

Tecnicatura Superior en Arteterapia

Técnicas de acción y caldeamiento para dinámicas grupales:

Poner una música de fondo primero un tema tranquilo (podría ser por ejemplo Woman de John Lennon, Luego un tema más movido, más rápido, como por ejemplo, electro tango, Bajo Fondo CD 1 – CD 2 - CD 3, elige un par de temas para desplazarse y moverse por el espacio)

1-Caminar y recorrer el espacio, no en forma precipitada, Luego de unos minutos moverse en distintas direcciones, realizar movimientos descontracturantes y de relajación, conectar con la respiración y disfrutar de este momento.

2 – Saludarse desde una sonrisa, conectando la mirada, sin detenerse, solo de pasada.

3- Saludarse de paso con los compañeros, con la palma de la mano.



4- Saludos atípicos, raros, improvisados.

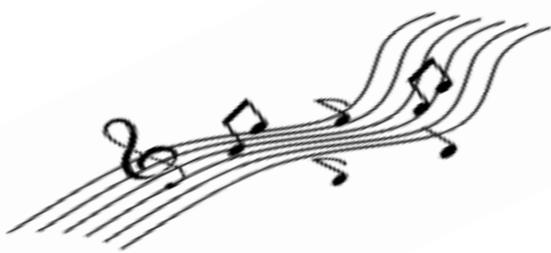
5- saludos desde muchas o gestos sin palabras

6 – Todos se ponen de pie y hacen una ronda. Utilizar una pelotita de tenis o de goma que pique bien.

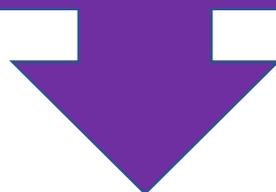
7- Otra opción es utilizar cintas de colores para desplegar y expresar desde movimientos corporales.

Picar la pelotita una vez en el piso y quien la agarra dice su nombre, a su vez quien la agarro y dijo su nombre vuelve a picarla en el piso y la agarra otro integrante y dice su nombre y así sucesivamente hasta que todos participen.





Esta actividad de caldeamiento tiene el propósito primero de distenderse, aflojar, contactar, desestructurar, divertir y entretener, conectar con lo grupal, registrar visualmente y conocer los nombres.



Para finalizar dar lugar a sociabilizar y comentar que les pasó con esta actividad, que sintieron, reacciones, gestos, si la mirada de un otro me inhibió, ¿me sentí expuesto? ¿me facilitó soltarme y desestructurarme? ¿me gustaron mis movimientos en relación a la música? sensaciones, ¿sentí cansancio? ¿no veía la hora de terminar? ¿Lo padecí o lo disfruté? etc.

Gabriel De Marco / Leila Ojeda

