motora, comunicación afectiva y comunión, y dónde colocarlos en la estructura de la vivencia	41
El pasaje de una danza a otra	46
• Activación Final:	46
Recomendaciones generales para la creación de sesiones de grupo usando herramientas de Biodanza	47
2.2. ELENCO	48
2.2.1. CONSIDERACIONES A NIVEL TÉCNICO	50
2.3. TRABAJANDO LAS LÍNEAS DE VIVENCIA	50
2.3.1. CÓMO TRABAJAR LA LÍNEA DE VITALIDAD	50
Ejemplos de estructuras de sesiones	50
2.3.2. CÓMO TRABAJAR LA LÍNEA DE LA CREATIVIDAD	53
2.3.2.1. DANZA Y POESÍA	53
Ejemplo de sesión línea de creatividad	54
2.3.3. CÓMO TRABAJAR LA LÍNEA DE LA AFECTIVIDAD	57
2.3.3.1. LA AFECTIVIDAD ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	57
Ejemplo clase línea afectividad	58
3. ELENCO DE DANZAS	61
3.1. LISTA DE DANZAS, MÚSICAS Y CONSIGNAS PARA ARMAR SESIONES	61
3.2. POSICIONES GENERATRICES	71
4. ANEXOS	77
ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL PROCESO	77
ANEXO 2: FICHAS PARA LA EVALUACIÓN DE SESIÓN BIODANZA	78
ANEXO 3: FICHAS PARA LA EVALUACIÓN PROCESOS BIODANZA	79
ANEXO 4: GUIA PEDAGÓGICA BIODANZA	86
ANEXO 5: ELENCO	87

I. PRESENTACIÓN

El modelo teórico de Biodanza fue inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos. En 1965, Rolando Toro el creador del sistema fue miembro docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile y realizó las primeras investigaciones con música y danza en el Hospital Psiquiátrico de Santiago. Este centro, dirigido por el profesor Francisco Hoffman, tenía entre sus objetivos, ensayar diversas técnicas de psicoterapia para “humanizar la medicina”¹: psicoterapias de grupo en la línea de Rogers; arte-terapia (pintura, teatro); psicodrama; terapia gestáltica y musicoterapia.

En la perspectiva de la acción social el sistema de danza como herramienta de desarrollo personal y terapéutico tiene un impacto muy favorable en diferentes ámbitos de acción como centros hospitalarios, personas privadas de libertad y grupos vulnerables o en situación de riesgo, generando un espacio de cuidado y confianza.

La siguiente guía está dirigida al equipo de facilitadores de CIES que han seguido un proceso formativo en herramientas grupales de Biodanza y que tienen un proceso de trabajo personal que les permitirá ofrecer y desarrollar las herramientas aquí descritas, de manera que brinden un buen resultado para los grupos que acompañan. Es decir, no pretende formar al grupo como facilitadores en Biodanza, debido a que ese proceso formativo requiere una formación más amplia, donde el conocimiento, la técnica, la experiencia y principalmente la vivencia de la Biodanza sean progresivos bajo un programa ya establecido por la International Biocentric Foundation.

Aquí se presentan herramientas para la utilización de técnicas grupales de danza que facilitan el método “Activo – Participativo” que se implementa en CIES. En esta propuesta se rescatan algunas herramientas del sistema Biodanza con la intención de incluir la actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano en el abordaje del trabajo grupal del equipo de facilitadores de CIES.

¹ Esta propuesta se enmarca en el sistema de Biodanza aprobado por la International Biocentric Foundation IBF, que es la organización mundial creada para tutelar y promover el registro de marca “Biodanza-Sistema Rolando Toro” en todo el mundo. Este sistema tiene una metodología y pedagogía propia, así como un estatuto ético a tener en consideración.

II. OBJETIVOS

II.I. OBJETIVO GENERAL:

Brindar al equipo de facilitadores del CIES, los lineamientos principales para desarrollar encuentros grupales con herramientas de Biodanza para la implementación de procesos de educación integral de manera presencial y virtual.

II.II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reforzar el fundamento teórico de las herramientas de biodanza en sus diferentes líneas de vivencia para aplicarlas en el trabajo grupal.
- Presentar elencos para desarrollar sesiones con contenidos específicos en las líneas de vitalidad, creatividad y afectividad.
- Brindar un catálogo de danzas ordenadas de acuerdo con el tema y objetivos de acuerdo a los temas centrales de las líneas de vivencia.

III. PARA ENTRAR EN CONTEXTO..

Recordemos la experiencia previa del equipo de facilitadores en biodanza

El año 2017, entre el 20 y 26 de noviembre en Cochabamba este grupo de facilitadores del CIES tuvo un proceso de formación introductorio del sistema de Biodanza: Rolando Toro, usando técnicas y herramientas para la intervención con grupos en educación sexual. Esta formación la realizó el "Equipo de capacitación Corporación Biodanza para todos" de Chile.

A continuación, entre el año 2018 y el 2021 "Biodanza Bolivia" realizó procesos formativos con el mismo grupo de facilitadores, empezando por el trabajo personal como requisito indispensable para personas que trabajar con personas. Se realizaron tres encuentros de capacitación y formación, como también de fortalecimiento de los procesos personales, individuales y grupales.

Primer encuentro:

Este encuentro se realizó durante cinco días en la ciudad de Cochabamba, donde se convocó a todos los facilitadores regionales del país. Fueron 5 días de intenso trabajo y movimiento existencial para cada participante, ya que en el transcurso se observó la necesidad de trabajar los procesos personales reforzando la coherencia y el sentido común para poder tener la capacidad de intervenir en sus grupos con las herramientas vivenciadas.

En este encuentro se profundizó la primera experiencia de Biodanza, facilitando el mayor número de vivencias para generar una mayor integración para el desarrollo de capacidades en la aplicación de esas técnicas en los grupos de cada facilitador/facilitadora. Se complementó, amplió y afianzó el proceso introductorio con el objetivo de desarrollar habilidades para la implementación de algunas técnicas y como eje transversal fortalecer al equipo a través de una experiencia de movilización personal para que tengan un efecto en la vida, personal y profesional de cada persona del equipo y así poder fortalecer la confianza de poder manejar estas herramientas en sus intervenciones grupales.

Se trabajaron tres contenidos esenciales a nivel formativo: introducción a la semántica musical, movimiento humano y líneas de afectividad, creatividad y trascendencia para poder fortalecer la experiencia personal. Los temas de desarrollo personal que atravesaron estas líneas de vivencia fueron identidad e integración.

SEGUNDO ENCUENTRO:

El siguiente encuentro de capacitación y formación se realizó el año 2019, tuvo una duración de 3 días en la ciudad de La Paz, donde también se convocó a todos los facilitadores regionales de Bolivia. En esta ocasión se introdujo una nueva herramienta para poder fortalecer el manejo grupal y ampliar las herramientas para lograr los objetivos en las intervenciones grupales: la "Comunicación No Violenta" de Marshall Rosenberg. Esta experiencia permitió a los facilitadores integrar una herramienta con una metodología concreta.

Además, se utilizaron prácticas de una extensión del sistema Biodanza Rolando Toro que se llama "Proyecto Minotauro", que es una invitación potente a fortalecer el coraje a vivir, y así el equipo pudo desafiar los miedos existenciales más profundos en grupo. Al tiempo de hacer capacitación, se hizo acompañamiento al desarrollo humano y personal para generar mayor integridad en cada facilitador/facilitadora.

TERCER ENCUENTRO:

El siguiente encuentro se realizó en abril de 2020, durante la pandemia de Covid 19. Esta capacitación se realizó a través de una plataforma virtual en línea. Los objetivos fueron: capacitar al grupo de facilitadores regionales en técnicas y herramientas para intervención con grupos a través de la plataforma Zoom; y brindar una perspectiva de acompañamiento emocional, ya que el contexto de pandemia resultó ser una experiencia de gran movilización emocional como resultado de algunas pérdidas familiares.

Se trabajaron herramientas de manejo virtual, manejo de cámara, voz y aplicaciones en la plataforma Zoom para poder hacer encuentros con mayor éxito. También se facilitaron vivencias que los facilitadores podrían repetir y replicar en sus grupos. (Se incluye en esta guía la estructura de esos encuentros virtuales con música y consignas).

1. EL FUNDAMENTO TEÓRICO QUE DEBES CONOCER PARA USAR ESTA GUÍA

1.1. ¿QUÉ ES BIODANZA?

Biodanza viene del prefijo "bio" que tiene su origen en el término griego "bios" que significa vida y la palabra "danza", de origen francés que significa movimiento integrado y con sentido. Así se construye el término Biodanza como una metáfora que refiere a la "danza de la vida". Es un sistema terapéutico alternativo grupal con importantes efectos de transformación y de crecimiento personal y existencial, que combina la música el movimiento y el encuentro grupal.

La Biodanza es un sistema pedagógico, su mayor riqueza reside en facilitar la "vivencia", esto significa experiencia y acción con un propósito definido en una puesta en práctica. Esta metodología permite el desarrollo para la adquisición de nuevos patrones de vida. Este proceso permite que el conocimiento se instaure en la memoria cognitiva de manera más profunda y a largo plazo.

El enfoque del sistema Biodanza se centra en una matriz "biocéntrica", es decir se pone la vida como principal prioridad del ser, despertando así una coherencia ética en conexión e integración de uno, con el otro y con el todo. Esta vivencia despierta la coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace.

En el encuentro de Biodanza, el grupo, la música y la danza cobran un sentido legítimo de la expresión del ser, que permite nuevas maneras de pensar, sentir y accionar en la vida. La danza es una herramienta pedagógica que amplía potenciales integradores, activando la capacidad de vivir el presente. El punto de partida es el fortalecimiento y el reconocimiento de la identidad como individuo único que se expresa de una manera única y legítima.

En la mirada del otro, la identidad se fortalece y se amplía para adquirir nuevas maneras de expresarse y de vincularse de manera empática y afectiva con los otros.

1.2. MOVIMIENTO

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento del movimiento. La danza es, por lo tanto, un modo de "ser-en-el-mundo", es la expresión de la unidad orgánica de la especie humana con el universo. Esta noción de la danza, como cenestesia integrativa, es muy antigua y tiene, a través de la historia numerosas expresiones culturales como activar mediante ciertas danzas potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con lo semejante y con la naturaleza.

La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano. La danza es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie y movimiento de intimidad. En un sentido originario es "movimiento vivencial".

1.3. VIVENCIA

Vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo: 'aquí-ahora', produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo 'aquí y ahora'. La vivencia es subjetiva, se expresa desde la identidad de cada individuo. Las vivencias experimentadas por cada persona son únicas, pertenecen a la intimidad y muchas veces son incommunicables. El teatro, danza y múltiples artes usan la vivencia, construyendo una atmósfera y cenestesia. Las danzas estimulan la expresión de los potenciales humanos, a través de la deflagración de vivencias.

La vivencia es el elemento operativo de esta guía y la inducción de vivencias constituye la base de esta metodología. El objetivo de estas herramientas es provocar "vivencias integrativas" capaces de expresar la identidad y modificar el estilo de vida. Estas vivencias tienen un efecto armonizador en sí mismas, no es necesario elaborarlas a nivel de la conciencia.

1.3.1. CARACTERÍSTICAS DE LAS VIVENCIAS

- **Su intensidad es variable:** La intensidad de las vivencias es variable según la sensibilidad de cada quien y el tipo específico de vivencia experimentada.
- **Son anteriores a la conciencia:** Las vivencias pueden llegar a la conciencia en forma inmediata o tardíamente.

- **Son temporales:** Se producen en el lapso temporal "aquí - ahora". Son pasajeras y constituyen experiencias de "génesis actual".
- **Tienen una dimensión cenestésica:** Las vivencias van siempre acompañadas de sensaciones cenestésicas, conllevan sensaciones de placer, alegría, bienestar y comprometen a todo el organismo.
- **Tienen emocionalidad:** Es común que las vivencias se combinen dando origen a las emociones.
- **Son espontáneas:** Como el agua de una vertiente, las vivencias surgen con espontaneidad y frescura; poseen la cualidad de lo originario y tienen una "fuerza de realidad" que compromete a todo el cuerpo. Las vivencias no están bajo el control de la conciencia, pueden ser "evocadas" pero no dirigidas por la voluntad. Las vivencias pueden ser descritas mediante el método fenomenológico, no necesitan ser analizadas al nivel de la conciencia.
- **Son la originaria expresión de nosotros mismos:** El poder reorganizador que poseen las vivencias se debe a que constituyen la originaria expresión de nosotros mismos, anterior a toda elaboración simbólica o racional. Son el dato primario de la identidad.

La eficacia de la danza, radica en la profunda integración entre la música, el movimiento y la vivencia. Estos tres factores constituyen una "Gestalt" en sentido estricto; un conjunto 'organizado', donde cada una de las partes es inseparable de la función de totalidad. En la definición de Kurt Lewin, "un sistema cuyas partes están dinámicamente conectadas, de tal modo que la modificación de una parte produce un cambio en todas las otras". Los patrones desencadenantes de vivencias deben, por lo tanto, tener una extraordinaria carga intencional para conservar.

1.4. PROTOVIVENCIAS

Cada una de las líneas de vivencia proviene de las protovivencias que son las sensaciones orgánicas que los seres humanos experimentan en los primeros meses de vida. Las protovivencias que desarrollan las líneas que se trabajarán con las herramientas propuestas en esta guía son las siguientes:

- La **vitalidad** se desarrolla a partir de la protovivencia de movimiento, de las funciones de actividad y reposo. El movimiento desarrollo del impulso vital se produce cuando los padres permiten al niño sus movimientos espontáneos, sus juegos y su autonomía.
- La **creatividad** está ligada a las funciones expresivas de bienestar y malestar, a la curiosidad, a los cambios de posición frente al ambiente, al lenguaje y al grafismo. La expresión y curiosidad se desarrolla cuando el niño comienza a hacer ruidos, pequeños murmullos, gritos onomatopéyicos donde manifiesta un protolenguaje. La madre, si es atenta, comienza a entender lo que quiere expresar. Lentamente comienza a desarrollarse el lenguaje: el sí y el no, la protesta, la sonrisa, el canto y el diálogo. La curiosidad es parte importante de la protovivencia de creatividad. Si un niño aprende en los primeros tiempos a desarrollar su expresividad, desarrolla la creatividad.
- La **afectividad** está vinculada a la protovivencia de amamantamiento, de nutrición.

1.5. VIVENCIAS Y LINEAS

Según el modelo teórico del sistema Biodanza, la intervención que se realiza es desde cinco líneas de vivencia: vitalidad, creatividad, sexualidad, trascendencia y afectividad. Sin embargo, en esta guía se utilizarán solamente tres líneas de vivencias en la intervención con los grupos: vitalidad, creatividad y afectividad ya que las líneas de sexualidad y trascendencia son líneas de alta carga regresiva y de cualidades de mayor intimidad y profundización grupal.

- **Vitalidad:** es el potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, ímpetu vital y armonía biológica.
- **Creatividad:** es el elemento de renovación que debe aplicarse a la propia vida, crearse a sí mismo, poner creatividad en cada acto y realizar actividades artísticas.
- **Afectividad:** es el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general. El útero afectivo que permite dar continente a los demás.

Estas tres líneas pueden fortalecer y profundizar la metodología pedagógica que el equipo de facilitadores usa y cuentan con herramientas que se pueden adaptar y acomodar fácilmente por la conexión rápida y que facilitarán llegar a los grupos desde la acción vital y conexión con el cuerpo.

1.5.1. VIVENCIA DE LA VITALIDAD

1.5.1.1. ¿QUÉ ES VITALIDAD?

Actividad o energía para vivir o desarrollarse, dinamismo o vigor de la persona que manifiesta cierta actividad o energía. La vitalidad está caracterizada, en términos generales, por un buen nivel de salud y armonía orgánica. Desde el punto de vista existencial, vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción (ímpetu vital).

Si abordamos el concepto de vitalidad desde el punto de vista sistémico, vemos que la vitalidad es el resultado de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema. Las características de una persona vital son sentimientos de alegría interior, entusiasmo y plenitud existencial. La vitalidad está vinculada al humor endógeno (estados de ánimo eufórico o depresivo). La integración de esta línea de vivencia refuerza la elevación global de las motivaciones para vivir.

1.5.1.2. CONEXIÓN CON LA VIDA

Las personas normalmente pueden establecer una conexión altamente precisa con todas las manifestaciones de vida que les rodean; la percepción se dirige hacia aquello que genera en ellas vida y más vida. Sin embargo, muchas personas han perdido esta capacidad de conexión por un lento proceso de degradación instintiva. Despertarla es nuestro objetivo a la hora de trabajar con esta línea de vivencia: conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo (integración).

El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando mediante danzas, el sistema neurovegetativo (simpático - parasimpático), que se traduce en estados adrenérgicos² y vitales logrando homeostasis³

La homeostasis de nuestro cuerpo en relación a los ritmos orgánicos como la respiración, la digestión, el sueño y la vigilia, es restablecida a través del movimiento vital y activo, haciendo que el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la defensa se activen y promuevan mayor asertividad en integración de hacer lo que sentimos descartando la conexión afectivo motora.

Para el trabajo de la línea de la vitalidad, es importante reconocer y desarrollar los elementos intrínsecos que hacen a la vitalidad, las emociones, los efectos que se observan en el comportamiento de quienes la vivencian en la sesión y finalmente la experiencia que la representa. En el cuadro a continuación se presentan estas manifestaciones.

VITALIDAD			
ELEMENTOS INTRÍNSECOS	EMOCIONES	EFFECTOS COMPORTAMENTALES	EXPERIENCIA
Conservación Instinto	Alegría - Entusiasmo Ímpetu Vital – Rabia – Miedo	Actividad Juego y Lucha Fuga	Plenitud

1.5.2. VIVENCIA DE LA CREATIVIDAD

1.5.2.1. ¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?

En el ser humano, la creatividad se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir. Erich Neumann ha señalado que la característica del hombre creativo es - precisamente - la superabundancia de su imaginación.

La creatividad es una función natural: "nosotros somos el mensaje, la criatura y el creador al mismo tiempo." En esta guía no se propone la actividad creativa como un modo de psicoterapia a la manera de arteterapia, danzaterapia o musicoterapia, sino como el desarrollo natural de la función creativa. Aunque eventualmente estas

² Estado adrenérgico es un término usado en medicina, para referirse a potenciadores y neurotransmisores de los receptores adrenérgicos, que llevan a estados de vitalidad, euforia y alegría.

³ La homeostasis es la ley que gobierna todos los procesos de la vida. Los organismos vivos y otros sistemas tienen la tendencia a adaptarse a las nuevas condiciones y a mantener el equilibrio a pesar de los cambios. La homeostasis psicológica es la tendencia general de todo organismo al restablecimiento del equilibrio interno cada vez que éste es alterado.

técnicas producen efectos terapéuticos reconocidos, sus objetivos se restringen a los enfermos. Una concepción biológica de la creatividad se aproxima al tema de la inocencia creadora, en el sentido de permitir la aparición a nivel individual del genio de la especie, se trata de facilitar y no reprimir el acto de crear en abundancia. La propuesta es permitir la expresión de los impulsos naturales creativos. La creatividad es, así como la función sexual o la función de autotranscendencia, una extensión del proceso de vivir.

La función creativa es el impulso innato para expresar nuestra superabundancia, esta riqueza interior, esta abundancia de potenciales profundos, existe en todas las personas. La asertividad, la percepción selectiva, la libertad para inducir cambios y la fluidez son características propias del acto creador y son también atributos de los sistemas vivientes.

1.5.2.2. DANZA Y EL DESARROLLO DE LA FUNCIÓN CREATIVA

El desarrollo de la línea de creatividad consta de cuatro etapas:

1. **Expresión primal:** en este período el individuo realiza sus primeras manifestaciones expresivas que fueron bloqueadas durante la infancia.
2. **Integración Yin-Yang⁴:** se descubren las polaridades energéticas. Yin lo suave, sensible y receptivo; y Yang lo fuerte, activo y penetrante. Integración armónica de energías opuestas.
3. **Comunicación expresiva:** esta etapa se caracteriza por la comunicación con otras personas de las vivencias y emociones personales. Es la necesidad de compartir la experiencia maravillosa.
4. **Elaboración creativa:** es la etapa más avanzada, en la cual se llega a una auténtica y plena expresión creativa y, aún más, a la elaboración de obras de arte.

En el acto creador intervienen procesos de autoorganización. La sesión de Biodanza y creatividad puede ser el primer paso para tomar contacto profundo con la propia identidad y con las capacidades creativas latentes. La línea de la creatividad se genera estimulando los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas y la creatividad existencial. Estos ejercicios desarrollan la conexión con la vida y el acto creativo de vivir.

Para trabajar de la línea de la creatividad, es importante reconocer y desarrollar los elementos intrínsecos que la hacen, sus emociones, los efectos que se observan en el comportamiento de quienes la vivencian en la sesión y finalmente la experiencia que la representa. En el cuadro a continuación se presentan estas manifestaciones.

4. Los conceptos "yin" y "yang" pertenecen a la filosofía taoísta, según la cual "yin" y "yang" son las dos fuerzas de la naturaleza que se complementan formando el Tao, la "Unidad Suprema". El principio "yin" es "lo femenino, pasivo, frío, oscuro y receptivo". Y el principio "yang" es "lo masculino, activo, caliente, luminoso y creador". Usaremos estos conceptos "yin" y "yang" solamente como metáfora para designar las dos grandes fuerzas creativas del Universo.

CREATIVIDAD

ELEMENTOS INTRÍNSECOS	EMOCIONES	EFFECTOS COMPORTAMENTALES	EXPERIENCIA
Instinto exploratorio, construcción del nido	Exaltación creativa Exaltación estética	Expresión de emociones Búsqueda de estímulos nuevos Innovación existencial	Creación artística o existencial

1.5.3. VIVENCIAS DE AFECTIVIDAD

1.5.3.1. ¿QUÉ ES LA AFECTIVIDAD?

La afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos (ira, celos, inseguridad y envidia) pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad. A través de la afectividad nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas; pero también podemos rechazarlas y agredirlas.

La afectividad puede tener una dimensión de "amor diferenciado" (dirigido a una sola persona) y de "amor indiferenciado" (dirigido a la humanidad).

En Biodanza, esta línea tiene su expresión privilegiada en el amor. Sus formas patológicas se expresan en destructividad, discriminación social, racismo, injusticia e impulsos autodestructivos.

La afectividad es expresión de la identidad, esta afirmación es la base teórica de nuestra concepción de afectividad, es un estado evolutivo superior, que no va necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia. El sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está ligado al proceso evolutivo de la especie: personas inteligentes y sensibles, pero sin capacidad de amar, pueden alcanzar niveles inconcebibles de violencia.

1.5.3.2. FENOMENOLOGÍA DE LA AFECTIVIDAD

Las emociones son momentáneas, responden a circunstancias especiales e impulsan a la acción (e-motion en inglés). Los sentimientos poseen duración en el tiempo, elementos de conciencia y componentes simbólicos. Las emociones son componentes cualitativos de la afectividad. Si bien es cierto que existen patrones básicos de respuestas emocionales, tales como alegría, tristeza y miedo, éstas se dan casi siempre combinadas. Los sentimientos también poseen siempre varias dimensiones. El odio, por ejemplo, puede ir unido a la desesperación; el abatimiento unido al dolor; la sorpresa

puede ir combinada con el pánico; el deseo con la timidez; el amor con el odio, etc. Un mismo sentimiento de alegría puede tener calidades muy diferentes. La alegría eufórica que estalla en una fiesta es una forma completamente diferente a la alegría íntima que arranca lágrimas de felicidad. La alegría extática que suscita escuchar “La Pasión según San Juan” de Bach, es diferente a la que provoca la visión del océano en el amanecer.

1.5.3.3. COMPONENTES ESTRUCTURALES DE LA AFECTIVIDAD

El concepto de afectividad es complejo, pero los factores estructurales que la determinan pueden ser claramente definidos: identidad, nivel de conciencia, nivel de comunicación, ecofactores y antecedentes biográficos. Una teoría de la afectividad debe considerar estos factores como determinantes fundamentales.

1. **Identidad:** La afectividad está profundamente enraizada en la identidad de cada individuo. Los trastornos de la autoestima (sentimientos de inferioridad o superioridad), impiden las expresiones naturales de la afectividad como el amor, el altruismo, la amistad o la maternidad. Las personas que tienen una identidad alterada no consiguen “identificarse” con el otro y su comportamiento es defensivo, intolerante o destructivo.

El miedo a la diversidad es producto de la inseguridad que les despiertan los extraños, quienes no son vistos como “semejantes”, sino como “diversos”, esto representa una grave alteración de la identidad. Los sentimientos de amor son ajenos en personas con este problema, las únicas fuerzas de cohesión entre ellos son aquellas que generan los grupos psicopáticos (pandillas, racistas, mafiosos o sectarios). La identidad compromete la unidad completa del organismo: funciones orgánicas, humor endógeno, percepción y sentido ético.

2. **Nivel de conciencia:** La percepción de lo esencial y el nivel de expansión de conciencia vinculan al individuo en forma orgánica con el universo y otros seres humanos, permitiéndole vincularse a todo lo que está vivo. Sus tendencias son de exaltación y devoción por el milagroso hecho de existir, amor infinito, comprensión y compasión.

Personas que tienen un nivel de conciencia bajo no poseen una visión de totalidad y viven girando en torno a conflictos.

3. **Nivel de Comunicación:** Hay formas de comunicación semántica cuyo objetivo es transmitir informaciones sobre hechos cotidianos (comunicación mezclada con frases habituales de gentileza). Pero hay un nivel de comunicación sutil acompañado de un tono de sinceridad, un lenguaje de comprensión íntima de tácito acuerdo y que habla más bien al alma que al intelecto, en ese nivel de comunicación las personas se sienten vivas.

La comunicación entre las personas posee un componente telepático⁵, una resonancia mórfica⁶ en los centros nerviosos que elaboran el significado de gestos y palabras. La comunicación a través del lenguaje tiene generalmente

⁵ Es el componente de una transmisión de información de una persona a otra sin utilizar ningún canal sensorial humano conocido ni interacción física como el lenguaje.

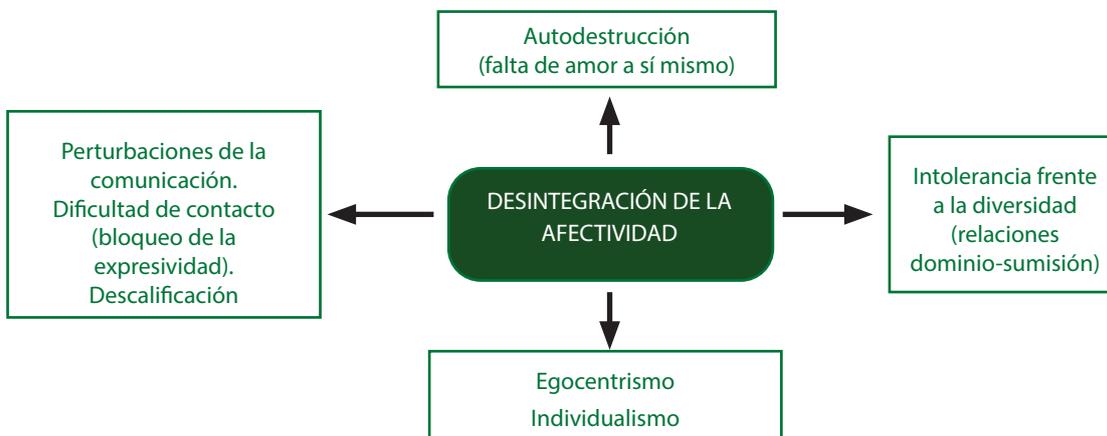
⁶ “principio de memoria en la naturaleza” que a su vez se sostiene sobre el principio de coordinación entre similares y su reconocimiento. La memoria en la naturaleza está basada en la similitud.

un sentido preciso, pero adquiere significados nuevos según el tono de la voz y del componente afectivo. Las formas de comunicación gestual pueden ser muy simples, como por ejemplo una señal hecha con la mano que significa una despedida o una acentuación del volumen de la voz (un cambio de tono en el discurso puede comunicar algo más allá que las palabras).

Hay algo "diferente" en ciertas formas de comunicación que infunden intensidad, calor y sensaciones sutiles en la pantalla del significado. Hay señales más complejas que hablan un nuevo lenguaje de intimidad, de comprensión, una especie de acuerdo en el silencio, un pacto no declarado.

En la "comunicación esencial" (Jaspers) fluye la complicidad absoluta de vivir el instante juntos, la posibilidad de convivir y la comunicación de convivencia; sin ella no es posible vivir. Si durante la danza logramos comunicarnos en ese sutil nivel, hemos conseguido romper el hielo de nuestras relaciones y entonces la vida fluye.

- **Patología de la comunicación gestual:** La patología del lenguaje gestual se caracteriza por la dificultad expresiva de gestos y ademanes que dificultan la aproximación. Los humanos tienen diferentes modos de aproximación, antes de iniciar el diálogo ya han creado gestualmente el contexto de la comunicación; la sonrisa y la mirada son las claves del vínculo interior.
- **Patología de la afectividad:**



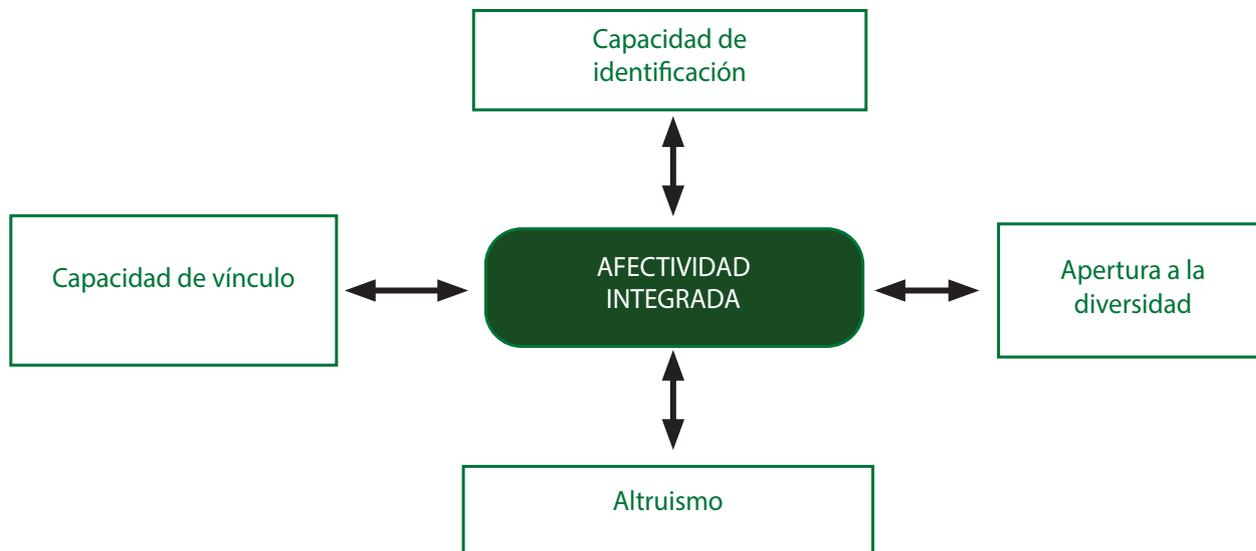
Desintegración:	Ejercicios recomendados:
Autodestrucción: Falta de amor a sí mismo, sentimientos de inferioridad.	- Ejercicios de refuerzo de identidad.
Intolerancia frente a la diversidad: Inseguridad básica, identidad desintegrada, racismo.	- Conexión con el "niño interior".
Egocentrismo – individualismo: Disociación entre el individuo y el mundo.	- Contacto y caricias.
Perturbaciones de la comunicación y dificultad de contacto.	- Ejercicios de refuerzo de la identidad. - Ejercicios de contacto. - Ejercicios de creatividad. - Ejercicios de integración afectivo-motora.

1.5.3.4. FACTORES QUE INTEGRAN LA AFECTIVIDAD

La integración es el proceso y resultado de mantener unidas las partes de un todo, en este caso el ser humano en su componente afectivo que es uno de los más importantes de trabajar a través de las herramientas propuestas en esta guía. Los factores que hacen a la vivencia completa de la vivencia y que se promoverán a través de estas prácticas son los que están a continuación:

- Capacidad de identificación: sentir al otro como parte de sí mismo.
- Apertura a la diversidad: comprensión y tolerancia frente las diferencias.
- Altruismo: acciones por el bienestar de otros, auto donación.
- Capacidad de vínculo: capacidad de comunicación y contacto, sentimientos de profunda ternura, disposición a dar y recibir afecto.

En este gráfico podemos ver como esos cuatro factores hacen a la integración de la afectividad y a la vez se retroalimentan con la afectividad.



La línea de la afectividad se genera creando ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad y afecto que permiten una reeducación emocional y el acceso a la amistad y al amor.

En el trabajo de la línea de la afectividad, es importante reconocer y desarrollar los elementos intrínsecos que la hacen, sus emociones, los efectos que se observan en el comportamiento de quienes la vivencian en la sesión y finalmente la experiencia que la representa. En el cuadro a continuación se presentan estas manifestaciones.

AFECTIVIDAD			
ELEMENTOS INTRÍNSECOS	EMOCIONES	EFFECTOS COMPORTAMENTALES	EXPERIENCIA
Instinto Nutrición Maternal	Ternura – Maternidad Solidaridad - Amor - Paternidad - Sororidad	Dar continente Acción altruista Acción Social	Auto donación eucarística Amistad

1.5.4. IMPORTANCIA DEL ABRAZO

Con frecuencia saludamos, damos la mano cordialmente, o nos despedimos con un beso ritual, pero raramente experimentamos el abrazo, quizás sólo en un cumpleaños, para el año nuevo, o en las despedidas. La emoción del abrazo tiene una calidad irremplazable. No solo se puede dar cuando se trabaja la línea de la afectividad, cuando el grupo naturalmente busca ir al abrazo es porque ya se logró la confianza y fraternidad suficiente en el núcleo del grupo. Es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo en toda su "humanidad", de asumirlo espiritual y corporalmente. El abrazo será un encuentro con todo el cuerpo donde principalmente se conecten cuello y brazos, enlazando un brazo por arriba y otro por debajo de la axila del compañero que recibe en reciprocidad el abrazo del compañero.

El abrazo posee un matiz religioso más que sexual, alude a la fraternidad y comunión generosa, es decir, tiene su fuente en la conciencia de pertenecer a una "hermandad universal".

El abrazo es un medio supremo de percibir al otro, no sólo como un prójimo, sino como un semejante, mediante este es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor.



1.6. MOVIMIENTO HUMANO

El cuerpo se mueve gracias a los huesos, los músculos y las articulaciones; el conjunto forma el sistema locomotor. Los músculos, los huesos y las articulaciones están diseñados para estar en movimiento. La efectividad de trabajo con el cuerpo y el movimiento es porque la forma en que nos movemos está determinada por cómo nos sentimos. El lenguaje corporal habla de nuestro estados emocionales y mentales, si podemos cambiar conscientemente la forma en que nos movemos a través del espacio, podemos cambiar la forma en que nos sentimos.

La creencia de que la ciencia del movimiento es "apenas psicomotricidad" ha retardado el acceso a una concepción integrativa, en la conciencia de que somos una unidad cuerpo físico (movimiento), cuerpo emocional (sentimientos) y el cuerpo mente (pensamiento). La integración de estos elementos es el objetivo de intervenir en procesos grupales ya que esto garantiza un fortalecimiento en la coherencia en la vida entre el hacer, sentir y pensar.

1.6.1. CATEGORIAS DE MOVIMIENTO

Cada una de las líneas tiene una categoría de movimientos que las estimulan y contribuyen a su generación para contribuir a que se desarrollen en la vivencia en la sesión grupal. Estas categorías tienen un énfasis en ciertas características de movimiento que se encuentran en el siguiente cuadro:

CATEGORÍAS DE MOVIMIENTO Y LÍNEAS DE VIDA

VITALIDAD	CREATIVIDAD	AFECTIVIDAD
Ritmo	Equilibrio	Extensión
Potencia	Flexibilidad	Levedad
Ímpetu vital	Fluidez	Eutonía
Control voluntario	Expresión	Euritmia
Sinergismo	Resistencia	Mecimiento
Agilidad	Coordinación	Eutonía de a dos
Tensión dinámica	Resonancia magnética	Fluidez con el otro
Elasticidad		Sincronía melódica
Sincronía de dos		

- a) **Ritmo:** Es la sucesión regular, periódica y con cadencia del movimiento, significa orden. La música rítmica puede facilitar el cambio de los ritmos biológicos.
- b) **Potencia:** Es la fuerza del movimiento muscular. También es energía disponible, eficacia de acción, influencia ejercida sobre situaciones o personas.
- c) **Ímpetu Vital:** Es la disposición a la acción, el impulso a realizar los propósitos. Es sentido existencial, impulso a vivir, coraje para enfrentar la vida. Su contrario es la falta de motivaciones para vivir. El ímpetu vital se manifiesta en el salto, la sonrisa, la risa, el entusiasmo y también en asumir iniciativas: avanzar y encontrarse.
- d) **Equilibrio:** Es la capacidad de permanecer dinámica o estáticamente en postura natural, sin desvíos u oscilaciones. La orientación en el espacio (equilibrio dinámico) depende en gran parte de los receptores del laberinto del oído. A este complejo mecanismo de integración propioceptiva y exteroceptiva hay que agregar los componentes de la memoria de reconocimiento de señales.
- e) **Control Voluntario (intencional):** Es la capacidad para dirigir los movimientos a través de la voluntad, es decir realizar movimientos con un propósito.
- f) **Tensión Dinámica:** Es el aumento progresivo del tono muscular a través del movimiento voluntario.
- g) **Resistencia:** Es la capacidad de oponerse o de contrastar fuerzas externas manteniendo la propia posición.

- h) **Coordinación:** Es la sintonía y sincronización de todos los movimientos. La coordinación general necesita una perfecta armonía de los movimientos de los músculos en reposo y en movimiento. La coordinación rítmica en pareja (caminar con otro en sintonía y conexión) es un ejercicio básico para inducir la comunicación con el otro.
- i) **Sinergismo:** En relación al movimiento humano, representa la acción conjunta y coordinada de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una acción única.
- j) **Elasticidad:** Es la capacidad que tienen ciertas estructuras del cuerpo humano, como la piel y los músculos, de deformarse por acción de la fuerza y recuperar la forma original.
- k) **Extensión:** Esta categoría del movimiento permite alargar, ampliar el ámbito propio de acción.
- l) **Levedad:** El movimiento leve tiene poco peso, no fatiga y es delicado.
- m) **Agilidad:** Es la condición de ligereza, prontitud y soltura de un movimiento.
- n) **Flexibilidad:** Es la capacidad del cuerpo humano de plegarse gracias a la existencia de las articulaciones.
- o) **Fluidez:** El movimiento fluido es continuo y se desarrolla como ondas en constante transformación. Propicia la integración motora y vivencial.
- p) **Eutonía:** Es el equilibrio del tono muscular. Consiste en tener todos los músculos del cuerpo en el estado de tensión óptimo, ni más tenso ni menos tenso, para poder realizar una tarea.
- q) **Expresión:** El movimiento corporal tiende naturalmente a tomar la vertiente expresiva o la
- r) **Rítmica.** Los movimientos expresivos son originados por impulsos interiores cargados de emoción.
- s) **Euritmia:** La palabra euritmia significa "bello movimiento", o "ritmo bueno y verdadero". Una función aún más difícil es la euritmia o sintonización motora con el grupo.
- t) **Mecimiento:** Es la oscilación respecto al eje vertical del cuerpo. El ser humano tiene una oscilación propia por su condición de bípedo.

1.6.2. CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO: PAREJAS

En el abordaje del "movimiento en pareja" (movimiento vinculante) se ingresa en la "complejidad"; intervienen nuevos factores que abarcan la afectividad, eutonía, erotismo, coordinación recíproca, etc. Para alcanzar la "comunicación en el movimiento" se requiere una mayor evolución motora, sensibilidad de la percepción, empatía y un nivel de "distinción", que se caracteriza por la retroalimentación.

La sincronización rítmica con otra persona representa no sólo un signo de evolución motora, sino también un grado elevado de interacción afectivo-motora al escuchar el cuerpo del otro, al conectarse con el movimiento del otro y salir por algunos momentos de la inercia del "yo". El encuentro con el otro permite encontrar información propia a manera de reflejo: "El otro trae noticias de mí es el espejo donde me veo y yo soy su reflejo".

Las categorías de movimiento que se desarrollan con el otro son las siguientes:

- Reciprocidad y eutonía
- Fluidez de a dos
- Sincronización rítmica de a dos
- Sincronización melódica de a dos
- Coordinación de a dos
- Encuentro en retroalimentación

1.7. GRUPO

El grupo es una matriz de renacimiento donde cada participante encuentra contención afectiva y permiso para el cambio. En la Biodanza se requiere un número mínimo de 6 personas para realizar un encuentro, el máximo de personas depende del espacio disponible y es importante que cada participante tenga libre el espacio en el que alcancen sus brazos abiertos.

Durante un siglo, la psicoterapia ha concentrado interés en el individuo como ser aislado, pero hoy en día se sabe que no existe la posibilidad de una evolución solitaria. La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales. El grupo es esencial en el proceso de cambio, porque induce nuevas formas de comunicación y vinculación afectiva.

Ernesto Pichón Riviere caracteriza al grupo como:

Un conjunto restringido de personas que, ligadas por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna se propone, en forma explícita o implícita, una tarea que constituye su finalidad, interactuando a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles.

1.7.1. TIPOS DE ROLES DE UN GRUPO

En todos los encuentros grupales se dan roles específicos que los participantes asumen de manera espontánea creando una dinámica peculiar en cada grupo, estos roles van variando en el trascurso de los encuentros.

- Emergente:** El rol que toman una o varias personas verbalizando alguna actitud o movimiento individual o grupal, como la reacción primaria ante algún acontecimiento o ante alguna intervención interna o externa al grupo.
- Portavoz:** Es el miembro que en un momento denuncia el acontecer grupal, las fantasías que lo mueven, las ansiedades y necesidades de la totalidad del grupo. Pero el portavoz no habla sólo por sí, sino por todos, en él se conjugan lo que llamamos verticalidad y horizontalidad grupal. Todo portavoz es un emergente, aunque no todo emergente es un portavoz.

- c) **Líder:** Tiene la finalidad rotativa de asumir implícitamente la organización de los aspectos que integran la tarea, convirtiéndose en el líder del grupo, característica fundamental del grupo que opera centrado en una tarea.
- d) **Chivo emisario:** Es un miembro del grupo que se hace depositario de los aspectos negativos o atemorizantes del mismo o de la tarea. Aparece entonces la segregación, llevando al grupo separación y división en sub grupos. De alguna manera, este rol aparece como preservación del liderazgo.
- e) **Saboteador:** Es la toma del liderazgo de la resistencia al cambio, es decir, el individuo excluye el abordaje de la tarea por los miedos básicos o interrumpe al facilitador trayendo su conocimiento.
- f) **Observador:** Es el individuo, por lo general no participante, cuya función consiste en recoger todo el material expresado verbal y pre verbalmente en el grupo.

Estos son los roles más comunes, con esta información se podrá detectar prontamente las dinámicas en los roles que un grupo puede tener para intervenir de manera adecuada para vayan diluyéndose poco a poco para dar lugar al sí mismo.

1.7.2. INTEGRACIÓN DEL GRUPO

En los primeros momentos de vida de un grupo, la cohesión entre los individuos es mínima; se puede hablar apenas de un agrupamiento de personas. Cada individuo presenta reacciones ambivalentes frente al grupo: lo teme, lo odia y lo ama al mismo tiempo; al entrar en el grupo expone su identidad a una serie de riesgos por el solo hecho de enfrentar identidades diferentes.

A través de los grupos se facilitan fenómenos de intensa proyección hasta tal punto que podríamos decir que los demás pasan a representar las cualidades reprimidas inconscientes de todos. El grupo debe inducir y habilitar procesos de integración entre pares.

La atmósfera que se crea cuando el grupo alcanza el nivel básico de integración es de un mundo sin barreras donde las personas no representan un límite real a la expresión interior. Esta "atmósfera" permite que los cuerpos se vuelvan permeables a la presencia y potencia del otro y que se manifiesten emociones integradoras de gran intensidad. Cuando un miembro del grupo tiene actitudes disgregadoras (de separación) hay que comentar la situación a nivel privado y a veces, dentro del grupo para darle una nueva oportunidad.

En caso de persistir la actitud disgregadora, hay que separarlo y sugerirle que se someta temporalmente a tratamiento individual. La unidad de grupo no puede ser impuesta por el facilitador/facilitador/facilitadora o por las reglas del juego: "nadie está obligado a establecer relaciones o contactos con personas que no le agradan".

Elementos de grupo integrado

Durante los ejercicios en que baja la identidad (disminución de la conciencia de sí mismo), el grupo se transforma en un solo cuerpo viviente, en una masa humana que se mueve en complicidad. Los elementos que permiten reconocer que un grupo está integrado son:

- **Unidad:** Aceptando a los demás y sintiéndose aceptado.
- **Participación:** En las tareas para lograr los objetivos.
- **Responsabilidad:** Cada uno es parte fundamental en las acciones y decisiones del grupo.

1.7.3. ELEMENTOS BÁSICOS DEL TRABAJO GRUPAL

Los elementos necesarios a tomar en cuenta para el trabajo en grupo son los siguientes:

- **Objetivos:**

Metas que deben definirse de acuerdo a la necesidad del grupo. Esto quiere decir, que si el taller fuera de capacitación el objetivo estará en relación al tema de trabajo de formación, si el objetivo fuera de crecimiento personal o desarrollo humano se construirán acorde a las necesidades reconocidas. Por ejemplo, en un taller de liderazgo, el objetivo en una primera instancia puede ser elevar la autoestima y conexión con el poder personal.

- **Tipo de grupo:**

Se determina a partir del nivel de conciencia, nivel de confianza (temporalidad) y necesidades:

- Formal:** Es definido por la empresa o institución y tiene asignado un objetivo específico e incluso una estructura determinada.
- Informal:** Son alianzas que se crean por las relaciones cotidianas.
- De Mando:** Son las personas que toman decisiones y que rinden cuenta.
- De Trabajo o Tarea:** Son un conjunto de personas que tienen asignada una comisión específica.
- De Interés:** Son un conjunto de personas que se reúnen informalmente por compartir un interés común.
- De Amistad:** Son las personas que se reúnen para convivir como fin.
- Abiertos/Cerrados:** Un grupo es abierto en la medida en que permite el acceso libre de miembros o cerrado si restringe el mismo.
- Naturales/Artificiales:** Un grupo es natural si se forma por el interés de sus miembros y es artificial si es formado por orden o planeación de alguien externo.

- **Pasos del proceso grupal:**

El camino que sigue el grupo siempre se trata de integración grupal y el proceso puede cambiar pues se debe adaptar a los objetivos y necesidades del grupo. Este proceso en este sistema tiene dos pasos.

- **Primer Paso:** un momento de la palabra sentida o de testimonios o también se puede usar este momento para la introducción de conceptos o contextualización del tema en cuestión.

- **Segundo Paso:** la vivencia a través de las danzas o ejercicios que permitan mayor comprensión de la temática.
- Reglas:
 - En el primer momento de la palabra se pide al grupo hablar siempre en primera persona, no interpretar ni hacer juicio de valores a cualquier participante del grupo.
 - El tiempo que se brinda a cada persona no debería ser más de un minuto y medio para que haya mayor participación y todos los que necesiten puedan expresarse.
 - En el momento que se ejecuta el elenco de danzas se pide al grupo dejar de hablar para no entrar en el pensamiento lógico verbal que puede reducir el efecto orgánico de las danzas.

Estas reglas no limitan, ni encasillan, sino que generan creatividad y orden despertando una ética colectiva para compartir de manera asertiva.

- Desarrollo personal:

Es el objetivo junto con el desarrollo grupal.

- Productividad:

Lo que se aprende o integra en la experiencia colaborativa.

- Motivación:

Supeditada al compromiso personal, la libertad para participar o no. Es decir, quien no quiera puede escoger no participar.

1.7.4. GRUPOS DE INTERVENCIÓN CORPORAL

El tipo de grupos en los que se puede hacer una intervención corporal y se contará con mejores resultados son:

- De acción social: para cubrir una necesidad humana.
- De terapeutas: para la "elaboración analítico-verbal de síntomas".
- Pedagógicos: para la capacitación y formación.
- Rehabilitación: para restablecer la unidad y armonía grupo.
- Desarrollo personal: para la práctica de integración humana.

El tipo de danzas seleccionadas para esta guía pueden aplicarse a grupos dentro de esta clasificación. Estos pueden ser agrupados por características similares y pueden ser, por ejemplo: niños, adolescentes, adultos, ancianos, embarazadas, familias (participación de padres, hijos, tíos, abuelos, primos, etc.), personas con alguna enfermedad de base, personas "normales" con dificultad para establecer vínculos profundos: inseguridad, estados depresivos, angustia, desconfianza, hostilidad, egocentrismo, carencia afectiva, falta de ímpetu vital, estrés, ausencia de motivaciones para vivir; y grupos especiales de rehabilitación existencial, enfermos mentales, hipertensos, enfermos de Parkinson, etc.

1.7.5. ELEMENTOS DE INTERVENCIÓN GRUPAL

Los elementos necesarios en una intervención grupal son los siguientes:

- Meta común del grupo de participantes, por ejemplo: aprender un nuevo concepto o integrar una nueva habilidad
- Respuestas distribuidas, tratar de que la participación de grupo sea equitativa y no de una sola persona.
- Normas claras de acuerdo a las reglas puestas al principio de la sesión.
- Un sistema de coordinación.
- Interdependencia positiva.
- Interacción.
- Contribución individual.
- Habilidades personales y de grupo.
- Autoevaluación del grupo.
- Superación de los mecanismos de defensa.

La intervención grupal a través del cuerpo o la danza no es una propuesta de recreación para el tiempo libre, a menos que ese sea el objetivo. El trabajo con el cuerpo y vivencia siempre moviliza a los participantes porque intervenimos en la identidad, el individuo se mueve como se siente y eso genera reacciones en cada persona.

1.8. CÓMO RECONOCER LAS SEÑALES CORPORALES DE RESISTENCIA Y REPRESIÓN EN LOS MIEMBROS DEL GRUPO

Es importante tomar en cuenta que en muchas ocasiones los mecanismos de defensa se representan con la represión, resistencia a participar, buscando infinitas excusas para no hacerlo. Las señales del cuerpo que se manifiestan con mayor frecuencia sobre todo al inicio del trabajo grupal son: risas, hablar, comentar, interrumpir, interpretar, juzgar y hacer "como si" estuvieran en vivencia (como fingiendo).

1.9. CÓMO DEBE SER EL FACILITADOR/FACILITADORA

El facilitador/facilitadora debe contribuir a crear una relación simétrica⁷ con los participantes, eliminando el

⁷ Una relación en equidad entre pares, como seres humanos.

autoritarismo en el proceso de crecimiento. La persona a cargo debe exponer sus cualidades humanas naturales, sin mistificación, de tal forma que quienes participen sientan que pueden vincularse con su facilitador/facilitadora de una manera espontánea.

Por otra parte, debe interrumpir decididamente las expresiones tóxicas, las manifestaciones agresivas o denuncias contra alguna de las personas del grupo. Además, debe participar activamente realizando los ejercicios junto con el grupo. Esta actitud crea una atmósfera de respeto, permisiva y libre de culpabilidad, que a la vez valoriza y estimula la participación.

La actitud del facilitador/facilitadora debe ser abierta y afectiva, sin excluir el compromiso de contacto corporal, sobre todo en los momentos en que alguien pueda necesitar refugio, seguridad y comprensión.

Las relaciones de afecto y contacto deben ser de buena calidad: respetuosas y encantadoras, sin crear expectativas de exclusividad. Al comienzo del proceso puede crearse una relación transferencial que muy pronto se disuelve en el amor por los distintos miembros del grupo.

1.9.1. LA INTELIGENCIA AFECTIVA

Es la capacidad para conocer, expresar y controlar la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones. Las implicaciones de la inteligencia afectiva cubren un amplio espectro que se inicia en la propia persona que tiene la capacidad de establecer conexiones con la vida y relacionar la identidad personal con la identidad del universo.

Esta capacidad potencial la poseen todos los seres humanos, la cultura y sociedad ha generado que la percepción de la individualidad es bien vista generando una sensación de estar separado del otro, el cultivar la inteligencia afectiva permite que nos sintamos parte de un grupo, el sentido de pertenencia se agudiza.

La afectividad es una de las funciones psicológicas más perturbadas y reprimidas dentro del mundo nacional, social, educacional y político actual. Esta aproxima la percepción a un sentido realista y conecta la vida con el significado esencial de los hechos. A la vez, impregna la percepción de belleza, imaginación y comprensión.

1.10. SOBRE LA MÚSICA

La música propuesta en esta guía fue escogida y experimentada con criterio de selección rigurosamente orientado a la obtención de vivencias específicas de alegría, serenidad, ternura, coraje, confianza en sí mismo, energización, exaltación creadora y recogimiento místico. Las canciones seleccionadas provienen de diversos orígenes, épocas y regiones (música primitiva, clásica, popular, occidental, oriental, etc.)

Los criterios de esta selección para esta guía son muy precisos y responden a las exigencias de semántica musical, cada música forma una unidad de sentido con el ejercicio y la vivencia que se desea inducir. En las sesiones en que se use la danza deben ser utilizadas las piezas musicales indicadas en el repertorio de músicas del Sistema de Biodanza, las cuales fueron sometidas a una cuidadosa experimentación. No es aconsejable que el equipo de facilitadores introduzca músicas según sus preferencias personales, porque la selección de músicas para cumplir con los objetivos de estos grupos, requiere una amplia experiencia y condiciones especiales de sensibilidad para integrar la unidad 'música-movimiento-vivencia'.

1.10.1. HACIA NUESTRO UNIVERSO MUSICAL

La conciencia de ser parte integrante de un 'Universo Musical' aparece ya en el origen de la historia humana, en las leyendas antiguas y en los mitos arcaicos. Desde la noche de los tiempos, el ser humano percibió que el universo estaba regido por pautas rítmicas, por acontecimientos que se repiten cíclicamente, por fenómenos de pulsación y vibración. Todo lo cual parecería ordenarse dentro de un plan armónico como una sinfonía cósmica.

La música, en realidad, es una proyección de la música del universo, podemos decir con certeza que es una réplica de las melodías universales. Las personas que hacen música utilizan sin proponérselo, patrones de procesos de organización biológica.

Los cantos y las danzas primitivas para suscitar la lluvia, así como las danzas chamánicas para curar las enfermedades poseen esa solidaridad cosmobiológica⁸. No se trata de bailar una música, sino de "ser música". La armonía musical induce armonía biológica: la melodía sonora acompaña las melodías de todo lo que fluye dentro de nosotros; el ritmo de la música activa o suaviza los ritmos viscerales como el ritmo de la respiración, el ritmo cardíaco, el ritmo digestivo, etc.

1.10.1.1. ASPECTOS ORGÁNICOS DE LA MÚSICA EN LOS SERES HUMANOS

La percepción musical es una experiencia de totalidad, no es sólo un acto auditivo: la música se escucha con todo el cuerpo, más aún, con todos los tejidos corporales. Percibimos la música con nuestro aparato cognitivo, con nuestra sensibilidad, con toda la gama de nuestras emociones, con nuestros instintos, con nuestros órganos y, en suma, con todo lo que nuestro sistema viviente representa. El movimiento y la música estimulan el mecanismo cenestésico-musical y las potencialidades de salud y bienestar que están latentes en nuestro cuerpo.

1.10.1.2. CONTENIDO SONORO

El lenguaje sonoro se compone principalmente de cuatro elementos constitutivos: la voz, la música, los efectos sonoros y el silencio, las cualidades de música entre el ritmo y la melodía permiten que algunos elementos sonoros resalten más que otros.

La preferencia por las cualidades sonoras o estéticas sobre la fuerza emotiva de una música puede perjudicar el nivel de la vivencia que se desea inducir. El contenido emocional de una música puede en muchos casos ser más efectivo que el ritmo o la melodía, es indispensable aprender a diferenciar entre esos dos aspectos. La música debe tener un poder liberador de emociones y vivencias y es necesario entrar en empatía con el sentido emocional y expresivo de la música.

⁸ La cosmobiología es la ciencia que estudia la influencia de los astros en la vida sobre la tierra. es una suerte de astrología enfocada a la vida cotidiana y que nos permite conocer y desarrollar nuestras aptitudes, profundizar en el sentido de nuestra vida y conocer el Camino Personal.

1.10.1.3. HACIA UNA SEMÁNTICA MUSICAL

La semántica es la ciencia que estudia las palabras y las expresiones lingüísticas. Los sonidos son capaces de generar determinados estados de ánimo, de intensificar nuestras emociones y vivencias y de transportarnos a otros lugares y dimensiones.

Se pueden describir las vivencias musicales y las sensaciones corporales de euforia, tranquilidad, armonía, agitación, angustia, soledad, erotismo, vitalidad, trascendencia, entusiasmo, tristeza, etc.

Siguiendo esa línea, la semántica musical está vinculada a la percepción y emoción, al músico y a oyentes o danzantes. Se refiere al reconocimiento de la música de manera que genere ciertos estados en las personas para procurar vivencias profundas. Se caracteriza por una capacidad de evocación extraordinaria.

1.10.1.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE MÚSICA:

Para la selección de la música se deben tomar en cuenta diferentes aspectos, que permiten tener una intervención más adecuada en el grupo con que se trabaja. Estos criterios permitirán tener una mayor incidencia en el trabajo grupal.

- a) Descripción del contenido emocional de la música: definir si el tema es alegre, triste, erótico, nostálgico, euforizante, tenebroso, desesperado, etc.
- b) Determinar a qué línea de vivencia pertenece la pieza musical.
- c) Observar si la música tiene un contenido emocional definido. Es importante que el tema se mantenga estable, que no sean muchas emociones las que se despiertan en una sola pieza música (divagación emocional)
- d) Separar claramente si el tema es alegre o triste.
- e) Observar que el texto de la canción no sea contradictorio a la vivencia que se quiere inducir.
- f) Cuidar que el pasaje de temas clásicos a temas ligeros no sea violento.

Otros aspectos a considerar:

- Las características de la música que se escogerá tendrán que ver con el significado emocional y la capacidad de inducir vivencias.
- El criterio de selección de música no es estético, sino funcional.
- La música escogida tiene como primera exigencia un sentido de unidad y un desarrollo coherente y fluido.

1.10.1.5. EFECTOS DE LA MÚSICA SOBRE EL SISTEMA DE REGULACIÓN DEL CUERPO

Podemos caracterizar ciertas músicas de acuerdo con el efecto que generan en las personas:

LÍNEAS DE VIVENCIA	CARACTERÍSTICAS DEL MOVIMIENTO	CUALIDAD MUSICAL
Vitalidad Euforizante, energizante, alegre, vital.	Rítmico Contagioso Alegría eufórica Velocidad Ímpetu vital Salto Grito Juegos	Alegre: Vivaz. Euforizante: Excitante, exultante y entusiasta. Energizante: Energética, vigorosa, y fuerte.
Creatividad	Ponencia Control voluntario Agilidad Ímpetu vital Elasticidad Flexibilidad fluidez	Profunda: Íntima. Diversas: Diferente y única. Intensa: Poderosa y suscita sentimientos de grandeza. En especial música selecta Riqueza de contenidos simbólicos Intensidad del sentimiento
Afectividad	Género melódico Lirismo Romanticismo Suave erotismo Canciones de cuna (melodías que trasladan a la infancia)	Gentil: delicada, fina y cordial. Romántica: sentimental, poética, apasionada y soñadora. Además se puede agregar ligereza y profundidad

- **Ergotrópico:** Capaces de activar, elevar los niveles de vigilia y de atención, euforizar y energizar las relaciones con el medio.
- **Trofotrópico:** Inducen tranquilidad, sueño y armonía íntima.

Tomando en cuenta los criterios de selección, los efectos que se pretende conseguir en las sesiones en relación a la línea de vivencia y las cualidades de movimiento que se precisa estimular, el cuadro a continuación ofrece la conexión entre la línea de vivencia, las características del movimiento y la cualidad de música indicada.

1.11. DANZAS

En líneas generales las danzas están estructuradas para estimular los tres niveles de conexión con la vida, evocando vivencias de conexión consigo mismo: pensar, sentir y hacer. Tienen el objetivo de evocar vivencias para estimular la expresión de los potenciales humanos.

En esta guía se llaman “danzas básicas” a los ejercicios de más fácil realización de cada una de las tres líneas de vivencia y “ejercicios específicos” a aquellos más complejos de cada línea. La cantidad de danzas propuestas, también dependerá de la flexibilidad en tiempo y el objetivo de la intervención grupal. La herramienta para llevar al grupo por las diferentes danzas propuestas es la consigna.

1.11.1. CLASIFICACIÓN:

- a. Integración Motora: Son ejercicios que se caracterizan por su acción integradora, particularmente eficaz a nivel motor.
- b. Integración Afectivo-Motora: Son ejercicios que tienen el objetivo de integrar los gestos a las emociones, en el sentido de reducir progresivamente la disociación afectivo-motora.
- c. Comunicación Afectiva y Comuni3n: Son ejercicios que evocan vivencias de comuni3n a partir de la comunicaci3n de los propios sentimientos y emociones entre los participantes del grupo, a trav3s de los gestos, la mirada y el contacto sensible en retroalimentaci3n. Estas vivencias contribuyen notablemente a la integraci3n de grupo.

2. ¡MANOS A LA OBRA!

2.1. DESARROLLO DE LAS HERRAMIENTAS DE BIODANZA:

El objetivo principal de estas herramientas es despertar el movimiento de manera que se generen los efectos sanadores de las danzas. En esta guía se proponen varias cualidades de movimientos, combinadas con músicas específicas que van de un estado de acci3n a un estado de introspecci3n⁹, La introspecci3n o percepci3n interna tiene como fundamento la capacidad reflexiva que la mente posee de referirse o ser consciente de forma inmediata de sus propios estados, para lograr estados de armonía, equilibrio y bienestar en conexi3n con uno mismo. Estos dos tipos de estados: de acci3n (adren3rgicos¹⁰) y regresi3n (noradren3rgicos) son absolutamente complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana.

Durante la regresi3n o introspecci3n, el individuo tiende a disolverse en la totalidad del universo y a perder los límites corporales, mientras que en el estado de conciencia de identidad o estados de acci3n se experimenta a sí mismo como centro de percepci3n del mundo.

En el desarrollo de las sesiones, se pueden proponer danzas de solo acci3n cuando la actividad o el encuentro grupal lo requiera, por ejemplo, cuando se inicia un encuentro de capacitaci3n o de informaci3n donde se requieren estados de atenci3n dirigida para poder recibir informaci3n, ya que el estado físico óptimo para hacer un aprendizaje nuevo es que la sangre caliente esté corriendo en el cerebro. Con ese objetivo se pueden realizar danzas solo de acci3n, vitalizaci3n, creatividad y dinamismo. Al contrario, las danzas introspectivas o de regresi3n no pueden proponerse sin haber vivenciado danzas de activaci3n y vitalizaci3n. Este tipo de danzas bajan la energía vital y llevan a estados de relajaci3n y tranquilidad.

⁹ La introspecci3n se basa en estimular el recuerdo y reflexi3n respecto a los propios procesos de pensamiento y sus desencadenantes. Esta técnica fue desarrollada por Wilhelm Wundt, quien la llamó introspecci3n experimental o auto-observaci3n experimental.

¹⁰ Estados noradren3rgicos. adjetivo usado en medicina, para referirse a: neurotransmisor que inhiben la secreci3n de receptores adren3rgicos, el resultado de esta inhibici3n se traduce en estados de tristes o depresi3n.

2.1.1. LA CURVA

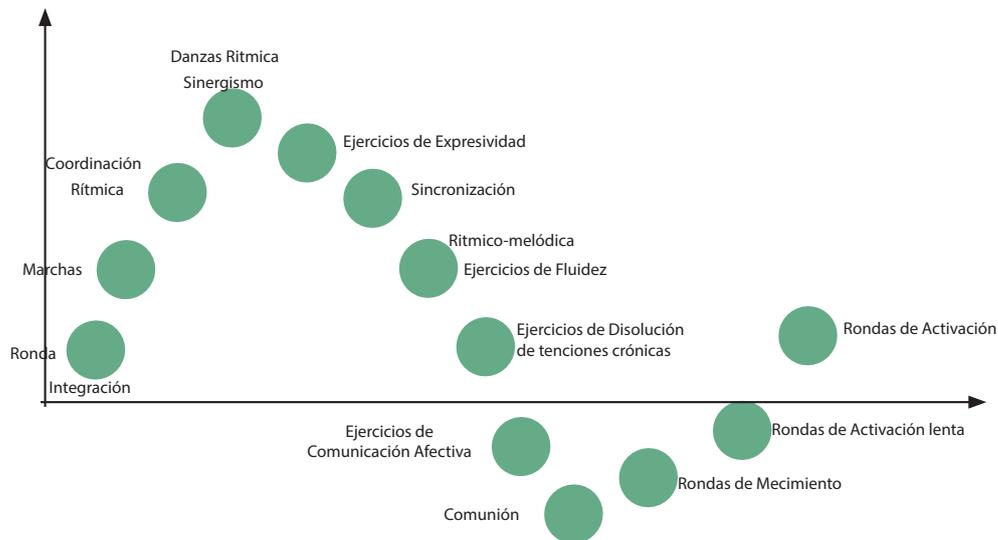
En el desarrollo de cada sesión debe darse una transición planeada que vaya de danzas adrenérgicas (vital) danzas introspectivas (no vitales). A este tránsito de un tipo de danzas al otro, le llamaremos "curva". El desarrollo de una curva completa se llamará sesión.

La efectividad del encuentro dependerá de la estructuración de la curva dentro de una sesión y esta se organizará dependiendo de si es un proceso de acompañamiento, de capacitación o una sesión vivencial con danza y música para desarrollar crecimiento personal o estados de relajación y tranquilidad.

Curva orgánica:

- La primera parte estimula el sistema vitalidad.
- La segunda parte estimula la afectividad.
- La tercera parte estimula la conexión.
- La cuarta parte eleva moderadamente la conciencia.

El siguiente gráfico muestra la estructura de la curva para armar el recorrido en una sesión:



2.1.2. SESIÓN

La sesión tiene 3 momentos diferentes que posibilitan la entrada y salida de la curva:

Momentos de la sesión		
1°	2°	3°
Inicial: momento de integración a través de una rondad de inicio o caminatas, danzas se sincronización y encuentros vitales, permitiendo que el grupo se encuentre e integre.	Central: es el momento de la profundización de las vivencias y en este se realizan las danzas centrales de la línea de vivencia que se necesite ahondar de acuerdo al tema y objetivo del grupo.	Activación final: con danzas que permitan volver a un estado activo y de conexión con el mundo a manera de reactivación.

El contenido de la estructura de la sesión dependerá del momento grupal, es decir, la cantidad de experiencias o sesiones que el grupo tiene. Mientras más sesiones tenga un participante en un grupo, mayores serán los beneficios de integración y fortalecimiento de la identidad.

Para lograr una buena adaptación e integración con el "Método Activo – Práctico" (MAP) que es el método que usa CIES y las regionales con sus facilitadores con las técnicas y herramientas de la Biodanza, en la primera etapa se deben proponer vivencias de introducción utilizando 2, 3 o 6 danzas que puedan fortalecer y profundizar la temática y el objetivo del el encuentro.

EJEMPLO DE SESIÓN		
OBJETIVO		Fortalecer el amor propio.
DANZA		Propósito de las danzas
1	Ronda de Inicio	Permitiendo que integración del grupo y el encuentro la identidad se legitimista en el encuentro con el otro. (Danza Adrenérgica)
2	Sincronía rítmica o Expresión rítmica	Facilitando conexión con el ritmo que permite que bajen los niveles de la represión, habilitando un espacio de confianza donde la expresión es libre desde la línea creatividad (Danza vital).
3	Segmentario de pecho	Introduce al cuerpo a la introspección, al contacto íntimo con uno mismo (Danza armonizadora)
4	Acariciamiento de manos individual	Danza central el objetivo de la danza es ese contacto íntimo y afectivo con uno mismo. (Danza noradrenérgica)

5	Encuentros	Permite salir de la vivencia de intimidad para compartir con el otro la sensibilidad que fue despertada en danza anterior (Danza noradrenérgica sin mucha profundidad)
6	Ronda final	Encuentros con el grupo para poder vitalizar y dejar al grupo en estado de presencia activa.
MAP	Segundo momento	Espacio de reflexión y de compartir como el sentir en la propuesta de danzas en un círculo de palabra o de emociones donde se comparten los testimonios en relación a la vivencia trabajada.

Objetivo de la sesión.

En términos generales el objetivo de cada sesión involucrando música y danza consiste en la “integración de la identidad” mediante la expresión de los potenciales humanos como la expresión, la conexión con la vida y el despertar de la afectividad, estimulados en las tres líneas de vivencia. El concepto de integración de la identidad se resume en la posibilidad de integrar nuevos comportamientos, creencias, hábitos e incluir conocimientos conceptuales y teóricos.

El objetivo de la sesión, dependerá de los procesos formativos del grupo y de acuerdo a eso de la cualidad de la sesión o la línea de vivencia. Por ejemplo, si se trabaja el autoestima en grupos de auto ayuda o con la conexión con el poder personal en la capacidad de liderar y de adquirir nuevas habilidades, la línea de vivencia sugerida es la afectiva para conectar y fortalecer la conexión consigo mismo.

Aunque en una sesión de Biodanza se utilizan 10 danzas, para el uso del facilitador/facilitadora del CIES, al tratarse de un complemento a la hora de intervención en el grupo se pueden plantear tres o cuatro danzas a modo de calentamiento corporal y dinamizar el encuentro. Se sugiere usar las herramientas de intervención con el cuerpo en movimiento adaptándolas a las necesidades y estructuras del método activo participativo que los facilitador/facilitadora usan como base estructural de sus intervenciones en los grupos. Es decir, se pueden incluir dos o tres danzas que fomenten un estado de presencia y conexión con el grupo.

En grupos de autoayuda, acompañamiento emocional o desarrollo de nuevas habilidades se puede incluir el movimiento y la música ya que mover el cuerpo en expresión libre permite una descarga y liberación de emociones, bloqueos del cuerpo y el mundo interno que permitirán mayor asertividad en la intervención.

Esto significa que siempre que se puede mover el cuerpo en grupo se genera un liberación de emociones y bloqueos que sueltan la represión y el miedo para poderse entregar plenamente a cualquier experiencia grupal. De esa manera, la integración del alma grupal será mayor y el compromiso de los participantes se dará de manera natural perdiendo el miedo a la experiencia.

Niveles de profundización de las sesiones

La progresividad de la profundización de las experiencias o vivencias debe ser lenta, yendo de las danzas más simples a aquellas donde el movimiento de la identidad es conmovedor y profundo. Este proceso requiere habilidad en ir observando el grupo y escuchando atentamente los testimonios en los círculos de palabras o momentos de reflexión, que son los indicadores que nos permitirán reconocer si la propuesta está siendo adecuada o si el grupo necesita más tiempo de práctica con danzas simples, que fomenten la integración con uno mismo.

Para poder cuidar los niveles de profundización es importante observar si el grupo se siente cómodo compartiendo danzas de dos en sincronía melódica o encuentros. Si percibimos que el grupo muestra alegría y satisfacción y se eleva el sentido fraternal, en los siguientes encuentros se puede pensar en profundizar la vivencia porque tener el coraje del encuentro con el otro requiere de una conexión con la seguridad de uno mismo y esto se logra con danzas segmentarias rítmicas, de expresión libre, caminatas potentes, etc.

Las sesiones pueden ser de dos niveles:

- **Iniciación:** El objetivo de las sesiones de Iniciación es introducir las vivencias del proceso de integración. Estas sesiones son dirigidas a personas que tienen poca o ninguna experiencia en intervenciones grupales a través del movimiento y la música. El orden de las líneas a trabajar en este nivel es: vitalidad, creatividad y por último la afectividad. En esta etapa se promueven pocas danzas de encuentro en parejas para ir diluyendo poco a poco el miedo de verse expuesto y a compartir movimiento con el otro¹¹.
- **Profundización:** Las sesiones de Profundización tienen el objetivo de elevar el grado de intensidad vivencial en las tres líneas: vitalidad, creatividad y afectividad.

El proceso de pasar de un grupo de iniciación al grupo en profundidad, se hace de manera progresiva donde el grupo va acumulando experiencia a lo largo de un tiempo generando una cohesión grupal, confianza y fraternidad permitiendo que los participantes se sientan cómodos y seguros de compartir un espacio de cuidado y respeto. El número mínimo de sesiones para lograr la integración grupal es cuatro, se pueden desarrollar procesos específicos de mayor tiempo de duración que se vayan desarrollando con diferentes temáticas que aporten a un proceso personal y de desarrollo humano¹². Cuanto más sostenible en el tiempo sea el proceso, se obtendrán más éxitos.

Duración de la sesión:

La duración de una sesión comprendiendo sus dos partes (teórica y vivencial), es de dos horas en grupos de profundización y de una hora y media en grupos de iniciación. En una hora y media de práctica se alcanza a inducir vivencias profundas. El tiempo de duración de cada danza debe ser de 1 minuto y medio en grupos de iniciación y para grupos de profundización puede ser de 2 minutos.

2.1.3. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN:

La sesión de Biodanza se constituye de dos partes: hablada (teórica) y vivencial (práctica).

- **Parte teórica**

Este momento está destinado a marcar el contexto dentro del cual se realizarán los ejercicios. Al comenzar la sesión, se presenta una breve explicación teórica que tiene por objeto crear la motivación para danzar y poner el objetivo del encuentro dentro de un contexto teórico. La parte hablada o teórica debe realizarse siempre al

¹¹ Cuando se danza con otro se mueve la estructura de identidad, porque la mirada del otro legitima lo que cada uno es en sí mismo, esta experiencia puede ser intimidante para alguien que nunca tuvo una experiencia de esta magnitud.

¹² Un ejemplo es el caso del grupo "Renovación" de personas con enfermedades no transmisibles y adultos mayores que sostuvieron encuentros por más de tres meses de proceso danzando

inicio de la sesión y debe durar un máximo de 40 minutos. Ese es el tiempo que la atención puede ser dirigida y sostenida, pasado este tiempo el encuentro se torna muy tedioso y teórico.

La mayor parte de las personas requiere puntos de referencia para entregarse a una vivencia. Las claves teóricas vencen las primeras barreras de temor e inseguridad, dando a los miembros del grupo el "permiso" intelectual básico para moverse y expresarse.

Dentro del espacio de la sesión teórica o hablada, es importante dar lugar a los participantes para que expongan sus puntos de vista y formulen preguntas. El facilitador/facilitadora no puede ser "dueño de la palabra", debe llevar un diálogo gentil que admita divergencias y tienda a superar la asimetría inicial en la relación entre el facilitador/facilitadora y los participantes.

El abordaje teórico debe enfatizar el hecho de que esta práctica no es solamente un conjunto de ejercicios con música o un sistema convencional de expresión de emociones, sino una nueva visión del mundo, un proceso de mudanza y desarrollo de las potencialidades humanas.

En este momento de la sesión se sugiere hacer una introducción al tema del ciclo de aprendizajes del método aprendizaje activo, de manera que ayude al grupo a introducirse al tema principal del encuentro ya sea pedagógico, formativo o de desarrollo personal.

Los temas teóricos deben ser desarrollados progresivamente en las clases que pueden ser semanales o esporádicos, reservando un espacio de tiempo, en cada sesión, para introducir al grupo en la temática.

Esta parte puede adaptarse al segundo momento del método activo participativo que se centra en la reflexión de la experiencia. Para que este momento sea en un estado de presencia plena se requiere que antes de la danza y la vivencia, se puede incorporar un instante introductorio para luego abrir el círculo de emociones y reflexiones.

Esta parte hablada abrirá un espacio para el grupo de compartir lo que se sintió la sesión anterior o con lo que pudo haber sido importante de la vivencia anterior.

Esto permitirá poder elaborar a través de la palabra, las situaciones que pudieron haber movilizado a alguno de los participantes. Este es el momento en el que el facilitador/facilitadora puede evaluar el proceso, ya que el testimonio de los participantes es la forma más asertiva de evaluar procesos donde interviene el cuerpo y la vivencia experimentando una manera de expresarse. La autopercepción de los participantes será aquello que permitirá reconocer los avances del grupo en su integración tanto individual como grupal.

Ante una exposición profunda de cualquiera de los participantes del grupo es de contención con capacidades afectivas. A menos que la facilitadora o facilitador cuente con una formación en terapia no podrá dar una retroalimentación, ya que es evidente que se requieren habilidades y capacidades para sostener algunas situaciones que puedan presentarse.

La contención afectiva se refiere a tener un gesto de cercanía con el participante: tomar su mano, apoyar la palma de la mano como un gesto de empatía y de una escucha con presencia. Si el participante se muestra muy movido, se le sugiere acceder a un apoyo profesional con el psicólogo o terapeuta. Es importante preservar el cuidado del

grupo reconociendo que el facilitador/facilitadora tiene sus limitaciones en el sentido de una postura terapéutica en acompañamiento y sostenimiento emocional que requieren entrenamiento y formación.

- **Parte práctica o vivencia:**

La parte práctica de la sesión es también llamada vivencia y consiste en una secuencia de danzas que debe realizarse después de la parte teórica, una secuencia de diferentes y breves vivencias singulares. Cada ejercicio induce una vivencia singular.

Consigna

La consigna es una explicación breve que el facilitador/facilitadora da al grupo sobre el ejercicio que se va a realizar y tiene por objetivo motivar el movimiento y la vivencia. Consta de cuatro elementos, pero en cada oportunidad se da sólo uno o dos de ellos. Estos elementos son los siguientes:

- Nombre del ejercicio
- Modo de realizarlo y demostración
- Efecto del ejercicio sobre el organismo
- Importancia del ejercicio como fuente de vivencia determinada y su proyección existencial.

Las consignas deben adecuarse al tipo de sesión (de iniciación o de profundización). La calidad de las vivencias depende en gran parte de las consignas, las hay simples, descriptivas y en las que el profesor se compromete, brindando un entusiasmo que da permiso. Las consignas y las demostraciones deben ser cortas.

El facilitador/facilitadora influye en el estado de ánimo de los participantes, creando matices y variaciones del tono afectivo a través de las consignas. Por ejemplo, en la consigna del encuentro se puede decir: "Todos somos hermanos, formando una gran fraternidad". La intensidad del encuentro entonces, puede variar según la fuerza de la consigna y los participantes pueden sentir permiso para entregarse a la vivencia. El facilitador/facilitadora no debe prolongar la consigna cuando los alumnos ya iniciaron la vivencia. Si a la consigna le falta expresividad, contenido o exaltación no se alcanza el objetivo de la sesión.

Estructura de la vivencia o elenco de danzas

La vivencia debe ser estructurada por un elenco de danzas según el modelo de curva presentado en la guía. Durante la vivencia hay una continua pulsación entre dos polos: las vivencias de activación que están en la primera mitad de la curva, en el segundo momento están la danza central y la vivencia de regresión que son propuestas después de la mitad.

- **Regresión:** se refiere al acto de retornar a vivencias ontológicas que tiene que ver con el principio de nuestra existencia, el vientre materno y los primeros años de vida de las cuales solo tenemos memoria corporal. La danza central es la que nos acerca al objetivo de la sesión. En un elenco de 11 danzas la danza central será la danza 5 y la ronda de celebración y final la número 11.

Regresión significa sumergirse en el lecho de nuestra especie. Es un tránsito hacia la tranquilidad, protección y calidez del momento de gestación de ser humano. En la medida en que la persona disminuye su vigilancia, pierde la noción del propio límite corporal. Uno de los instrumentos básicos de curación en Biodanza es el trabajo con el proceso de 'regresión'. La regresión es una función natural del ser humano, brinda la posibilidad de remontarse hacia el pasado y conectarse con el origen.

Es necesario, durante estas experiencias, abandonar la conciencia de identidad, entregarse totalmente a un nuevo continente: el "regazo del grupo".

La regresión se debe inducir progresivamente, es saludable porque integra y armoniza el organismo y conecta con las tendencias saludables originarias. Además, refuerza la homeostasis (el equilibrio interno, la estabilidad dinámica del organismo). Sin la capacidad para renovarse, ningún organismo podría sobrevivir. Este proceso de renovación sólo es posible mediante actos de regresión y reprogramación, una especie de resonancia permanente con lo originario y armónico.

La regresión, según las circunstancias, puede ser una experiencia integrativa o disociativa. La integración de la vivencia introspectiva o regresiva permite al individuo abandonar la conciencia vigilante, dejándole disolverse en el grupo, para integrarse en una unidad más amplia e indiferenciada. La piel ya no cumple sólo la función de 'separar', sino que realiza también la función de 'unir'. La vivencia que el individuo tiene, al salir de esta vivencia, es de profunda vinculación consigo mismo, con los otros y con el cosmos. Esta experiencia trae consigo un sentimiento de esplendor y plenitud, de inmensa felicidad y bienestar corporal. El grupo representa al útero, en el cual el individuo revive las sensaciones de calor, seguridad y armonía

Para estructurar una vivencia de profundidad es necesario seleccionar un número medio de diez ejercicios y ponerlos en secuencia, teniendo como criterio ordenador el aumento progresivo del grado de intensidad vivencial desde el comienzo hasta el final.

La ronda de integración inicial y la activación progresiva de la ronda Final son elementos que deben formar parte de la estructura de la vivencia de Biodanza. Salvo en casos de excepción, la vivencia debe comenzar siempre con una ronda, que crea el clima inicial de ceremonia. Excepcionalmente, cuando es notorio que el grupo presenta extrema resistencia al contacto humano, puede comenzarse la sesión con los ejercicios de marcha.

Los ejercicios de integración motora, integración afectivo-motora, comunicación afectiva y comunión, deben estar presentes en las curvas, tanto en grupos de iniciación o de profundización. En las sesiones de iniciación, estos ejercicios introducen el proceso de integración, y en las sesiones de profundización lo reactivan.

Ejemplos de ejercicios de integración motora, afectivo-motora, comunicación afectiva y comunión, y dónde colocarlos en la estructura de la vivencia

A) Ejercicios de Integración Motora: estos ejercicios se sitúan al inicio de la curva entre la segunda o tercera danza.

Ejercicios Básicos de Marcha:

- Marcha Sinérgica
- Marcha Fisiológica
- Marcha con Motivación Afectiva
- Coordinación Rítmica en parejas (caminar con otro)

Después de la ronda inicial, conviene proponer ejercicios de marcha. La marcha es el comienzo de la danza y por esta razón estos ejercicios se realizan en la parte inicial de la sesión, lo que constituye una preparación de la motricidad para los ejercicios siguientes.

En cada sesión conviene proponer solamente uno de los ejercicios básicos de marcha.

La coordinación rítmica en parejas es también un ejercicio de marcha y tiene un carácter más complejo, ya que requiere sintonía con el compañero. Por esta razón es aconsejable colocar este ejercicio después de la marcha individual. Eventualmente, en algunas sesiones, la coordinación rítmica de a dos puede reemplazar el ejercicio de marcha individual.

B) Ejercicios de Ritmo y Sinergismo: estos ejercicios se ubican después de las marchas o caminatas entre la tercera y la cuarta de la curva

- Variaciones Rítmicas
- Danzas Rítmicas
- Salto Sinérgico
- Danza con ritmos tropicales (por ejemplo: zamba, mambo, forró, cumbia)

El entrenamiento rítmico ocupa un lugar fundamental en las danzas y debe realizarse en la primera parte de la vivencia. El ritmo es una expresión natural del organismo y su más primitiva función, ya que presenta centenares de ritmos en perfecta armonía: ritmos cardíacos, respiratorio, peristálticos, entre otros. Por otra parte, la naturaleza presenta una infinidad de ritmos: ritmo de las estaciones del año, ritmo de las mareas, etc. Entonces el universo del ritmo es un universo de naturaleza primordial. La mayor parte de las personas posee la capacidad rítmica innata. Incluso en personas psicóticas, en niños con síndrome de Down y en deficientes sensoriales esta capacidad se manifiesta.

La danza rítmica es un ejercicio de integración sensorio-motora. Para realizar una danza rítmica, el bailarín debe combinar los estímulos auditivos provenientes de la música con su propia motricidad. Los centros cerebrales de la audición y de la motricidad tienen que entrar en perfecta coordinación cuando una persona realiza una danza rítmica. Las personas arrítmicas revelan una disociación entre los estímulos que vienen del ambiente y sus propias respuestas motoras.

Los ritmos tropicales estimulan el ritmo y la comunicación afectiva. El sinergismo tiene un gran poder de integración, ya que la alternancia cruzada de brazos y piernas unifica neurológicamente los centros motores de ambos hemisferios.

C) **Ejercicios de Desplazamiento con Levedad** estas danzas se ubican en la sexta danza después de la danza central

- Danza de Desplazamiento con Levedad
- Vals (Desplazamiento, Levedad y Coordinación)

Estos ejercicios pueden proponerse como alternativa a los ejercicios rítmicos en algunas de las sesiones. Son ejercicios más complejos que los rítmicos ya que requieren del desplazamiento en el espacio en perfecta coordinación con la melodía, estimulando además destreza, flexibilidad y levedad.

D) **Ejercicios de Extensión:** esta danzas en el orden de la curva entran en la sexta y séptima danza.

- Extensión Armónica
- Extensión Máxima
- Elasticidad Integrativa

Los ejercicios de extensión deben proponerse en el final de la primera parte de la vivencia, después de la estimulación de la vitalidad. Estos ejercicios producen una sensación de unidad de todo el cuerpo y de control motor. Eventualmente, se puede proponer el ejercicio de Elasticidad Integrativa en la segunda parte de la vivencia.

E) **Ejercicios de Fluidez:** dentro de la curva pueden ponerse en la sexta o séptima danza.

- Secuencias de Fluidez
- Danza Libre de Fluidez

Los ejercicios de fluidez constituyen un importante grupo de movimientos integrativos, ya que relajación y tensión (yin y yang) se alternan en perfecta continuidad, generando procesos de integración muy profundos. Estos ejercicios tienen semejanza con los del Tai Chi Chuan, con la diferencia que en la fluidez de Biodanza interviene el factor emotivo inducido por la música. En estos ejercicios la energía fluye sin interrupción y con reducido control voluntario. En las danzas de fluidez, el danzarín se abandona a un flujo energético de gran interioridad. Pueden proponerse como alternativa a los ejercicios de extensión, al final de la primera parte de la vivencia.

F) **Ejercicios de Disolución de Tensiones Crónicas:** el lugar de la curva es en la sexta, séptima y octava danza.

- Movimientos Segmentarios
- Integración Motora y Cenestésicas de los Tres Centros
- Respiración Abdominal
- Respiración Danzante

Estos ejercicios pueden proponerse como alternativa a los de extensión o fluidez, al inicio de la segunda parte de la vivencia. Esta alternativa tiene una dimensión más terapéutica. Coadyuvan con el problema de la somatización de tensiones emocionales, tanto en la musculatura como en los órganos. Los movimientos segmentarios, la respiración abdominal y la respiración danzante, son ejercicios estructurados para disolver las tensiones crónicas a distintos niveles.

Los ejercicios de extensión, fluidez y disolución de tensiones crónicas pueden combinarse en una misma sesión o realizarse alternativamente en diferentes sesiones. Es importante recordar que estos ejercicios deben proponerse reiteradamente en sucesivas sesiones, para que se establezcan sus efectos integrativos.

G) Ejercicios de Integración Afectivo- Motora: El lugar en la curva podría ser la tercera o cuarta danza.

- Sincronización Rítmica
- Sincronización Melódica
- Danzas de Eutonía
- Abanico Chino
- Ejercicios de Expresividad
- Ejercicios de Contacto Sensible

Los ejercicios de integración afectivo-motora permiten superar la disociación entre la afectividad y la acción. De este modo, el comportamiento (acción) es organizado por la afectividad, disminuyendo o eliminando eventuales tendencias a la manipulación y al uso de estrategias para obtener ventajas.

La danza de Sincronización Rítmica Melódica puede ubicarse indistintamente en la primera o en la segunda parte de la vivencia, cuando se coloca en la segunda parte, tiene la función de preparar al grupo para los ejercicios de afectividad. Los ejercicios de expresividad son más complejos, debido a que integran patrones motores específicos con todo el mundo emocional de una persona. Por ejemplo, la alegría, el éxtasis, el dolor, la depresión, el miedo, la rabia, el erotismo, la angustia, entre otros estados interiores, poseen patrones expresivos muy específicos de la musculatura del rostro y de los gestos, hasta el punto que constituyen un lenguaje corporal.

Los ejercicios de expresividad pueden ubicarse en la mitad o en la segunda parte de la vivencia y los de contacto sensible: Danza de Contacto Mínimo y la Danza Sensible (también llamada Sintonía Silenciosa) pueden proponerse en la segunda parte de la vivencia. Los demás ejercicios de integración afectivo-motora, pueden ubicarse después de los de integración motora.

H) Ejercicios de Comunicación Afectiva y Comuni3n: dentro de un curva de 10 danzas

Los encuentros se pueden dar en el sexto lugar y la ronda de nacimiento y de comuni3n en el séptimo u octavo lugar.

- Todas las Formas de Encuentro
- Ronda de Mecimiento
- Ronda de Comuni3n

Los ejercicios de comunicaci3n afectiva y comuni3n deben proponerse en la segunda parte de la vivencia, despu3s de la preparaci3n realizada a trav3s de los ejercicios de integraci3n.

I) Danzas de potenciales Humanos: Ejercicios Espec3ficos de Expresi3n de los Potenciales.

- Danza de Conexi3n con la Propia Fuerza
- Danza de Fluidez en Pareja
- Danza de la Creaci3n
- Rondas Conc3ntricas de Miradas
- Danza de la Amistad
- Posiciones Generatrices

El pasaje de una danza a otra

Como se mencion3 antes el pasaje de una danza a otra debe permitir el flujo vivencial. Es necesario, por lo tanto, que la estructura de la sesi3n permita a los participantes fluir org3nicamente hacia nuevos niveles de intensidad y calidad vivencial, sin interrupci3n del estado org3nico y emocional. El pasaje entre dos niveles de intensidad vivencial se obtiene mediante ejercicios de armonizaci3n, suaves y neutrales.

El pasaje desde los ejercicios adren3rgicos hacia aquellos noradren3rgicos requiere un ejercicio intermedio de desaceleraci3n que puede ser breve. Los ejercicios de armonizaci3n son muy 3tiles para hacer esta transici3n. Son ejemplos de ejercicios de armonizaci3n: las Secuencias de Fluidez, la Danza de Extensi3n Arm3nica, la Sincronizaci3n Mel3dica a dos, la Danza a Dos con zamba cadenciosa, el Movimiento Segmentario de Pecho-Brazos y la Danza Sensible de Brazos, entre otros.

El pasaje de ejercicios debe ser muy lento y progresivo y debe realizarse mediante una activaci3n leve que permita la elevaci3n de identidad en forma suave. Resulta desagradable pasar bruscamente de vivencias regresivas hacia ejercicios muy activos.

- Activaci3n Final:

En la fase final de un elenco debe hacerse siempre el "Procedimiento de Activaci3n": durante la vivencia de Biodanza se induce una reducci3n moment3nea de las funciones de vigilancia y control, se llega a un momento de regresi3n en que todas las personas est3n en un estado relajado y c3ldo. Luego es necesario elevar la identidad para terminar la sesi3n.

La activación final no debe ser intensa en ningún caso. Cuando esto ocurre, muchas personas quedan eufóricas y dicen que la sesión fue magnífica, muy alegre, una fiesta. Este fenómeno permite identificar a los que han entendido la propuesta y a aquellos que no. El estado interno de regresión es suave, maravilloso y las personas que han entendido permanecen en ese estado sereno.

A veces, al final de la sesión algunas personas piden zambas muy activas o empiezan a animar otras personas y agitarlas, destruyendo el efecto de renovación orgánica y existencial producido por el estado de regresión integradora. Es un problema de percepción, ya que algunos identifican erróneamente el estado de regresión con la tristeza. Los efectos del estado regresivo son fundamentales para el proceso de conexión con la vida.

Es necesario cultivar una sensibilidad para ver como fue el recorrido de la sesión y así comprender como es mejor terminarla. Al final de la vivencia, se alcanza un nivel óptimo de regulación térmica y una sensación general de armonía, hacer una activación final intensa significa destruir esa armonía conseguida.

Recomendaciones generales para la creación de sesiones de grupo usando herramientas de Biodanza

- Al inicio realizar danzas vitales y creativas que permitan que el grupo se ponga en el presente con total sentido de expresión, nunca comenzar una sesión con ejercicios afectivos y no adrenérgicos suaves.
- Es importante observar el estado de salud del grupo para elegir el número de danzas ya que el trabajo con el cuerpo debe aumentar la capacidad de disfrutar. Si las sesiones son largas el grupo se cansa y no se compromete a plenitud en la vivencia.
- Se sugiere usar la música que se propone en el catálogo de esta guía ya que fue seleccionada por el creador del sistema Biodanza.
- Es importante evitar que se hable en el segundo momento de una sesión porque se intenta despertar la capacidad de expresión no lógico y racional, sino sensible y emocional.
- El facilitador no debe entrar en vivencia únicamente muestra la cualidad de movimiento con la consigna de la danza.
- Es importante el que el grupo pueda salir del estado de introspección y regresión para poder continuar con el momento de la palabra. Cuando la vivencia de vitalidad fue profunda, el pensamiento lógico baja su nivel. Se requieren danzas que lleven progresivamente a la acción por lo que se usa una danza puente como: encuentros, rondas de activación o danzas melódicas para cerrar con una ronda de celebración o una ronda rítmica.
- La señal que el facilitador/facilitadora debe observar para ver si los participantes están en un estado de introspección profunda es que con los ojos cerrados las pupilas están hacia arriba y hacia el centro, otra señal es observar si la boca se abre. Estos aspectos fisiológicos permitirán reconocer si el grupo necesita mayor activación.

- Durante la devolución en el momento de reflexión, el facilitador/facilitadora integra la vivencia con el objetivo de su encuentro. En caso de haber una movilización fuerte en algún participante, se dará contención y acompañamiento invitándole a acudir a un profesional en el área terapéutica.
- Cuando se habla de curvas cortas, de tres o seis danzas es importante colocar danzas puentes que permitan un tránsito progresivo del estado adrenérgico al noradrenérgico

2.2. ELENCO

Llamaremos elenco musical al conjunto de danzas y la selección musical para intervención del grupo que puede variar dependiendo del momento del grupo y el momento en que se realizará la intervención con las danzas. El proceso de armado de este elenco se sigue de acuerdo a los pasos presentados en el cuadro siguiente:

Pasos para crear una sesión con herramientas de Biodanza:	
1	Identificar al grupo y sus características
2	Identificar objetivos y necesidades
3	Definir la danza central
4	Armar la curva de acuerdo con el número de danzas a usarse (3, 6 u 11)
5	Ubicar la danza central a la mitad del conjunto de danzas.
6	De la primera a la quinta se activa, de la quinta a la octava o novena se desactiva y en la décima danza se revitaliza.

A continuación, se encuentran las listas de danzas de integración sugeridas para formar un elenco de danzas para un grupo de iniciación, que no haya tenido contacto previo con Biodanza o con prácticas corporales de profundidad.

Lista de danzas de Integración

Integración motora	Integración afectivo-motora	Expresividad (Forman parte de las danzas de integración afectivo-motora)	Comunicación afectiva
<ul style="list-style-type: none"> -Marcha sinérgica -Marcha fisiológica -Marcha con motivación afectiva -Danzas rítmicas (batucada, jazz, vals, ritmos tropicales) -Danza de variaciones rítmicas -Danza de Desplazamiento con Levedad -Juegos de vitalidad -Juegos de palmas -Serie I de fluidez -Serie II de fluidez 	<ul style="list-style-type: none"> -Coordinación rítmica en pareja (caminar a dos) -Sincronización rítmica en pareja -Sincronización melódica en pareja -El abanico chino -Danza de eutonía, manos, de tres, ronda eutónica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Danza Yin -Danza Yang -Danza Yin-Yang -Danza de expresividad rítmica -Dar y recibir la flor 	<ul style="list-style-type: none"> -Ronda inicial -Ronda de activación lenta -Ronda de activación final -Ronda de celebración final -Ronda de mecimiento -Ronda concéntrica de mirada -Encuentro fugaz -Encuentro de manos -Encuentro de miradas
<ul style="list-style-type: none"> -Danza libre de fluidez -Movimiento segmentario de cuello, -Movimiento segmentario de hombros -Movimiento segmentario pecho-brazos -Movimiento segmentario de cintura -Integración motora de los tres centros -Danza armónica -Danza de extensión máxima -Respiración danzante 			<ul style="list-style-type: none"> -Acariciamiento sensible del rostro individual y de a dos -Acariciamiento anónimo de manos en grupo de cinco -Danza de Creación

2.2.1. CONSIDERACIONES A NIVEL TÉCNICO

Para lograr el efecto requerido, es sumamente importante que la calidad de sonido sea clara. Se sugiere que las intervenciones se realicen en duplas de facilitadores para que una persona se haga cargo de musicalizar la curva controlando que el volumen en cada danza sea rebajado progresivamente de manera que los participantes reduzcan el movimiento progresivamente. Este tránsito debe ser de a poco, la danza será beneficiosa si se le da al cuerpo un tiempo para integrar la vivencia. En la parte adrenérgica se le da tiempo al cuerpo para que retorne al equilibrio y baje la intensidad que puede haber sentido con movimientos intensos y vitales. Quien musicaliza será también un observador silencioso de los elencos que hay que observar para poder evaluar el proceso del grupo.

2.3. TRABAJANDO LAS LÍNEAS DE VIVENCIA

2.3.1. CÓMO TRABAJAR LA LÍNEA DE VITALIDAD

Cuando se estructura una vivencia de profundización en la línea de vitalidad, el desarrollo de la intensidad vivencial debe progresar hasta alcanzar su punto máximo cerca de la mitad de la parte práctica.

- Ejemplos de estructuras de sesiones

En el siguiente ejemplo, el momento de mayor intensidad vivencial es inducido por la danza de conexión con la propia fuerza.

1. Ronda de integración. "Pepa nzac ghom ma" Lamba África.
2. Caminata con ritmo. "Canto para O Senegal" Banda Reflexu's.
3. Juego de atrapadas (pesca pesca). "Wongi wongi" Ankala Mark Atkins.
4. Escribir el nombre con diferentes partes del cuerpo. "A la molina no voy más" Taracon.
5. Danza de identidad. "Yo soy como soy" Sandra Mihanovich.
6. Escribir el nombre. "Son of the light" Mike Rowland.
7. Respiración danzante. "Blue lotus". Erik Berglund.
8. Acariciamiento de rostro. "Love me tender" Elvis Presley.
9. Danza de bendición. "Preludio en Do Bach" Bagdad Café.
10. Ronda de activación. "Tango to Evora" Loreena Mckennitt.
11. Ronda final. "Zorba the Greek" Mikis Theodorakis.

1	
NOMBRE	Ronda de inicio
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se invita a entrar en contacto con el grupo, simulando la conexión entre manos que hay cuando el encuentro es presencial.	
OBJETIVOS	
Introducir expresión a través del cuerpo. Despertar conexión grupal. Disfrutar del movimiento.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Invitación a conectar con el grupo. Abrirse al encuentro. Todos y todas somos parte del encuentro.	
MÚSICA	
Pepa N'zac Gnon Ma	
CONSIDERACIONES	
La importancia de la conexión con los otros permitiendo el encuentro de miradas y movimientos empáticos.	

3	
NOMBRE	Juego pesca - pesca
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
En parejas juegan a que uno lo alcanza y el otro se escapa, se cambian de roles cuando se alcanza y toca.	
OBJETIVOS	
Desarrollar la capacidad de moverse rápidamente. Libera la represión y vitaliza alegremente despertando la inocencia del juego.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Correr Estrategias para alcanzar al otro Estar atentos al espacio	
MÚSICA	
"Wongi wongi" Ankala Mark Atkins	
CONSIDERACIONES	
Esta danza es parte de un juego muy popular son válidas todas las variaciones, por ejemplo, que uno sea el que atrapa a todos, que sean varios, que las mujeres atrapan a los varones o a la inversa.	

2	
NOMBRE	Caminar a ritmo
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Caminar por la vida, avanzar sin trazar una meta, solo por el gusto de moverse conectado al ritmo de la música.	
OBJETIVOS	
Introducir expresión a través del cuerpo. Despertar conexión con el cuerpo. Disfrutar del movimiento.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Invitación a conectar con el cuerpo. Abrirse al avanzar por la vida. Somos parte de un ritmo.	
MÚSICA	
Canto para o Senegal" Banda Reflexu's	
CONSIDERACIONES	
La importancia de la conexión con el cuerpo para avanzar por la vida.	

4	
NOMBRE	Escribir el nombre propio con diferentes partes del cuerpo
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Danza creativa en parejas se invita a que todos escriban en el aire su nombre con diferentes partes del cuerpo: nariz, caderas, cabeza, con letras grandes o pequeñas, etc.	
OBJETIVOS	
Vitalizar el movimiento a través del movimiento. Permitir la espontaneidad y alegría de moverse.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Vitalidad. Creatividad y exploración. Me conecto con diferentes partes del cuerpo.	
MÚSICA	
"Aquarela Brasileira", E. Santiago.	
CONSIDERACIONES	
La manifestación de la creatividad a través de la exploración del cuerpo.	

5	
NOMBRE	Danza de identidad
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad y creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Grupo inicial: Cada participante danza con total expresión la canción propuesta que habla de la alegría de ser de uno mismo y de disfrutar ser como ser. Grupo de profundización: En parejas, uno se sienta en el suelo con expresión y postura de recibir en apertura y quien está de pie danza para sí mismo y para quien está observando sin juicio y con presencia plena.	
OBJETIVOS	
Despertar la conexión vital, con uno mismo reconocer la potencia humana que hay en un mismo y expresarlos. Reconocer quien realmente es uno ante mirada de otro fortalece y potencia la identidad y conexión con uno mismo.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Expresión plena Quién soy Celebrar la vida	
MÚSICA	
"Yo soy como soy" Sandra Mihanovich	

7	
NOMBRE	Respiración danzante
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Conexión y levedad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
De pie, con los ojos cerrados y los brazos levemente doblados, la respiración se torna exagerada evocando ampliación y crecimiento de tórax y contracción tórax y pecho	
OBJETIVOS	
Conectar y crear un estado de conexión con la expresión más orgánica de estar vivo, la respiración lleva al presente (momento de intimidad).	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Integración pecho Ampliación y contracción El ritmo respiratorio	
MÚSICA	
"Blue Lotus" Erik Berglund.	

6	
NOMBRE	Escribir nombre con la mano
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Levedad y suavidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
De pie con los ojos cerrados, escriben su nombre en el aire, visualizando que la mano, con la que escriben está iluminada. Metafóricamente se recorre el nombre como un breve relato de quién soy.	
OBJETIVOS	
Despertar la capacidad de estar en intimidad y conexión profunda con uno mismo.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Iluminar quien soy Honrar mi historia Conectarme con quien soy	
MÚSICA	
"Son of the Light" Mike Rowland	

8	
NOMBRE	Acariciamiento de manos
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Entrega, Eutonía, lento
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Grupo inicial: Se entra en contacto con uno mismo, el contacto de una mano con otra permite al participante un pasaje lento de la sutil emoción de estar consigo mismo. Grupo de profundización: En pareja, uno frente al otro, se toman a de las manos y comienzan a acariciar sutilmente las manos de la otra persona.	
OBJETIVOS	
Permitir una vivencia de comunión e integración afectiva profunda en uno mismo y con otros en el caso de grupos profundización.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Conectar Explorar Ternura	
MÚSICA	
"Preludio en Do Bache" Bagdad Café	
CONSIDERACIONES	
En esta danza, dependiendo el objetivo del grupo y la profundización, se pueden proponer variaciones como acariciamiento de espalda en círculo o acariciamiento de cabello y cabeza.	

9	
NOMBRE	Posición Generatriz de intimidad
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Quietud
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las manos se acercan al pecho lentamente, como para proteger el mundo íntimo; la cabeza se inclina un poco. Este gesto genera una vivencia de intimidad consigo mismo, como si uno se disolviera en su interior. Los ojos se cierran cuando se intensifica la vivencia.	
OBJETIVOS	
Esta posición genera sentimientos de recogimiento e interioridad que tienden a llevar a lo más íntimo de lo íntimo.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Contemplar Quietud Conectarse	
MÚSICA	
"Ave María" Gounod	
CONSIDERACIONES	
Las posiciones generatrices son gestos o arquetipos, que permiten crear danzas espontáneas de gran riqueza y profundidad humana.	

10	
NOMBRE	Ronda de activación
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión suave
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los miembros se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta y afectiva para progresivamente ir poniendo energía y vitalidad al movimiento.	
OBJETIVOS	
Recuperar progresivamente el tono muscular y la conciencia de identidad y de vida ya que los danzantes entran en estado de relajación y ensueño.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Moverse poco a poco. Encontrarse con el grupo. Volver a moverse con vitalidad.	
MÚSICA	
"Tango to Evora" Loreena Mckennitt	

11	
NOMBRE	Ronda final
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las rondas finales tienen el carácter de celebración y despedida. El grupo danza girando en el sentido de las agujas del reloj vitalizando y encontrándose con las miradas.	
OBJETIVOS	
Despedirse del encuentro y cerrar con alegría.	
FRASES GENERADORAS DE CONSIGNA POÉTICA	
Vitalidad Creatividad y exploración Juego libre	
MÚSICA	
"Zorba the Greek" Mikis Theodorakis "Fruta Fresca" Carlos Vives	

2.3.2. CÓMO TRABAJAR LA LÍNEA DE LA CREATIVIDAD

El abordaje de Biodanza frente a la creatividad es vivencial y no formalista. La obra surge de vivencias inducidas por la música, la danza y el contacto.

2.3.2.1. DANZA Y POESÍA

La danza puede crear vida y transmitir significados universales, hay una zona del ser en que poesía y danza se encuentran. Si nuestra vida es movimiento pleno de sentido, es también poesía. Para trabajar la creatividad en la danza y poesía se sigue la siguiente estructura en las sesiones:

- Se inicia la sesión con danzas de integración grupal.
- La percepción interior se induce mediante danzas de afectividad y sensibilización.
- Se propone al participante invitar a un compañero, por el cual se siente afinidad, para intercambiar sutiles caricias en el rostro y comunicarse a través de la mirada.
- La propuesta siguiente consiste en improvisar una poesía por escrito, inspirada en otra persona del grupo. El tema de la nueva tarea es: "El Poema eres tú".

La poesía deviene en danza y el afecto despierta la exaltación creativa, dinamizando los recursos literarios. Cada participante expresará con sinceridad total su carga de humanidad a través de formas inéditas de un lenguaje viviente.

- Ejemplo de sesión línea de creatividad

El objetivo de una sesión de profundización en la línea de la creatividad, debe realizarse cerca de la mitad de la curva, al final de una secuencia de ejercicios de expresión.

1. Ronda de integración inicial. "Sabhata" Karmix – Asia Groove.
2. Caminar con ritmo. "Hello Goodbye" The Beatles.
3. Sintonía de a dos. "Mil" Taquito Militar.
4. Variaciones rítmicas "Music" John Miles.
5. Danza yang. "Crime of the Century" Supertramp.
6. Encuentro y eutonía de dedo. "Angel" Sara McLachlan.
7. Danza de integración yin y yang "Dokokade Yoruga Naita". Emme.
8. Danza yin. "Andante – Ballet Don Juan" John Eliot Gardine.
9. Danza de acariciamiento de manos "If" Pink Floyd.
10. Encuentros de manos y miradas "Yo vengo a ofrecer mi corazón" Mercedes Sosa.
11. Ronda de celebración. "La Primavera, 1º Mov.", Vivaldi.

Haciendo dos modificaciones en esta misma estructura se adapta a un grupo de iniciación:

- Reemplazar la danza de encuentro y eutonía, por el ejercicio de dar y recibir la flor.

Ficha descriptiva por danza línea creatividad

1	
NOMBRE	Ronda de inicio
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad, creatividad y afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Encuentros
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los miembros se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre.	
OBJETIVOS	
Crear el ambiente de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante: el encuentro con el grupo.	
FRASES GENERADORAS	
Nos miramos a los ojos Abrimos al encuentro Inicio	
MÚSICA	
Sabhyata Karmix - Asian Groove	
CONSIDERACIONES	
Todas las rondas de danza son ejercicios de comunicación afectiva. Tienen siempre un doble efecto: la integración del grupo y la estimulación de la afectividad.	

3	
NOMBRE	Sintonía de dos
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Parados frente a frente la pareja se toma de las manos y codos u hombros, una persona va a llevar a la otra explorando movimientos y moviéndose por la sala. La persona que es llevada se pone en actitud fluida y liviana.	
OBJETIVOS	
Estimular la capacidad de llevar, de ser propositivo, de liderar y al tener el papel de ser llevado despertar la capacidad de dejarse llevar, de confiar en el otro y de entregarse.	
FRASES GENERADORAS	
Cuando llevo estoy atento y cuidadoso Cuando me llevan me pongo flexible y receptivo Conexión creativa en confianza	
MÚSICA	
"Mil" Taquito Militar	

2	
NOMBRE	Marcha (caminata) rítmica
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Rítmica
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Es un caminar natural con música, marcha integrada al ritmo de la música	
OBJETIVOS	
Estimular la capacidad de danzar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica. Se trata de un ejercicio de integración con el otro.	
FRASES GENERADORAS	
Avanzar por vida Ritmo Con actitud	
MÚSICA	
"Hello Goodbye" The Beatles.	

4	
NOMBRE	Variaciones rítmicas
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital y suave
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se inicia la danza pardos, movimientos suaves, sensibles y armónicos y de pronto un cambio abrupto de la música sugiere un cambio de movimientos vitales, fuertes y potentes, y en un momento la música lleva a la unión de estas dos cualidades de movimiento.	
OBJETIVOS	
Fomentar la capacidad de cambio y adaptación a diferentes ritmos que se complementan.	
FRASES GENERADORAS	
Capacidad de adaptar Capacidad de cambiar Sentir diferente pero complementario	
MÚSICA	
"Music" John Miles	
CONSIDERACIONES	
Son diferentes ritmos que se complementan y conviene proponer ambos, sucesivamente, en la misma sesión.	

5	
NOMBRE	Danza yang
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fuerte, movimiento dirigido
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
La danza Yang es dinámica y se realiza a través del aumento del tono muscular y de la intencionalidad que se expresa en el movimiento. La danza Yang no es solamente expresión de fuerza, velocidad y potencia, sino también expresión de un impulso interior instintivo y emotivo, pleno de vitalidad.	
OBJETIVOS	
Aumentar la capacidad de realización, el coraje, la seguridad y la confianza en sí mismo.	
FRASES GENERADORAS	
Muestro la potencia Expansión intrusión Movimiento definido	
MÚSICA	
"Crime of the century" Supertramp	
CONSIDERACIONES	
La danza Yang es especialmente indicada para personas que tienen dificultad de enfrentar obstáculos y de expresar la su identidad.	

6	
NOMBRE	Encuentro y/o eutonía de dedo
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad y afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Encuentro eutonía
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Dos personas se aproximan progresivamente mirándose a los ojos, hasta realizar un abrazo. La danza de eutonía se realiza a través de la unión de los índices de la mano derecha de dos personas. Eventualmente se cierran los ojos, cuando la vivencia se intensifica se realiza una danza lenta, con pasos breves que le confieren un carácter ligero.	
OBJETIVOS	
Dar a la situación de encuentro una cualidad ritual, en la cual sea posible descubrir nuevas formas de comunicación afectiva y de contacto.	
FRASES GENERADORAS	
Recibimos Abrimos Avanzamos	
MÚSICA	
"Ángel" Sara McLachlan	
CONSIDERACIONES	
El ejercicio del encuentro tiene el carácter de un rito de vinculación afectiva y constituye un aprendizaje de los comportamientos de aproximación, comunicación y contacto. La vinculación afectiva puede ser perfeccionada solamente en un encuentro, constituye un reaprendizaje en el ámbito afectivo que estimula el respeto, la reverencia y la ternura hacia los otros. El aspecto más importante del encuentro es, sin duda, la vivencia de recibir y ser recibido, la cual implica un aumento cuantitativo y cualitativo de la energía afectiva de cada uno.	

7	
NOMBRE	Danza de integración yin y yang t(Serie de fluidez III ver catálogo)
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Dualidad y levedad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los movimientos de fluidez comprometen todo el cuerpo en un proceso de deslizamiento sensible en el espacio, de modo que se produzca una conexión táctil con el aire. La mano izquierda se arquea a la altura del pecho, el cuerpo se inclina al lado izquierdo. La mano derecha cruza atravesando el espacio entre la mano izquierda y el pecho generando un movimiento a la derecha, el brazo se arquea a la altura del pecho y la mano izquierda lo atraviesa.	
OBJETIVOS	
El objetivo de las danzas de fluidez es estimular la vivencia de integración con el universo	
FRASES GENERADORAS	
Fluimos de un lado al otro Como un ejercicio de Tai Chi Lleno el espacio entre mi brazo y pecho	
MÚSICA	
"Dokokade Yoruga Naita" Emme.	
CONSIDERACIONES	
La fluidez es una categoría del movimiento contraria a la rigidez. Es la capacidad de permitir el flujo continuo de la energía.	

8	
NOMBRE	Danza yin.
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez levedad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los movimientos de fluidez comprometen todo el cuerpo en un proceso de deslizamiento sensible en el espacio, de modo que se produzca una conexión táctil con el aire.	
OBJETIVOS	
Es la capacidad de permitir el flujo continuo de la energía. La fluidez es una categoría del movimiento contraria a la rigidez.	
FRASES GENERADORAS	
Movimiento continuo Equilibrio dinámico Armonía	
MÚSICA	
"Andante – Ballet Don Juan" John Eliot Gardine	
CONSIDERACIONES	
Los ejercicios de fluidez tienen ciertas semejanzas con los movimientos del Tai Chi Chuan. Uno de los efectos importantes de los ejercicios de fluidez es la desaceleración y la armonización orgánica.	

9	
NOMBRE	Auto acariciamiento de manos
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Lentos
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Pardos con los separados a la altura de cadera, rodillas flexionas levemente, se inicia un acariciamiento de una mano con la otros, de manera suave recorremos las propias manos a través de contacto afectivo	
OBJETIVOS	
Se entra en contacto afectivo con uno mismo. La posibilidad de contacto de una mano con la otra permite al participante una parición lenta de la sutil emoción de estar conectado con uno mismo, de ser "uno mismo".	
FRASES GENERADORAS	
Dulces caricias Contacto amoroso con un mismo Conexión amorosa con uno mismo	
MÚSICA	
"Andante – Ballet Don Juan" John Eliot Gardine	

10	
NOMBRE	Encuentros de manos y miradas
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Suavidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las dos personas se aproximan progresivamente y se toman las manos, mirándose a los ojos. Al separarse, después del encuentro, se alejan lentamente con un gesto dulce de saludo.	
OBJETIVOS	
Inducir una forma de encuentro sutil y progresiva, pero muy fugaz.	
FRASES GENERADORAS	
Nos abrimos a los encuentros Encuentros sensibles Nos miramos en sintonía	
MÚSICA	
"Yo vengo a ofrecer mi corazón" Mercedes Sosa	

11	
NOMBRE	Ronda celebración
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las personas giran tomadas de las manos y con los brazos en alto, esta ronda es especialmente indicada para el final de la línea de creatividad y afectividad.	
OBJETIVOS	
Cerrar un encuentro con un sentimiento de alegoría evocando la sensación de triunfo.	
FRASES GENERADORAS	
Celebración Festejo La unión hace la fuerza	
MÚSICA	
"La Primavera, 1º Mov.", Vivaldi.	

- Reemplazar el encuentro de manos, por la ronda de activación.

2.3.3. CÓMO TRABAJAR LA LÍNEA DE LA AFECTIVIDAD

El encuentro humano es un acto de sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación que pone en acción los circuitos de vínculo en retroalimentación.

2.3.3.1. LA AFECTIVIDAD ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La afectividad determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez. La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad; todo el proceso de adaptación inteligente al medio

ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva, podemos legitimamente hablar de "Inteligencia Afectiva."

La capacidad de aprendizaje, memoria y percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad. Las motivaciones existenciales, que en el fondo diseñan nuestra trayectoria por la vida, son de naturaleza afectiva. La estructura selectiva, preferencias y juicio estético están directamente influidas por la afectividad.

La conciencia ética no es una manifestación intelectual o de funciones lógicas, tiene sus raíces en la forma de estructurar emocionalmente el mundo y la relación con otros seres humanos. la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor.

• Ejemplo clase línea afectividad

1. Ronda de iniciación. "Color esperanza" Diego Torres
2. Caminar de a dos. "Meia lua inteira" C. Veloso
3. Auto masaje vital "Rumba Azul" Caetano Veloso
4. Danza de Sintonía con mímica "Me gusta tu rosa roja" Los Wawanco
5. Danza de confianza "What a wonderful world" Louis Armstrong
6. Segmentario cabeza y pecho. "Blue Lotus" Erik Berglund
7. Cuidado a la vida. "Lute Concerto in D: Largo" Balazs Szokolay
8. Ronda de mecimiento. "Lullaby (Yao Lan Qu)" "South China Music Troupe
9. Ronda de activación. "Bendita tu luz" Mana y Juan Luis Guerra
10. Encuentros, la poesía eres tu
11. Ronda Final. "Gracias a la Vida" Joan Baez

1		2	
NOMBRE	Ronda de inicio	NOMBRE	Caminar en pareja
LÍNEA DE VIVENCIA	Creatividad y afectividad	LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad y afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Encuentro, sintonía	CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Rítmico y vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)		DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las personas que participan se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre.		Caminar con otra persona tomándose de las manos siguiendo el ritmo de la música. Quien dirige propone cambio de pareja en varias ocasiones.	
OBJETIVOS		OBJETIVOS	
Ejercitar la comunicación afectiva.		Recuperar la integración afectivo-motora durante la marcha. Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse con su presencia.	
FRASES GENERADORAS		FRASES GENERADORAS	
Encuentro Miramos a los ojos Inicio		Avanzar Coordinar Comprometerse	
MÚSICA		MÚSICA	
"Color esperanza" Diego Torres		"Meia lua inteira" C. Veloso	

3	
NOMBRE	Auto masajes Vitales
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad y afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital y rítmico
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se masajea el cuerpo cuando el coro de la canción dice 'chiquichiqui' el masaje es a modo de fricción.	
OBJETIVOS	
Estimula la conexión vital y alegre con uno mismo.	
FRASES GENERADORAS	
Vitalidad Contacto Masajeó mi cuerpo	
MÚSICA	
"Rumba Azul" Caetano Veloso	

4	
NOMBRE	Sintonía en pareja con mímica
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad y creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Ritmo y vitalidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio. De vez en cuando el facilitador propone el cambio de pareja.	
OBJETIVOS	
Estimular la capacidad de bailar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica. Se trata de un ejercicio de integración con el otro.	
FRASES GENERADORAS	
Encuentro Sintonía con el otro	
MÚSICA	
"Me gusta tu rosa roja" Los Wawanco	

5	
NOMBRE	Danza de confianza
LÍNEA DE VIVENCIA	Vitalidad y afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital y rítmico
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
En parejas frente a frente, uno de los participantes toma el lugar con los ojos abiertos y acomoda el pelo, la ropa y la postura, simulando el embellecimiento de su pareja. Una vez que termina, quien recibió el cuidado cierra sus ojos y se deja llevar por el espacio con los movimientos propuestos por su pareja que dirige con cuidado y con los ojos abiertos.	
OBJETIVOS	
Conectar afectivamente al sentirse cuidado, acompañado y acariciado. Restablecer la confianza en uno y en otro.	
FRASES GENERADORAS	
Ceremonia de embellecimiento Cuidar la vida a través del compañero Dejarse llevar	
MÚSICA	
"What a wonderful world" Louis Armstrong	

6	
NOMBRE	Segmentario de hombros y pecho
LÍNEA DE VIVENCIA	Vital y creatividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Suave
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
En parejas frente a frente, uno de los participantes toma el lugar con los ojos abiertos y acomoda el pelo, la ropa y la postura, simulando el embellecimiento de su pareja. Una vez que termina, quien recibió el cuidado cierra sus ojos y se deja llevar por el espacio con los movimientos propuestos por su pareja que dirige con cuidado y con los ojos abiertos.	
OBJETIVOS	
Disolver las tensiones musculares, muchas de las cuales existen en forma crónica. Relajar la musculatura de los hombros y de la región dorsal, generalmente tensa por causa de los mecanismos defensivos y del sentimiento de opresión.	
FRASES GENERADORAS	
Masajeamos con el movimiento Liberamos de la mochila Movemos suavemente el centro "corazón"	
MÚSICA	
"Blue Lotus" Erik Berglund o "If" Pink Floyd	

7	
NOMBRE	Cuidado de la vida
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Suavidad y armonía
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Movimiento lento y delicado como acunando a un bebé. Sensación universal de respeto por la vida con los ojos cerrados y los pies levemente separados.	
OBJETIVOS	
Generar a través de esta postura, vivencias de ternura y encantamiento frente a todo ser y activar los sentimientos de maternidad y paternidad.	
FRASES GENERADORAS	
Cuidar la vida Arrullar con ternura Mecerse con la vida	
MÚSICA	
"Lute Concerto In D: Largo" Balazs Szokolay	

8	
NOMBRE	Ronda de mecimiento
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Levedad y eutonia
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los alumnos se toman de la mano (cuando es un grupo de inicio) o de la cintura y con una música lenta y melódica, se mecen suavemente de tal manera que se induce la comunión, por ejemplo, acercando las cabezas en forma recíproca con los vecinos de lado. Todas las personas de la ronda se mecen en sintonía con el grupo para inducir una vivencia de unidad y de armonía.	
OBJETIVOS	
Inducir una vivencia de dulzura y afectividad, sin temor.	
FRASES GENERADORAS	
Nos mecemos Nos contenemos entre todos Nos entregamos al regazo del alma grupal	
MÚSICA	
"Lullaby (Canción De Cuna)" Brahms	
CONSIDERACIONES	
Cuando las personas mueven los brazos en forma disociada del pecho, sus acciones son puramente mentales.	

9	
NOMBRE	Ronda de activación
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Suave, fluidez entre todos
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Todo el grupo de la mano inicia un movimiento lento en ronda para "volver" a la vitalidad poco a poco.	
OBJETIVOS	
Despertar el sentido de fraternidad y de encuentro afectivo.	
FRASES GENERADORAS	
Nos vamos encontrando Nos miramos con alma Vamos despertando dulcemente a través del encuentro	
MÚSICA	
Nos vamos encontrando Nos miramos con alma Vamos despertando dulcemente a través del encuentro	
CONSIDERACIONES	
La ronda de activación lenta permite recuperar progresivamente la conciencia de identidad, debido a que los alumnos están en estado de tranquilidad y armonía	

10	
NOMBRE	La poesía eres tú
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Eutonia con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
De frente en parejas se encuentran con la mirada y los brazos a los costados, una persona de la pareja habla desde la palabra sentida, iniciando con la frase: "La poesía eres tú..." y se deja llevar.	
OBJETIVOS	
Conectar de manera profunda con la palabra sentida inspirada por el encuentro profundo.	
FRASES GENERADORAS	
Expresamos lo que la otra persona nos hace sentir Nos dejamos inspirar sinceramente La palabra poética que sale del corazón	
MÚSICA	
"Slavonic Dances" Kurt Masur	

11	
NOMBRE	Ronda final
LÍNEA DE VIVENCIA	Afectividad
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Suave, fluidez entre todos
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las personas giran tomadas de las manos hacia la derecha, se mueven vitales al ritmo de la música.	
OBJETIVOS	
Las rondas finales tienen el carácter de celebración y despedida feliz..	
FRASES GENERADORAS	
Despedimos con alegría Celebramos el encuentro Nos despedimos con la mirada y el movimiento	
MÚSICA	
"Gracias A la vida" Joan Baez	
CONSIDERACIONES	
Puede ser el final de una clase o taller sobre afectividad, donde se estimula la fraternidad.	

3. ELENCO DE DANZAS

3.1. LISTA DE DANZAS, MÚSICAS Y CONSIGNAS PARA ARMAR SESIONES

Este conjunto de danzas, es la estructura base de una serie de danzas que ocupan un lugar en la curva, compuesta por una sesión de 10 a 11 danzas.

1		2	
NOMBRE	Marcha Sinérgica	NOMBRE	Marcha Fisiológica
LUGAR EN LA CURVA	2º momento	LUGAR EN LA CURVA	2º momento
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vitalidad	CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)		DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Caminar naturalmente con música, porque por sí misma la marcha integrada es sinérgica. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse.		Rehabilitación de la marcha natural, integrando en el caminar el movimiento de los glúteos. Inicialmente se trata de caminar alargando los pasos para acentuar el movimiento de los glúteos, volviendo enseguida a caminar con pasos naturales.	
OBJETIVOS		OBJETIVOS	
Aumentar la integración motora, reforzando el sinergismo involuntario entre brazos y piernas durante la marcha.		Restaurar la marcha fisiológica que regulariza la función motora integral, restableciendo el tono apropiado no solo de las piernas, sino también de la pelvis, del pecho y de los músculos cervicales y faciales.	
FRASES GENERADORAS		FRASES GENERADORAS	
Sinergia corporal Caminar orgánico Avanzar en equilibrio		Caminar naturalmente Ampliar el paso Abrir el pecho	
MÚSICA		MÚSICA	
"Doctor Jazz", Traditional Jazz Band "Hello Dolly", Traditional Jazz Band "Sweet Georgia Brown", Traditional Jazz Band "King Porter Stomp", Benny Goodman		"Sweet Georgia Brown", Traditional Jazz Band "Doctor Jazz", Traditional Jazz Band "Hello Dolly", Traditional Jazz Band	
CONSIDERACIONES		CONSIDERACIONES	
		No se trata de un caminar danzante.	

3	
NOMBRE	Marcha con motivación afectiva
LUGAR EN LA CURVA	1º y 2º Integración motora – afectiva
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Caminar con espíritu abierto al mundo sintiendo el impulso que nace desde el pecho, provocado por la emoción inducida por la música.	
OBJETIVOS	
Recuperar la integración afectivo-motora durante la marcha. acto de caminar se transforma en un impulso de la totalidad (del ser) que se dirige hacia un objetivo.	
FRASES GENERADORAS	
Impulso alegre Con sentimiento Dispuesto al encuentro	
MÚSICA	
"Hello goodbye", The Beatles	
CONSIDERACIONES	
La "vivencia" de alegría impetuosa, que avanza hacia el mundo, es inspirada en la experiencia vivida de avanzar	

4	
NOMBRE	Danza con ritmos tropicales
LUGAR EN LA CURVA	2º integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Ritmo vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Cuando la "Danza a dos en retroalimentación" es propuesta con ritmos tropicales, como por ejemplo samba, forró o mambo, salsa.	
OBJETIVOS	
Despertar un conexión en pareja a través de ritmo.	
FRASES GENERADORAS	
Conecto con compañero Soy propositivo Me permito experimentar el encuentro	
MÚSICA	
"Fava de cheiro", Sivuca "La bilirrubina", Juan Luis Guerra	

5	
NOMBRE	Juegos Rítmicas
LUGAR EN LA CURVA	2º integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital y afin
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los participantes caminan rítmicamente para calentar sus músculos y después saltan rítmicamente con sinergia. La danza se crea sobre la base de cuatro movimientos: - Caminar con ritmo - Saltar con ritmo y sinergia - Saltar con giro sobre sí mismo - Cambiar de dirección	
OBJETIVOS	
Adquirir un repertorio de movimientos rítmicos para introducir un elemento de creatividad en la propia danza; estimular la vitalidad (alegría de vivir).	
FRASES GENERADORAS	
Explorar Variar Cambiar	
MÚSICA	
"Tiger rag", Traditional Jazz Band "King porter stomp", Benny Goodman "Cuando sonríes ", J. Maddox	
CONSIDERACIONES	
Se pueden hacer variaciones como por ejemplo caminar para atrás, a los lados e ir el suelo.	

7	
NOMBRE	Juegos de vitalidad
LUGAR EN LA CURVA	4º y 5º
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Parado en pareja frente a frente abren un juego en movimiento puede ser en espejos uno propone movimientos y el compañero lo espeja simula la propuesta del compañero.	
OBJETIVOS	
Soltar la represión y abrir un dialogo vital y creativo	
FRASES GENERADORAS	
Probamos nuevos movimientos Aprendo de la vitalidad Jugamos como niños	
MÚSICA	
"Muskrat Ramble", Louis Armstrong "Japanese Sandman" Johnny Maddox	

8	
NOMBRE	Juegos de palmas
LUGAR EN LA CURVA	4° y 5°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
En parejas frente a frente se exploran juegos de palmas.	
OBJETIVOS	
Reducir la represión y el miedo al encuentro con el otro.	
FRASES GENERADORAS	
Recordamos cuando éramos niños Exploramos formas de jugar con palmas Sintonizamos	
MÚSICA	
Let's Twist Again "Chubby Cheker "The More I See You" Chris Montez	

9	
NOMBRE	Serie I de fluidez
LUGAR EN LA CURVA	6° y 7°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Posición inicial: parados, los pies separados del ancho de las propias caderas y los brazos descendiendo naturalmente a lo largo del cuerpo.	
Primer movimiento: manos y brazos hacia adelante, el dorso de las manos hacia arriba. Los brazos deben mantener la flexibilidad a nivel de las articulaciones del pulso y del codo. Al llegar a la altura de los hombros, las manos giran en modo que las palmas quedan hacia adelante y se inicia el movimiento de las manos y brazos hacia abajo, "acariciando el aire". Este movimiento continúa hacia atrás hasta su límite natural y luego se continúa con el movimiento inverso, o sea hacia adelante. Se debe recordar mantener la flexibilidad de los brazos, en las articulaciones del pulso y del codo. Acompañar con las piernas flexibles, que se flexionan y extienden de modo natural, mientras los brazos oscilan hacia adelante y atrás.	
Segundo movimiento: manos y brazos hacia adelante y arriba, y hacia abajo y atrás, alternándose el brazo izquierdo y el brazo derecho. Las piernas se pueden separar ligeramente; manteniéndolas flexibles (ver primer movimiento).	
Tercer movimiento (alternativa): el giro hacia la derecha se realiza sobre el talón del pie derecho, la punta del pie elevada, pierna derecha flexionada en la rodilla. El peso mayor del cuerpo está sobre el pie izquierdo, apoyado en la tierra con firmeza, mientras la pierna izquierda está ligeramente flexionada a la altura de la rodilla. El giro hacia la izquierda inicia disponiendo el pie derecho hacia adelante y apoyándolo con firmeza en la tierra. Se desplaza el peso del cuerpo sobre pierna y pie derechos. Luego continuar a girar levantando la punta del pie izquierdo, que ahora gira sobre el talón izquierdo. El movimiento de brazos y manos es el mismo ya descrito.	
OBJETIVOS	
Conexión consigo mismo	
FRASES GENERADORAS	
Suavidad Armonía Lentitud	
MÚSICA	
Isn't it a pity" (versión dos), G. Harrison "If", Pink Floyd "The light that has lighted the world", G. Harrison "Oh baby", G. Harrison	
CONSIDERAR	
-Se repite algunas veces el segundo movimiento.	

10	
NOMBRE	Serie II de fluidez
LUGAR EN LA CURVA	7° y 8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
<p>Posición inicial: la misma ya descrita en la Serie I.</p> <p>Primer movimiento: los brazos paralelos y flexibles se desplazan hacia la derecha y atrás, luego hacia la izquierda y atrás, ligeramente separados del cuerpo. Las manos sensibles "acariciando el aire" y "abriéndose al mundo". El movimiento de las piernas: ver Tercer Movimiento (alternativa) de la Serie I.</p> <p>Segundo movimiento: los brazos paralelos y flexibles se desplazan hacia la derecha y atrás, luego hacia la izquierda y atrás, separándolos del cuerpo hasta elevarlos apenas sobre los hombros. Las manos sensibles. El movimiento de las piernas: ver Primer movimiento.</p> <p>Tercer movimiento: los brazos paralelos y flexibles, las manos con las palmas enfrentadas se desplazan hacia adelante y arriba. Al llegar sobre la cabeza, los brazos se abren y descienden extendidos hacia su lado correspondiente (brazo derecho a la derecha, brazo izquierdo a la izquierda). Las manos con las palmas hacia afuera siempre sensibles. Las piernas pueden separarse un poco.</p>	
OBJETIVOS	
Abrirse al mundo externo (hacia las personas).	
FRASES GENERADORAS	
Nos abrimos al encuentro con el otro Me dispongo al encuentro con el mundo Flexible y sereno	
MÚSICA	
<p>"Isn't it a pity" (versión dos), G. Harrison "If", Pink Floyd "The light that has lighted the world", G. Harrison "Oh baby", G. Harrison</p>	
CONSIDERAR	
<p>Se repite algunas veces el tercer movimiento. La Serie II induce la apertura al mundo externo (otras personas). La mirada sigue el movimiento de brazos y manos. Los movimientos de fluidez se realizan de modo lento y continuo. La secuencia de fluidez prepara para una danza libre de fluidez o para otras danzas.</p>	

11	
NOMBRE	Danza Libre de Fluidez
LUGAR EN LA CURVA	6° y 7° integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los movimientos de fluidez comprometen todo el cuerpo en un proceso de deslizamiento sensible en el espacio, de modo que se produzca una conexión táctil con el aire.	
OBJETIVOS	
El objetivo de las danzas de fluidez es estimular la vivencia de integración con el universo. Por esta razón la fluidez es el camino para alcanzar el estado de éxtasis	
FRASES GENERADORAS	
Movimiento que no se detiene Suavidad Explorar	
MÚSICA	
<p>"Isn't it a pity" (versión dos), George Harrison "Oxígeno", J.M. Jarré</p>	
CONSIDERACIONES	
Es la capacidad de permitir el flujo continuo de la energía. La fluidez es una categoría del movimiento contrario a la rigidez. Los ejercicios de Fluidez tienen ciertas semejanzas con los movimientos del Tai Chi Chuan, pero en su objetivo, en su génesis límbico-hipotalámica y en sus efectos vivenciales, son completamente diferentes.	

12	
NOMBRE	Movimiento Segmentario de cuello
LUGAR EN LA CURVA	6° y 7°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluides
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Girar lenta y continuamente la cabeza, con el cuello relajado, los ojos cerrados y la boca semiabierta. Evocar la vivencia del abandono (dejarse ir). Durante la rotación de la cabeza, es importante no forzar la tensión hacia atrás. El giro debe ser lento y dulce.	
OBJETIVOS	
Disolver las tensiones musculares, muchas de las cuales existen en forma crónica. Relajar la musculatura cervical. Estimular el nervio vago (parasimpática) para inducir un estado de semitrance. Disolver la tensión ocular, oral y del rostro en general.	
FRASES GENERADORAS	
Movimientos suaves de cabeza Relajamos cabeza El movimiento masajea el cuello	
MÚSICA	
Because", The Beatles	

13	
NOMBRE	Danza Libre de Fluidéz
LUGAR EN LA CURVA	6° y 7° integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidéz
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Girar lenta y continuamente los hombros, con el cuello relajado, los ojos cerrados y la boca, que sea como un masaje. El giro debe ser lento y dulce.	
OBJETIVOS	
Disolver las tensiones musculares, muchas de las cuales existen en forma crónica	
FRASES GENERADORAS	
Movimientos circulares Suavidad Armonía	
MÚSICA	
"Because", The Beatles "Adagio, Concierto Brandeburgues N°1", Bach	

14	
NOMBRE	Movimiento Segmentario de pecho y brazos
LUGAR EN LA CURVA	7° y 8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Suavidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se trata de mover los brazos pasivamente, recibiendo los impulsos que vienen desde la emoción. Los brazos no hacen movimientos intencionales, se mueven como por un reflejo de los impulsos que llegan desde pecho. Al inicio se apoyan las manos sobre el pecho, sintiendo la emoción de la música y, sucesivamente, se abren delicadamente los brazos que se moverán bajo el estímulo de los impulsos del pecho.	
OBJETIVOS	
Integración afectivo-motora, o sea el movimiento de los brazos se inicia en el pecho y no en los hombros. El objetivo entonces es que la emoción organice el movimiento de los brazos, permitiendo una expresión sincera.	
FRASES GENERADORAS	
Masajeo con el movimiento el pecho Relajamos mandíbula Relajamos el cuerpo	
MÚSICA	
"Elsha", G. Zamfir "Bilitis" G. Zamfir "Ballet of the Blessed Spirits – Orfeo y Euridice", C. W.	

15	
NOMBRE	Movimiento segmentario de cintura
LÍNEA DE VIVENCIA	6° o 7°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidéz
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se realiza con los pies juntos para limitar la superficie de apoyo en el suelo, los brazos están en alto y los ojos abiertos. Oscilar el cuerpo como un junco movido por el viento.	
OBJETIVOS	
Integrar la parte superior del cuerpo con la parte inferior. Recuperar la unidad en el individuo disociado en el ámbito de la cintura, afectado sobre todo de neurosis histérica y obsesiva.	
FRASES GENERADORAS	
Ondulamos la cintura Relajamos con el movimiento cintura Fluimos	
MÚSICA	
"Rosa", C. Poyares "Sweet Leilani", Hawai Pure Gold	

16	
NOMBRE	Integración Motora de los Tres Centros
LUGAR EN LA CURVA	7° y 8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidéz
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se danza la música con movimientos ondulantes que parten desde la pelvis (rotación lenta de la pelvis) y que, progresivamente comprometen los otros centros (pecho, cabeza y por extensión, piernas y brazos) de manera cadenciosa y armónica.	
Ojos cerrados, boca semiabierta	
Integrar la sensibilidad, o sea, las vías neurológicas aferentes que van desde la piel hacia las vísceras. Evocar la vivencia de placer cenestésico, es decir el placer de moverse.	
FRASES GENERADORAS	
Integrar Como un espiral Disfrutar de moverme suavemente	
MÚSICA	
"Calling you", Bagdad Café "Hawaii 78", Israel Kamakawiwo	

17	
NOMBRE	Extensión Armónica
LUGAR EN LA CURVA	2º y 3º Integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Elasticidad y extensión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
La danza de Extensión Armónica consiste en la realización de movimientos amplios y armoniosos. Se trata de movimientos voluntarios de los brazos realizados lentamente, de modo de procurar un sentimiento de armonía, éstos deben ser "redondos", evitando los gestos angulosos. Eventualmente los movimientos pueden parecer al gesto de estirarse. Esta danza debe ser realizada con los ojos abiertos y con la posibilidad de cerrarlos esporádicamente cuando se intensifica la vivencia. En este ejercicio se integran funciones conscientes y vivenciales. El efecto subjetivo final es el sentimiento de armonía.	
OBJETIVOS	
Restablecer la función moduladora de la corteza cerebral, generalmente hiper estimulada por un estilo de vida descompensado y des armónico.	
FRASES GENERADORAS	
Estirar el cuerpo Expandir las articulaciones Ampliarse	
MÚSICA	
"My little brown book", D. Ellington/J. Coltraine "Europa", Gato Barbieri	
CONSIDERACIONES	
En este ejercicio se integran funciones conscientes y vivenciales. El efecto subjetivo final es el sentimiento de armonía.	

19	
NOMBRE	Respiración Danzante
LUGAR EN LA CURVA	8º y 9º
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Levedad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
De pie con ojos cerrados y relajados. Enseguida comienzan movimientos muy sensibles de brazos, en armonía con el ritmo respiratorio propio natural. No es necesario que los gestos coincidan precisamente con las inspiraciones y expiraciones.	
OBJETIVOS	
La finalidad de este ejercicio consiste en la misma vivencia respiratoria.	
FRASES GENERADORAS	
Conectamos consigo mismo Sensibilizar con ritmo orgánico del respirar Percibir el ritmo natural	
MÚSICA	
"Adagio, Strings Quintet in C", Schubert "Rosa", Carlos Poyares	
CONSIDERACIONES	
Muchos ejercicios de Biodanza actúan indirectamente sobre el mecanismo respiratorio: con la disminución de la angustia y del ansia se disuelven las tensiones respiratorias, dejamos que surja una respiración orgánica sin modificación, respetando la función orgánica y rítmica del cuerpo.	

18	
NOMBRE	Extensión Máxima
LÍNEA DE VIVENCIA	2º y 3º integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Elasticidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
La Danza de Extensión Máxima consiste en realizar movimientos con los brazos, las piernas y todo el cuerpo, llevándolo a la máxima posibilidad de extensión. La ejecución de este ejercicio implica un esfuerzo muscular voluntariamente guiado. El efecto visual de esta danza posee una fuerte cualidad figurativa de valor coreográfico	
OBJETIVOS	
Activar tendones, músculos y articulaciones, estimulando la integración motora.	
FRASES GENERADORAS	
Los brazos se expanden al máximo Estiro el cuerpo Rompiendo límites	
MÚSICA	
"Love theme – Blade runner", Vangelis "In a sentimental mood", D. Ellington / J. Coltraine	

20	
NOMBRE	Coordinación Rítmica a Dos (caminar con otro)
LUGAR EN LA CURVA	1º Ejercicios de integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vitalidad y creatividad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Caminar con el otro tomados de las manos siguiendo el ritmo de la música. El profesor propone el cambio de pareja varias veces.	
OBJETIVOS	
Caminar en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca. Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse con su presencia.	
FRASES GENERADORAS	
Conectar con el otro Entrar en ritmo juntos Abrazar juntos	
MÚSICA	
"Honey pie", The Beatles "Sweet Georgia Brown", Traditional Jazz Band	

21	
NOMBRE	Sincronización Rítmica en pareja
LUGAR EN LA CURVA	3° y 4°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Ritmo con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio. De vez en cuando el facilitador propone el cambio de pareja.	
OBJETIVOS	
Estimular la capacidad de bailar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica. Se trata de un ejercicio de integración con el otro	
FRASES GENERADORAS	
Conectar con el otro Abrirse al encuentro con el otro Danzar juntos al ritmo	
MÚSICA	
"Begin the beguine", Glenn Miller "In the mood", Glenn Miller "Oh lady be good", Benny Goodman	

22	
NOMBRE	Sincronización Melódica en pareja
LUGAR EN LA CURVA	6° y 7°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Tomados de las manos, uno frente al otro, se mueven armoniosamente, siguiendo la melodía de la música. En este ejercicio es importante la interacción afectiva con el otro	
OBJETIVOS	
Reforzar el contacto amoroso y fluido con el otro.	
FRASES GENERADORAS	
La creación conjunta Intimar desde el corazón Encuentros desde el lenguaje del corazón	
MÚSICA	
"Body and soul", B. Goodman "Goodbye", B. Goodman "Mood indigo", Traditional Jazz Ban	
CONSIDERACIONES	
Los ojos pueden estar abiertos o cerrados, según la intensidad de la emoción y si es grupo de iniciación y de profundización.	

23	
NOMBRE	Abanico Chino
LUGAR EN LA CURVA	6°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Expresión
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Encuentros con las manos estiradas a modo de abanico tapando el rostro y pudiendo ver entre los dedos, se muestra el rostro cuando se da el encuentro con otro por un instante para volverse a taparse la cara sin tocarse.	
OBJETIVOS	
Perder el miedo a mostrarse.	
FRASES GENERADORAS	
Jugamos al misterio Cuando me abro nuestro lo mejor Sostengo la mirada	
MÚSICA	
"A Time Remembered", Kevin Kern. "Mona Lisa", Natalie Cole	

24	
NOMBRE	Danzas de Eutonia de manos, de tres y ronda
LUGAR EN LA CURVA	6°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
La Danza de Eutonia se realiza a través de la unión de los índices de la mano derecha de dos personas. Con los índices unidos se realiza una danza lenta, con pasos breves que le confieren un carácter ligero.	
OBJETIVOS	
La equalización del tono muscular, para que el nivel de tensión y relajación entre las personas que participan pueda igualarse. El resultado es la superación progresiva de la tendencia a establecer relaciones interpersonales de dominio-sumisión.	
FRASES GENERADORAS	
Somos una unidad Estamos conectados a través de nuestro dedo Aprender a llevar y dejarme llevar	
MÚSICA	
"Bilitis", G. Zamfir. "Ballet of Blessed Sirits", Gluck	
CONSIDERACIONES	
Recuperar la capacidad de establecer relaciones interpersonales basada en la reciprocidad, sin que exista una parte dominante y una sumisa. Los Ejercicios de eutonia pueden ser realizados de tres formas: en pareja, en grupos de 3 y en ronda.	

29	
NOMBRE	Dar y recibir la flor
LUGAR EN LA CURVA	10° y 9°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Es un ejercicio de a dos. Un compañero hace el gesto de ofrecer al otro una flor. El otro hace el gesto de recibirla. Los gestos mímicos de dar la flor indican si ésta es sacada del suelo, del aire o de alguna parte del cuerpo (desde el corazón, por ejemplo). Al gesto de recibir, se agregan los gestos que indican el lugar donde el compañero pone la flor en su cuerpo. Luego se invierten los papeles.	
OBJETIVOS	
1. Se estimula la expresión creativa mediante la mímica gestual y la expresividad. 2. Se induce vivencia en la Línea de la Afectividad, al establecer una forma de comunicación gestual que expresa la relación entre el acto de dar y el de recibir. Activa en el nivel simbólico estas dos funciones afectivas fundamentales	
FRASES GENERADORAS	
Nos brindamos un regalo mágico Hacemos magia para la pareja Un regalo maravilloso	
MÚSICA	
"Meditación de Thays", Simonetti "Slavonic dance – Op.72, N°2", Dvorak	

30	
NOMBRE	Ronda inicio
LUGAR EN LA CURVA	6° o 9°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Es un ejercicio de a dos. Un compañero hace el gesto de ofrecer al otro una flor. El otro hace el gesto de recibirla. Los gestos mímicos de dar la flor indican si ésta es sacada del suelo, del aire o de alguna parte del cuerpo (desde el corazón, por ejemplo). Al gesto de recibir, se agregan los gestos que indican el lugar donde el compañero pone la flor en su cuerpo. Luego se invierten los papeles.	
OBJETIVOS	
1. Se estimula la expresión creativa mediante la mímica gestual y la expresividad. 2. Se induce vivencia en la Línea de la Afectividad, al establecer una forma de comunicación gestual que expresa la relación entre el acto de dar y el de recibir. Activa en el nivel simbólico estas dos funciones afectivas fundamentales.	
FRASES GENERADORAS	
Un regalo del alma Un acto de amor Un regalo sin condiciones	
MÚSICA	
"Meditación de Thays", Simonetti "Slavonic dance – Op.72, N°2", Dvorak	

31	
NOMBRE	Ronda de activación lenta
LUGAR EN LA CURVA	9°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
La ronda de activación lenta permite recuperar progresivamente la conciencia de identidad, debido a que los alumnos están en estado de regresión.	
OBJETIVOS	
Que el grupo salga de regresión.	
FRASES GENERADORAS	
Vamos despertando Encontrarnos con el grupo De a poco el movimiento se hace más vital	
MÚSICA	
"Sete mil vezes", Caetano Veloso "Coqueiro de Itapoa", Caetano Veloso "A dança", Beth Carvalho (o Clara Nunes) "Canto do povo de um lugar", Caetano Veloso "I'd have you anytime", George Harrison	

32	
NOMBRE	Ronda de activación final
LUGAR EN LA CURVA	10° y 11°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con otros
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los miembros se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta.	
OBJETIVOS	
Las rondas finales tienen el carácter de celebración y despedida feliz.	
FRASES GENERADORAS	
Nos despedimos con alegría Cerramos celebrando el encuentro Mirándonos a los ojos nos decimos adiós	
MÚSICA	
"Portela na avenida", Clara Nunes "Samba no quintal", Beth Carvalho "Gracias a la vida", Elis Regina (o Mercedes Soza) "Todo cambia", Mercedes Soza "Canta, canta minha gente", Martinha da Vila "O mar serenou", Clara Nunes "Meu sapato já furou", Clara Nunes	

33	
NOMBRE	Ronda de celebración final
LUGAR EN LA CURVA	11°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se propone después de un acto importante. Las personas giran tomadas de las manos y con los brazos en alto. Esta Ronda es especialmente indicada para el final de una clase o taller sobre afectividad, donde se estimula la fraternidad. Los alumnos quedan en un estado de humor triunfante.	
OBJETIVOS	
Despertar la gloria de vivir en fraternidad.	
FRASES GENERADORAS	
Nos permitimos sentirnos triunfantes Nos despedimos con alegría Un final glorioso	
MÚSICA	
"La Primavera, 1 mov.", Vivaldi "Gloria", Vivaldi "Aleluya", Haendel	
CONSIDERACIONES	
Para la Ronda de Celebración realizada en cursos dedicados a profundizar la masculinidad se utiliza la música "Zorba", interpretada por Mikis Theodorakis, en la cual todos los hombres danzan con mucha fuerza.	

34	
NOMBRE	Ronda de mecimiento
LUGAR EN LA CURVA	8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez en grupo
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los alumnos se toman de la mano (cuando es un grupo de inicio) o de la cintura y con una música lenta y melódica, se mecen suavemente de tal manera que se induce a un semitrance liviano.	
OBJETIVOS	
La comunión se puede dar, por ejemplo, acercando las cabezas en forma recíproca con los vecinos de lado. Se induce así una vivencia de dulzura y afectividad, sin temor	
FRASES GENERADORAS	
Nos regalamos un descanso Reposamos la cabeza Descanso sin pensamiento	
MÚSICA	
"Pode entrar", Fafa Belem "Little girl blue", Nina Simone "Photographs", Nana Mouskouri "Magia de amor", J.P. Posit "Tamba tajá", Fafa Belem	
CONSIDERACIONES	
La búsqueda y realización de estos contactos tiene que ser en retroalimentación, de manera que disminuyan los sentimientos de temor. Todos los miembros de la ronda se mecen en sintonía con el grupo para inducir una vivencia de unidad y de armonía.	

35	
NOMBRE	Ronda concéntrica de miradas
LUGAR EN LA CURVA	10°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se organizan dos Rondas Concéntricas, una dentro de la otra. Cada participante debe tener otro adelante, de modo que puedan mirarse a los ojos. Cuando la música comienza, cada Ronda gira hacia su derecha muy lentamente. Cada participante mira en los ojos del compañero que pasa frente a él, naturalmente, con inocencia y sin tratar de producir miradas muy expresivas; mirándose como se mira un niño y reconociéndose recíprocamente. Cuando ambas Rondas han hecho el giro completo termina el ejercicio. En este momento se invita a los participantes de abrazar la persona que está enfrente. Es un ejercicio de la Línea de la Afectividad.	
OBJETIVOS	
Preparar a las personas a una vinculación más intensa, porque la comunicación se realiza con mayor sinceridad a través de los ojos, más aún que a través de las palabras.	
FRASES GENERADORAS	
La mirada que se abre al otro No hacemos juicios Nos encontramos como iguales que somos	
MÚSICA	
"Watermark", Enya "Nocturno N°3", Liszt "Impromptu N°3", Schubert "Coisa mais linda", Caetano Veloso	
CONSIDERACIONES	
Es un ejercicio muy importante, sobre todo para grupos de profundización, porque las personas no tienen la costumbre de mirarse a los ojos y, por lo tanto, la comunión es prácticamente imposible.	

36	
NOMBRE	Encuentros fugas
LUGAR EN LA CURVA	9°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los participantes caminan por la sala y realizan un encuentro casual con un compañero. Ambos se toman de las manos y se miran a los ojos durante un breve instante, luego se separan delicadamente y se encuentran con un nuevo compañero.	
OBJETIVOS	
Inducir una forma de encuentro sutil y progresiva, pero muy fugaz.	
FRASES GENERADORAS	
Encuentros casuales Un breve instante Nos compartimos fugazmente	
MÚSICA	
"Fascinación", Elis Regina "Preludio Op. 28, N°4", Chopin "Coisa mais linda", Caetano Veloso	
CONSIDERACIONES	
Este ejercicio estimula una forma indiferenciada de afectividad, que tiende a reducir lentamente los comportamientos discriminatorios y los prejuicios, de este modo se abre un espacio afectivo de carácter universal.	

37	
NOMBRE	Encuentro de manos
LUGAR EN LA CURVA	9° y 8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Las dos personas se aproximan progresivamente y se toman las manos, mirándose en los ojos. Al separarse, después del Encuentro, se alejan lentamente con un gesto dulce de saludo.	
OBJETIVOS	
El aspecto más importante del encuentro es sin duda la vivencia de recibir y ser recibido, la cual implica un aumento cuantitativo y cualitativo de la energía afectiva de cada uno.	
FRASES GENERADORAS	
Encontrarnos y sostenernos Recibir el regalo del encuentro Mirarnos a los ojos con profundidad	
MÚSICA	
Poeme, op. 41, n. 6°, Fibich "Impromptu n.3", Schubert "Preludio Op.28 – N°4", Chopin "Improvisación", Charles Frans "When I fall in love", Hellen Merril "What a wonderful world", L. Armstrong	

38	
NOMBRE	Encuentro de miradas
LUGAR EN LA CURVA	9°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Dos personas se aproximan progresivamente mirándose a los ojos, hasta realizar un abrazo. Después de un momento de interacción afectiva, las dos personas se separan lentamente con un gesto delicado de saludo.	
OBJETIVOS	
El aspecto más importante del encuentro es la vivencia de recibir y ser recibido, la cual implica un aumento cuantitativo y cualitativo de la energía afectiva de cada uno. Este ejercicio induce el pasaje de un posible estado de soledad a uno de comunión afectiva.	
FRASES GENERADORAS	
Sostenemos la mirada amorosa Cómplices del encuentro Un encuentro sincero	
MÚSICA	
"Nobody does it better", Carly Simon "Feelings", Morris Albert "Fascinacao", Ellis Regina "Poco allegretto, from Symphony n. 3", Brahms "Slavonic dance, op, 72, N°2", Dvorak "Poeme, op. 41, n. 6°, Fibich "What a wonderful world", L. Armstrong	

39	
NOMBRE	Acariciamiento sensible del rostro individual y de dos
LUGAR EN LA CURVA	9° y 8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez y sensibilidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Individual (grupo inicial) parado con los ojos cerrados las manos tocan suavemente el rostro tratando de tocar ojos y labios recorren con mucha ternura todo su rostro, incluido orejas	
OBJETIVOS	
Aumentar la conexión de afectividad con uno mismo, estimula el amor propio y la identidad.	
FRASES GENERADORAS	
Me conecto con el amor a Descubro sutilmente el rostro Suaves caricias de reconocimiento amoroso	
MÚSICA	
"Graças a deus", Maria Creusa "Tamba tajá", Fafá de Belém "Poeme, op. 41, n. 6°, Fibich "What a wonderful world", L. Armstrong	

40	
NOMBRE	Acariciamiento anónimo de manos en grupo
LUGAR EN LA CURVA	8°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Los participantes forman pequeños grupos de cinco personas que se disponen en círculo. Cada persona extiende sus manos en el centro y pone las manos de forma alternada sobre las de los compañeros. Se inicia una caricia anónima con ojos cerrados, sin saber a quién pertenecen las manos que se están acariciando.	
OBJETIVOS	
Los participantes forman pequeños grupos de cinco personas que se disponen en círculo. Cada uno extiende sus manos en el centro y pone las manos de forma alternada sobre las de los compañeros. Se inicia una caricia anónima con ojos cerrados, sin saber a quién pertenecen las manos que se están acariciando.	
FRASES GENERADORAS	
Navego amorosamente Exploramos juntos nuestras monas Ternura y suavidad	
MÚSICA	
"Photographs", Nana Mouskouri "A noite do meu bem", Maria Creusa	

3.2. POSICIONES GENERATRICES

Desde el principio de la historia humana hasta nuestros días, el hombre realiza algunos “gestos eternos”. Estos gestos “arquetípicos” aparecen en los bajorrelieves, esculturas y pinturas de todos los tiempos. Aquí se seleccionan tres códigos de Posiciones Generatrices, que permiten crear danzas espontáneas de gran riqueza y profundidad humana que fortalecerán y enriquecerán las propuestas de los facilitadores en su intervenciones grupales. La realización de las posiciones generatrices tiene que durar aproximadamente un minuto. En seguida se sugiere a los alumnos realizar una danza libre, haciendo variaciones sobre la respectiva posición generatriz.

<p>NOMBRE</p>	<p>Intimidad</p> 
<p>LUGAR EN LA CURVA</p>	<p>8° y 9°</p>
<p>CATEGORÍA DE MOVIMIENTO</p>	<p>.....</p>
<p>DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)</p>	
<p>Las manos se acercan al pecho lentamente, como para proteger el mundo íntimo; la cabeza se inclina con devoción. Este gesto genera una vivencia de intimidad consigo mismo, como si uno se disolviera en su interior.</p>	
<p>OBJETIVOS</p>	
<p>La posición de intimidad genera danzas de recogimiento e interioridad que tienden a un estado de éxtasis.</p>	
<p>FRASES GENERADORAS</p>	
<p>Escuchar la voz interior Conectar con la profundidad de nuestros ser Estar con uno mismo</p>	
<p>MÚSICA</p>	
<p>"Dance of the Blessed Spirits from Orpheus and Eurydice", Gluck "Ave María", Gounod</p>	

NOMBRE	Proteger la Vida 
LUGAR EN LA CURVA	6°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Sensibilidad
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Movimiento lento y delicado como acunando a un niño. Sensación universal de respeto por la vida. Ojos abiertos y pies levemente separados.	
OBJETIVOS	
Esta posición genera vivencias de ternura y encantamiento frente a todo ser y activa los sentimientos de maternidad y paternidad.	
FRASES GENERADORAS	
Cuido la vida Protejo y me conecto con la vida Cuido lo primordial	
MÚSICA	
"Ave María", Gounod	

<p>NOMBRE</p>	<p>Expansión ("El hombre estrella")</p> 
<p>LUGAR EN LA CURVA</p>	<p>5° Y 4°</p>
<p>CATEGORÍA DE MOVIMIENTO</p>	<p>Expansión</p>
<p>DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)</p>	
<p>De pie, con los brazos al costado del cuerpo y la mirada hacia adelante. Desplazando hacia el lado el pie izquierdo, se separan las piernas y, simultáneamente, se cierran los puños llevándolos al pecho y apoyándolos uno al otro. En seguida se abre el brazo y la mano derecha, después el brazo y la mano izquierda; luego se regresa a la posición inicial.</p>	
<p>OBJETIVOS</p>	
<p>Exaltar la identidad.</p>	
<p>FRASES GENERADORAS</p>	
<p>CMe abro a la vida Expando mi ser Rompo límites y me abro</p>	
<p>MÚSICA</p>	
<p>"Finlandia" (parte final), Sibelius. "Eric's Theme", Vangelis</p>	

NOMBRE	Encuentro con el hermano 
LUGAR EN LA CURVA	4° y 5°
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Fluidez con el otro
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
Se extienden los brazos con el pecho abierto, con el gesto de recibir a una persona con una cordial disposición. Los brazos se extienden todavía un poco más, mientras se avanza un paso adelante.	
OBJETIVOS	
La vivencia estimula la actitud receptiva para con los otros. Este gesto genera una nueva forma de vinculación afectiva.	
FRASES GENERADORAS	
Nos abrimos juntos con los otros Expandimos el corazón Encuentro de corazones	
MÚSICA	
"Aleluya", Haendel. "Gloria", Vivaldi.	

NOMBRE	Variaciones Rítmicas
LUGAR EN LA CURVA	2º integración motora
CATEGORÍA DE MOVIMIENTO	Vital y afín
DESCRIPCIÓN (TÉCNICA)	
<p>Los participantes caminan rítmicamente para calentar sus músculos y después saltan rítmicamente con sinergia. La danza se crea sobre la base de cuatro movimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • caminar con ritmo • saltar con ritmo y sinergia, • saltar con giro sobre sí mismo • cambiar de dirección 	
OBJETIVOS	
Adquirir un repertorio de movimientos rítmicos para introducir un elemento de creatividad en la propia danza; estimular la vitalidad (alegría de vivir).	
FRASES GENERADORAS	
Explorar Variar Cambiar	
MÚSICA	
<p>"Tiger rag", Traditional Jazz Band "King porter stomp ", Benny Goodman "Cuando sonrías ", J. Maddox</p>	
CONSIDERACIONES	
Se pueden hacer variaciones, por ejemplo, caminar para atrás, a los lados, y para el suelo.	

¡Cuentas ahora con todas las herramientas que necesitas para aplicar lo que vivenciaste!

4. ANEXOS

ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL PROCESO

La evaluación es un pilar fundamental para poder valorar los resultados de nuestra intervención, es la medida de los logros del programa como proceso. En esta se determinan los cambios generados por el proyecto a partir de la comparación entre el estado inicial y el estado posterior. Hemos de tener previsto con antelación la forma de evaluar que se utilizará para poder recoger los indicadores que aportarán la información necesaria para poder evaluar. La evaluación tiene valor en sí misma como proceso continuado de conocimiento, medición y valoración que permite modificar, ampliar, completar y ajustar aspectos durante el proceso general de acción. Proporciona información para la toma de decisiones y la mejora de la gestión.

Tiempo de la evaluación: puede ser antes y después del programa para medir los efectos del proceso; también se puede optar por una evaluación continua a lo largo del proceso, por ejemplo, luego de cada sesión y considerando franjas temporales para poder ajustar e incorporar cambios a lo largo de programa. O bien se puede realizar una evaluación de resultados al final del programa.

Criterios e indicadores: Pueden basarse en los objetivos del programa o en indicadores propios de las líneas de vivencia como por ejemplo valorar el grado en que han sido integradas las categorías de movimiento o los niveles de vínculo.

Ejemplo de indicadores: creación del grupo, grado de cohesión del grupo, capacidad de expresión de las emociones, niveles de vínculo, integración de las categorías de movimiento, grado de integración por línea de vivencia, impacto en la entidad e impacto en el colectivo.

Instrumentos de evaluación:

- **Relato de vivencias:** En este contexto es un instrumento cualitativo para evaluar el nivel de integración y sus matices. Nos puede proporcionar información sobre la forma en que individual y grupalmente han sido vivenciados los ejercicios. Para poder usar el relato como evaluación registraremos textualmente los testimonios, sin que el registro esté contaminado con interpretaciones o sesgos. Se recoge en el diario de campo o se transcriben en caso que se hayan registrado con grabadora.
- **Observación:** especialmente útil para evaluar las categorías de movimiento, las alteraciones del movimiento, disociaciones del esquema corporal, expresión y lenguaje gestual, nivel de contacto, capacidad de retroalimentación, capacidad de autorregulación, integración afectivo-motora, etc. Estas observaciones se recogen en plantillas de cada sesión en las que constan los ejercicios, músicas y los resultados de la evaluación por participante y del grupo en general. También podemos recogerla en el diario de campo.
- **Entrevistas:** semiestructuradas, en las que puede haber algunas preguntas y a la vez dejamos que el participante se exprese en forma libre sobre la marcha del programa, los resultados y grado de satisfacción. Registramos en el cuaderno de campo o ficha individual.

- **Cuestionarios:** creados para evaluar determinados aspectos, según los objetivos de la evaluación. Deben estar pautados y ser muy precisos para obtener la información que se necesita.
- **Tests:** generalmente se emplean para valorar los efectos de Biodanza y los hay de diferentes temas. Conviene que estén homologados por la comunidad científica y se suelen realizar dos aplicaciones, uno antes del programa y otro al finalizar. Ejemplos: test de satisfacción con la vida, test de resiliencia, etc.

ANEXO 2: FICHAS PARA LA EVALUACIÓN DE SESIÓN BIODANZA

Nombre:

Edad:

Sexo:

1. Percepción del facilitador sobre el grupo al inicio de la sesión:
2. Percepción del facilitador sobre el grupo al terminar la sesión:
3. Testimonio de participantes después de la sesión (a la semana)
 - Como se sentía usted antes de la sesión de biodanza?
 - Como se sentía usted al terminar la sesión de biodanza?
 - Recomendaría que otras personas participen de estas sesiones? Del 1 al 10.

ANEXO 3: FICHAS PARA LA EVALUACIÓN PROCESOS BIODANZA

La siguiente herramienta se utilizará a partir de 3 sesiones de biodanza con un grupo. Información general:

Fichas para Curso semanal/Maratón

La siguiente herramienta se utilizará a partir de 3 sesiones de biodanza con un grupo. Información general:

Acompañamiento individual

Información general:

Fecha de inicio del proceso:

Fecha de cierre del proceso:

Participante :

Nombres y apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____

Profesión: _____

Con quien vive: _____

Teléfono/Cel: _____

E-mail: _____

Tenga la gentileza de contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Personalmente, qué espera de la sesión o sesiones?

2. ¿Tiene algún problema particular de salud?

3. ¿Hay algunas recomendaciones médicas que debe respetar?

¿Cómo se siente?

	S	F	A	N	Observaciones
Vital					
Fuerte					
Receptivo					
Liviano					
Dinámico					
Pesado					
Saludable					
Atractivo					
Enfermo					
Expresivo					
Irritable					
Juvenil					
Insensible					
Erótico					
Resentido					
Armonioso					
Solitario					
Ardiente					
Flojo					

Creativo					
Feo					
Inexpresivo					
Bonito					
Rutinario					
Envejecido					
Indiferente					
Sensible					
Atractivo					

S = Siempre
 F = Frecuentemente
 A = A veces
 N = Nunca

¿Cómo es su comunicación con otras personas?

		S	F	A	N
1.	Miro a los ojos y mantengo la mirada naturalmente				
2.	Escucho con atención a las personas				
3.	Tengo la impresión que las personas no me escuchan				
4.	Mi amistad con las personas es profunda y duradera				
5.	Me considero una persona solitaria				
6.	Mis encuentros son superficiales				
7.	Encuentro muy difícil expresar lo que siento				
8.	Me siento inhibido cuando tengo que hablar en público				
9.	Tengo la sensación de que nadie me entiende				
10.	Tengo la tendencia a someterme a las necesidades de otros				
11.	Hago amistad, de preferencia, con personas de mi sexo				
12.	Me gusta vincularme con personas de otras razas				
13.	Me gusta vincularme con personas de otra clase social				
14.	Me gusta vincularme con personas de diferentes niveles intelectuales, ideológicos o religiosos				

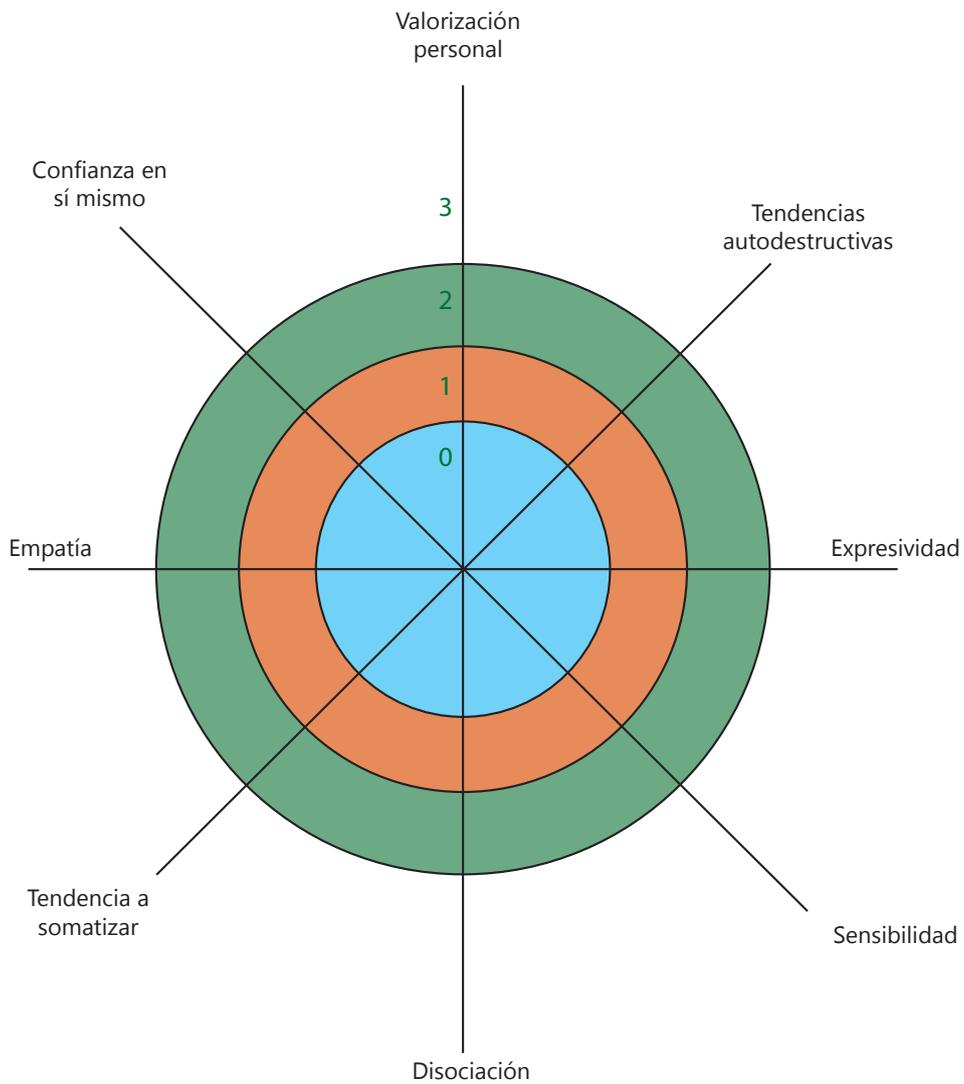
S = Siempre
F = Frecuentemente
A = A veces
N = Nunca

Observaciones: _____

La mayor parte de las personas normales reconocen en sí muchos de estos síntomas. Esta lista sirve como prueba para controlar el estado de salud general del participante, al comienzo y final del período.

Expresión Psicósomática

La mayor parte de las personas normales reconocen en sí muchos de estos síntomas. Esta lista sirve como prueba para controlar el estado de salud general del participante, al comienzo y final del período.



ANEXO 4: GUÍA PEDAGÓGICA BIODANZA

No de Vivencia	Nombre de la Vivencia	Línea de Vivencia	Categoría de Movimiento	Descripción técnica	Frases generadoras o consigna	Música	Consideraciones	Vinculación/ Enlace
1	Ronda de integración inicial.					"Sabhata" Karmix - Asia Groove.		
2	Caminar con ritmo.					"Hello Goodbye" The Beatles.		
3	Sintonía de a dos.					"Mil" Taquito Militar.		
4	Variaciones rítmicas					"Music" John Miles.		
5	Danza yang.					"Crime of the Century" Supertramp.		
6	Encuentro y eutonía de dedo.					"Angel" Sara McLachlan.		
7	Danza de integración yin y yang					"Dokokade Yoruga Naita". Emme.		
8	Danza yin. "Andante					Ballet Don Juan" John Eliot Gardine.		
9	Danza de acariciamiento de manos					"If" Pink Floyd.		
10	Encuentros de manos y miradas					"Yo vengo a ofrecer mi corazón" Mercedes Sosa.		
11	Ronda de celebración.					"La Primavera, 1º Mov.", Vivaldi.		

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO:

OBJETIVO:

ANEXO 5: ELENCO

CÓDIGO QR:



LINK: <https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1XGCeP7874c4DBXqvqmUwAi0jSoypFPsP>



