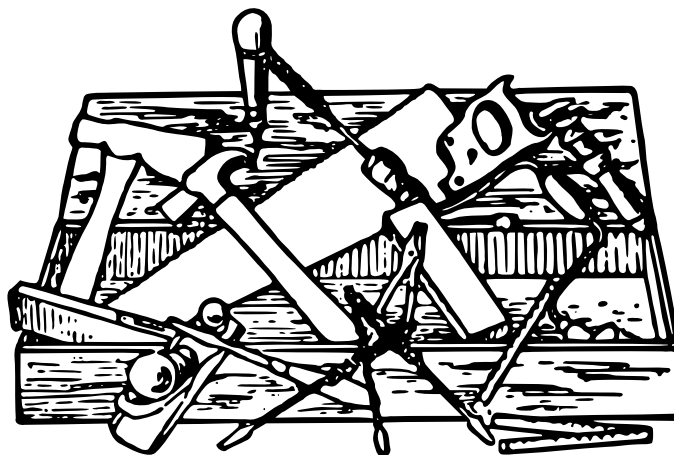


Caja de herramientas

TALLER HABITARNOS

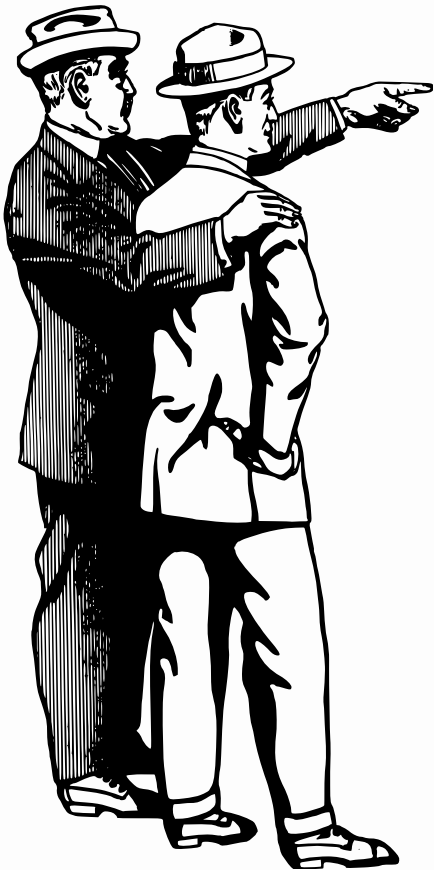
10 COSAS A TENER EN CUENTA



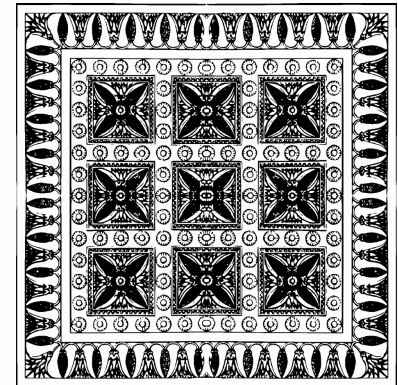
Cosas importantes
a tener en cuenta

1 El cuerpo

2 Encuadre



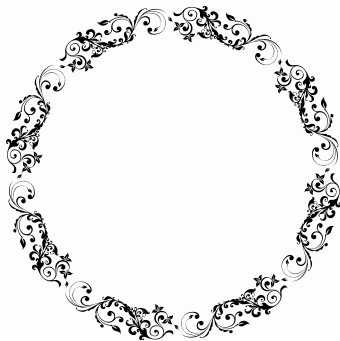
Acceder y ser
accesible



Es importante
marcar el
espacio de
trabajo

3 El círculo

El trabajo en círculo es un lugar de encuentro que nos permite dar seguridad y confianza al grupo



4 Nombre



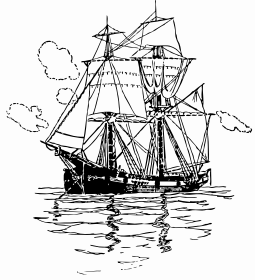
Partiendo del círculo nos presentamos con el cuerpo dibujando un gesto que nos identifica junto a nuestro nombre

5 Sensibilizar el cuerpo

Moverse suavemente rotando las articulaciones de todo el cuerpo teniendo en cuenta las necesidades y limitaciones del grupo



6 Explorar el espacio



Ocupar el espacio
caminando en
diferentes

trayectorias con
diferentes acciones
de escucha grupal
como la mirada
consciente, un gesto
de contacto, un
saludo

7 Raíz

Es importante
cuidar la
postura, el
enraizamiento
y una actitud
disponible



8 Parejas



Pasar del trabajo
individual a
agruparnos en
parejas, tríos

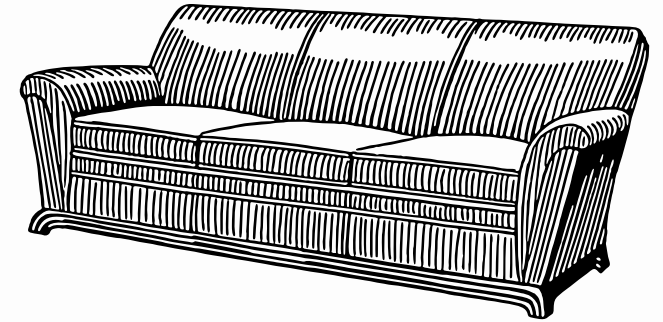
9 Diálogo 10 Improvisar 9. Relajación



Uno lanza una pregunta con el cuerpo, la otra persona responde y continua el diálogo.

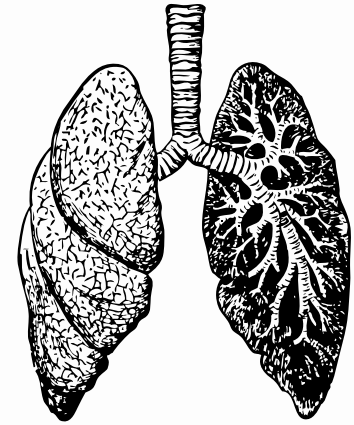
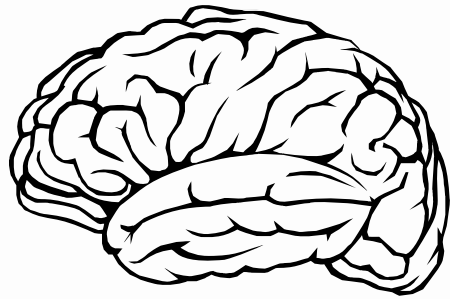
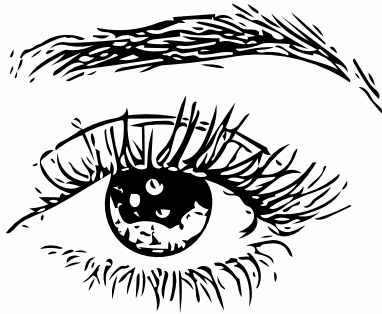
Contrapesos
Llenar los huecos
Espejarse

La improvisación individual o en grupo es el final del proceso.



A veces es importante volver a la calma y cerrar con un espacio de relajación e imaginación

5 Cosas a tener en cuenta -Mirar un cuadro/ expresarlo con el cuerpo



1. Observar- pensar- compartir
2. Observar-respirar
3. Observar-escribir-mover
4. Observar- escuchar-moverse juntos
5. Elegir-observar-crear-compartir



Importante...

Mantener siempre una escucha atenta a las necesidades del grupo.

Se pueden elegir músicas de acuerdo con el ritmo, la cualidad, las emociones que buscamos.

El cuerpo a veces tiene su propio ritmo y nos movemos en silencio.



Importante...



Compartir
y
disfrutar



Dinamo / alternador

HABITARNOS