

TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

Actividad vivencial de danza terapia

1 - Poner una música agradable no muy movida Podía ser un tema se Peter Gabriel The Secret Word

<https://www.youtube.com/watch?v=JRLipXLEp1A>

Bajo fondo Zitarrosa La milonga

<https://www.youtube.com/watch?v=QKZVQJSDYal>

Recorrer el espacio lentamente.

Aflojar los músculos y las tensiones dejando caer los brazos y las manos.

Mientras realizan el recorrido realizar movimientos suaves para descontracturar.

Observar todo el espacio, explorar lo que hay en ese lugar, si algo nos llama la atención.

Conectar con la respiración inspirando suavemente por la nariz y exhalando por la boca.

Detenerse lentamente y colocarse todos en un círculo y como muestra la foto, ir pasando a distintas personas la posta de exploración de movimientos.

Un integrante hará un movimiento y todos los imitarán, unos segundos después, le pasará la posta a otra integrante, realizará

otro movimiento y también todos lo imitarán. Así hasta que todos podrán hacer un movimiento expresivo.



2 – representación de cuadros y obras artísticas

El dormitorio de Van Gogh

Mostrar desde una pantalla si es posible o computadora el famoso cuadro de Van Gogh



Siguiendo todos en círculo van a pintar en el aire en forma imaginaria desde el movimiento (como si tuvieran una pinceleta y un bastidor) el dormitorio del genial artista, con los ojos cerrados.

3 – Mostrar el cuadro de los relojes blandos, de salvador Dalí



Desde lo corporal van a representar como si el cuerpo fueran los relojes blandos.

4 – Comentar y sociabilizar en el grupo sensaciones, que les pasó con la actividad de danzaterapia, si tuvieron dificultades, exposición, si pudieron relajarse, encontrar los movimientos, sincronizar con el sonido, sentirse observado, si se soltaron y disfrutaron la actividad, etc.

Anímate a realizar estas actividades en tu grupo.

Gabriel De Marco / leila Ojeda

