

45 CONGRESO MCEP. GODELLETA 2018

DOSSIER DEL TALLER DEL CUERPO



Hemos estado 34 personas, de los siguientes lugares : Asturias, Cantabria, Galicia, Castilla la Mancha, León, Madrid ,Bilbao, Valencia, Murcia, Sevilla, Huelva, Salamanca, Granada,Cordoba y Almeria.

PLAN DE TRABAJO DEL TALLER DURANTE EL CONGRESO

- Danzas.
- Dinamicas de inicio para el mejor conocimiento del grupo y relaciones interpersonales.
- Marionetas.
- Biodanza.
- Clown.
- Ritmo y danza.
- Retahilas.
- Pinceladas de Tao

RESPONSABILIDADES:

Coordinación del Taller: Inés Hernández Martín y Luciana Gaitero Alonso.

Periódico: Ángel Morales Camacho y M. Esther Martín Jiménez, primer día.

Gonzalo Gil Linares y María Hoz Gómez, segundo día.

Jorge Ríos Martínez y Lluís Antolí Santolària, tercer día.

Dossier: Inés Hernández Martín y Luciana Gaitero Alonso.

DESARROLLO DEL TRABAJO POR DÍAS

1º DÍA, sábado 7 de julio:

Al llegar cada persona expresa en un posit, **¿CÓMO LLEGA?** . Se coloca en un panel que hay en el aula. Es una dinámica que se repetirá cada día y que nos da pie a realizar una reflexión y una evaluación de cada sesión.

-Comenzamos con la danza catalana "PEU POLIDOR" (<https://www.youtube.com/watch?v=LQSi9kdE9U>, propuesta por Luciana Gaitero Alonso.

Comenzamos con un poco de historia de la danza, siguiendo con la progresión para su aprendizaje. Trabajamos, por partes, la coreografía. La practicamos. Al final, hicimos el comentario de los contenidos que puede desarrollar tanto musicales como de lateralidad, equilibrio, conocimiento corporal,... y las diferentes posibilidades de organización según los niveles, etc. El nivel al que va dirigido es Infantil y Primer Ciclo de Primaria; sin embargo se puede practicar con cualquier otro.

- Seguimos con el juego de presentación que propuso Asunción de la Fuente Blásco: "NOMBRES Y GESTOS."

Los obletivos son: Mantener la atención y la concentración. Ejercitar la memoria. Aprender los nombres de los compañeros y compañeras. Desinhibirse. Conocerese.

Colocados de pie en círculo. Empieza una persona diciendo su nombre y haciendo un gesto con su cuerpo:

- Soy Asun. (Gesto del abrazo con los brazos)

Los compañeros repiten :

- Es Asun (Gesto abrazo)

Seguidamente la persona de al lado dice su nombre y hace un gesto o movimiento con su cuerpo.

Todos repetimos su nombre y su movimiento y el de la persona anterior. Así sucesivamente hasta llegar a la última persona del círculo. Repetimos su nombre y su movimiento y el de todos los que participamos en el juego, siendo el nombre y el movimiento de la persona que lo empezó el que lo cierra.

CONCLUSIÓN: Nos hemos conocido y nos lo hemos pasado genial.

Hablamos de la importancia que tiene el comentar siempre los juegos o actividades que realizamos: cómo nos hemos sentido, qué dificultades hemos tenido, qué nos ha gustado más o menos,... No es jugar por jugar.

- A continuación, organizamos el Taller, repartimos responsabilidades, y comenzamos con





la propuesta de Teresa Flores Martínez,

Se trataba de realizar **MARIOMETAS GIGANTES ARTICULADAS**, con papel de periódico o papel continuo, cinta de carroceros en equipo. Después trabajamos los diferentes movimientos que se pueden hacer con ellas coordinándonos siempre para que resulten sus movimientos lo más armónicos posibles.

Una vez establecidos los equipos, de cuatro o cinco miembros, deben construir la marioneta, la única consigna que se nos dio es que tuviera tamaño natural y que las partes que la componen debían estar separadas.

Para moverlas nos tuvimos que poner de acuerdo sobre los roles que jugábamos con ellas, cambiando y viéndola desde fuera para orientar al equipo respecto sobre cómo conseguir unos movimientos lo más naturales posibles.

Las marionetas que se hicieron fueron, una mariposa, una cigüeña, un extraterrestre, una muñeca y un enano.

Una vez terminadas se hace la presentación ante los demás.

El trabajo con ellas continuó en la siguiente sesión.

Al finalizar, las personas que quisieron pusieron un posit en un panel colocado en el aula, respondiendo a la pregunta:

¿CÓMO ME VOY? Las emociones manifestadas mostraron gran alegría, satisfacción, asombro, motivación, creatividad, disfrute del trabajo y capacidad creativa del grupo, agradecimiento, mucha energía e ideas nuevas. Estas emociones y sentimientos se repitieron a lo largo de todo el taller durante el congreso.

2º DÍA, domingo 8 de julio:

Dinámica de **¿Cómo vengo?** Cada persona según va llegando pone en el posit, cómo llega y cuáles son sus expectativas.

Empezamos con la **danza sefardí**, "**TZADIK KATAMAR**", que propuso **Juan Fernández Platero**. Ritmo sencillo y baile pausado con los pies. Todas bailamos individualmente y en parejas. *Enlace tomado de google* <https://danzasdelmundo.wordpress.com/category/022-tzadik-katamar-israel/> .

Luego realizamos otra más movida y energética. **Burré, francesa** <https://youtu.be/ItkOE-2Pvk>.

Seguimos con **un juego de animación y conocimiento**, propuesto por **Luciana Gaitero Alonso**, "**CAMBIA DE SITIO**". Dispuestos en círculo, una persona sale al centro y proclama en voz alta una consigna, por ejemplo: " quien lleve camiseta blanca"; automáticamente todas las personas que cumplan esa característica deben de cambiarse de sitio. Quien se quede sin lugar, dice la nueva consigna para un nuevo cambio. Muchas risas y complicidad mientras vamos conociendo a todas las compañeras y compañeros. Finalmente, comentamos el juego viendo todas las posibilidades que tiene y adaptaciones que se pueden hacer dependiendo del objetivo que nos hayamos planteado.





Continuamos el trabajo comenzado el día anterior con las **MARIONETAS GIGANTES ARTICULADAS**, Exploramos todas las posibilidades de movimiento de cada uno de sus miembros, los diferentes desplazamientos, los gestos, expresión de sentimientos, etc. Posteriormente, cada grupo creó una pequeña escena con cada marioneta, intentando que también interactúen entre ellas. Finalizamos, presentando nuestra historia al gran grupo, realizando el debate, la valoración del trabajo de equipo y puesta en común de nuestros sentimientos, dificultades, y posible mejoras.

Observamos la dificultad que se produce para moverlas. Se cuestiona si hace falta una persona que actúe de líder o se deja al trabajo de equipo, pero aclaramos que esa es la dificultad de aprender a trabajar en equipo.

Al no poder verse les limita sus movimientos, el cambio de personas en grupos (por ausencias) ha desconcertado a los demás y ha dificultado la tarea.

Se estudia si al tener siempre los mismos roles (quienes llevan la cabeza o el torso) provoca que sean los que dirijan más la improvisación.

Se hacen comparaciones entre unas marionetas y otras, pero se dice que trabajando y experimentando con ellas dándole más tiempo se conseguiría mejorar el movimiento. Las marionetas son todas muy válidas y originales cada una en su expresión.

Alguien sugiere que con luz negra sería mucho más impactante.

Se valora la experiencia realizada como muy positiva y se le ve muchas salidas, adaptable a todas las edades.

Se decide utilizarlas para nuestra aportación en la noche de los virtuosos.

La experiencia completa irá en el apartado de Experiencias.



Ángel Morales Camacho, de Castilla la Mancha, nos comenta algo sobre su **EXPERIENCIA DE POESÍA , PLÁSTICA Y DRAMATIZACIÓN** . No habiendo tiempo y por dificultades de medios

técnicos nos la envía igualmente para el dossier. Irá completa en el apartado de Experiencias.



EXPRESIÓN: POESÍA, PLÁSTICA Y DRAMATIZACIÓN.

Un intento para que la expresión infantil pueda verse desde diversos puntos de vista.

Se ha relizado con un grupo con 19 niños y niñas, de Tercero de Primaria, del CEIP RUFINO BLANCO de Villarrubia de los Ojos (Ciudad Real, CLM). En las áreas de Lengua y Expresión Artística (Plástica y Dramatización). Realizada en varios momentos a lo largo del curso.

Breve resumen:

Tras realizar una experiencia de animación a la lectura con Mar Benegas, organizada por la Biblioteca Municipal.

Tomamos la decisión de dibujar algunas de las poesías de dicha escritora.

Después, realizamos dibujos a partir de poesías sobre el cuerpo humano.

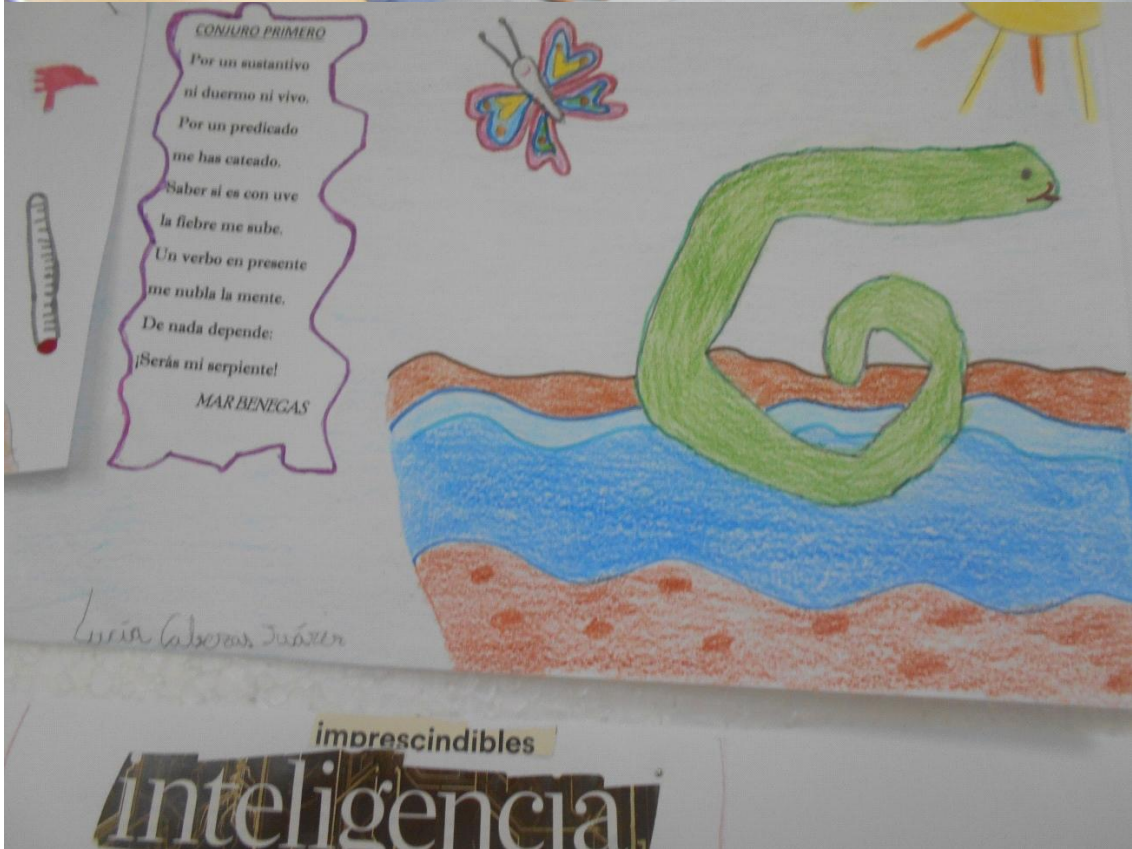
Finalmente, en varias de las sesiones de poesía desarrolladas a lo largo del curso, dibujamos (Un gato, una casa...) o dramatizamos (especialmente, improvisando, sobre algunas poesías).

CONTENIDO: (Descripción, desarrollo, conclusiones y evaluación de la experiencia. Se publica igual que se hace con las entradas normales).

Comienza la experiencia con la visita al colegio de la escritora (Mar Benegas) y como sus libros sirven como motivación para escribir (por ejemplo, haikus). Además ilustramos algunos de sus poemas.

La escritora juega con marionetas.

"LOS RATONES REVOLTOSOS" M.A. Santamría



Acabamos informando de algunas tareas pendientes, y recordamos el plan para el la siguiente sesión

3º DÍA, martes, 10 de julio:

- Iniciamos la sesión como todos los días, con **¿Cómo vengo?**.

- Seguimos con la **danza sueca, "TRE SMA GUMMOR"**, que nos propone, **Inés Hernández Martín.**

Se baila por parejas en doble círculo. Se agarran en "X" por delante .

Pasos : Marcha. Paso de "trotinetto", giro parecido al pivote pero cogiéndose por la cintura con una mano y la otra extendida hacia afuera.

1: Cuatro pasos de marcha en SIAR comenzando con el derecho.

2: Retroceden cuatro pasos un poco en diagonal derecha.

3: Avanzan cuatro pasos hacia el centro.

4: Retroceden otros 4 pasos

5: Las chicas avanzan 4 pasos al centro, los chicos aplauden.

6: Las chicas retroceden y dan palmas al tiempo que entran los chicos.

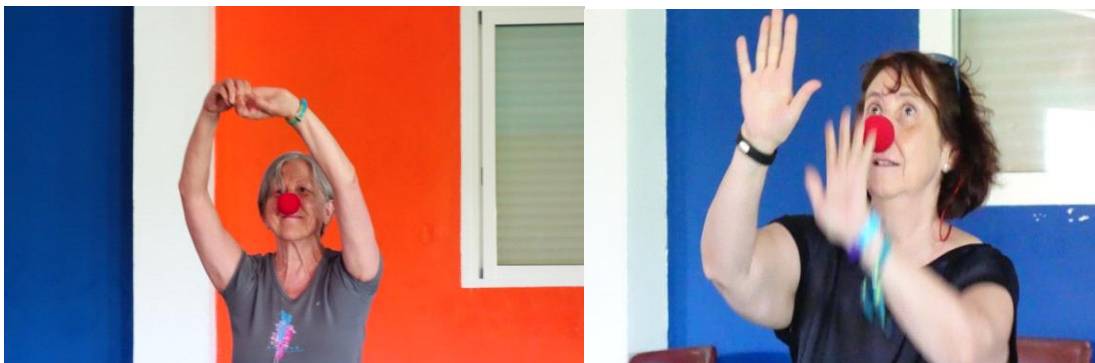
7: Los chicos giran media vuelta a su izda. El chico avanza 4 pasos hacia la chica que estaba a su izquierda.

Se vuelve a repetir todo lo anterior.

<https://youtu.be/iDbbP4dS-KE>

- A continuación, **Antonio Jiménez Rodríguez**, nos propuso una fabulosa **dinámica de**

IMPROVISACIÓN Y MIMO "LA NARIZ DEL CLOWN".



El objetivo de la actividad es crear un espacio de búsqueda y experimentación, a través de la nariz (mascara más pequeña) para que cada persona pueda encontrar su clown, tomando

como punto de partida la manera de ser, de moverse y de ver las cosas de cada uno de los participantes.

Se trata de que cada persona encuentre qué tiene él mismo de clown. Es una experiencia teatral apasionante con la que recuperamos el placer de jugar y la capacidad de expresarnos espontáneamente, libres de tabúes y prejuicios. Algunos califican, el 'clown' como el arte de darse permiso

Descripción

Se presenta la actividad de la nariz de clown y las personas van interviniendo de manera voluntaria para expresarse mediante la realización de una acción que se inventan.

Después se evalúa la experiencia entre los/as participantes.

La actividad que se lleva a cabo es la siguiente: una persona voluntaria se presenta en el escenario, donde el animador/a le entrega una nariz de clown y tiene que representar una acción, un sentimiento... que tiene que elegir, en la que no puede hablar. Por lo tanto tienen que causar sensaciones a los demás mediante la expresión de su cuerpo, sus gestos, etc. Las personas van sucediéndose en el escenario hasta que todas las que quieran representen su historia.

Conclusiones

A modo de conclusión, podemos afirmar que estas actividades contribuyen a la expresión mediante el cuerpo, a la diversión haciendo uso de él y a tomar confianza y perder la vergüenza; además de que, en el caso de que si las personas no se conocieran previamente, ayudaría a que se comenzaran a relacionar de forma general.

Nos sirve para investigar en la comunicación no verbal, la expresión de sentimientos y la improvisación.

Supone un reto personal liberador. Una vez iniciado, el grupo sirve de apoyo, se siente la comunicación, la acogida, se va adquiriendo seguridad y el miedo desaparece. Por lo tanto, es una herramienta que puede ayudar al alumnado a vencer miedos, a ser más creativos-as, a darles voz y romper el molde en el que estamos metidos-as.

Se puede interaccionar con los objetos del espacio en que se desarrolla.

Evaluación

- La mayoría de las personas participantes destacaron que la actividad puede facilitar la expresión y desinhibición aunque, no todas las personas participaron, porque cada una tiene su proceso individual.
- Se podrían haber realizado algunos ejercicios de activación, desinhibición... para preparar la participación en la actividad. De igual modo, sería interesante haber desarrollado más acciones en grupo.
- Esta actividad se puede realizar en todos los niveles educativos siempre que se adapte a las distintas edades.

La Experiencia completa está en el apartado correspondiente

- Ya casi para terminar, **M^a del Carmen Gómez Insausti (Mamen)**, nos introdujo en el mundo de la biodanza con **LA EXPERIENCIA: " EMOCIONES AL SON DE LA MÚSICA"**.



Fue una actividad inmersa en unos talleres realizados en la semana cultural, cuyo tema fue “las emociones ¡Se realizo con grupos mezclados de de 1º y 2º de primaria. Nosotras, en el taller, bailamos de manera libre al son de distintas músicas con distintos ritmos, en cada canción los movimientos o juegos propuestos fueron variando.

Después de una breve explicación, sentadas nos movimos por el espacio de manera libre o con diferentes juegos de movimientos. En la sesión se utilizaron las siguientes canciones:

- With A Little Help From My Friends - Rita Lee - Bossa 'n Beatles
Caminamos por el espacio siguiendo el ritmo de la música de manera relajada, con los pies descalzos, sintiendo diferentes emociones. A una señal, cada persona da la mano a una compañera /o y camina a su lado aunando el ritmo al caminar. Al separarnos nos dimos las gracias con un abrazo.
- Solo se vive una vez. Azúcar Moreno.
Nos movimos por todo el espacio, de diferentes maneras, de pie, corriendo, girando, tumbados, rodando, cada persona lo que sienta.
- Zorba,s dance . by David Garret
Danzamos en grupo, formando un corro. El grupo se tenía que poner de acuerdo en que tipo de danza a realizar, mientras lo hacíamos, nos mirábamos, nos reconocíamos,...
- I,am Alive. Celine Dior
Se trataba de jugar al ritmo de la música, ... seguimos unas pautas . Cuando la monitor decía, 1 se bailaba de manera individual, con el 2 en parejas, con el 3 en pequeños corros, y con el 4 en tren.
- Gracias a la vida. Violeta Parra.
Con esta música en corro agarrados con los brazos por encima de los hombros nos relajamos dejándonos mecer al ritmo de la música.

Una vez terminado, verbalizamos como nos sentimos y tratamos de algunos aspectos a mejorar, como por ejemplo, la sugerencia de que sería mejor utilizar músicas sin letra, par una mejor concentración en la creación y en la expresión. también es conveniente hacer una selección de canciones o músicas si carga sexista, violenta, etc. Finalizamos con la dinámica de ¿Cómo me voy?

4ºDÍA, miércoles, 11 de julio:





Comenzamos con una dinámica que propuso **Goiuri de la Cal Iraculis**, una vivencia de ritmo, danza y notas, muy interesante, de título: "**NOS NOTAMOS**" Experiencia para aprender a leer notas musicales y el lenguaje musical de una manera vivencial. Con la música seleccionada, todo el grupo en círculo va moviéndose al ritmo de la música, Se van mostrando figuras musicales diferentes, en pictogramas (negra, corchea, semicorchea, corchea con puntillo...)Se irán colocando de una en una, en el centro del círculo, aleatoriamente; mientras, el grupo va moviéndose en círculo, leyendo lo que aparece en el pictograma del centro. En un momento dado, se parte el círculo en dos y en cada parte se pone una figura Ejem; negra/2corcheas//semicorcheas/corchea con puntillo semicorchea, y el grupo va realizando los diferentes ritmos. Después se parte círculo en cuatro, y cada cuarto con la figura que le corresponde. De nuevo, se rompen las cuatro partes y el círculo, haciendo dos grupos con la gente del círculo. Se crea una frase rítmica y con los dos grupos, uno a cada lado, se crean parejas, que unidas de la mano, con la frase rítmica, en el centro, y con la música sonando, van leyendo y caminando a lo largo de la frase, a turnos, experimentando y vivenciando la música.



La música y la experiencia completa va en el Anexo de Experiencias.

La actividad fue muy bien valorada y de gran aplicabilidad en la escuela.

- Continuamos con dos propuestas de **Alicia López Prado**.

ESTIMULACIÓN GLOBAL DE CERO A TRES AÑOS DESDE LA LITERATURA POPULAR

Experiencia para una verdadera atención temprana a la primera infancia. Tomó como referencia el legado del programa pionero Preescolar na Casa que durante cuatro décadas se experimenta con éxito en Galicia, en la etapa cero a tres años. Explicó que concreta en los válidos recursos que ofrece la literatura popular y en la importancia de recuperar una sabiduría ancestral en riesgo de desaparición para que también las familias colaboren con ello.

Mediante las canciones utilizadas podemos establecer comunicación con la criatura provocando el clima propicio para un estado emocional de alegría, sano apego, confianza y empatía a la vez que se activa la estimulación lingüística y el global proceso madurativo.

Practicamos unas leiras cantadas en gallego, como muestra de la diversidad cultural, orientadas a la vivencia de las partes del cuerpo, además de una canción popular infantil, en la misma línea, acompañada de baile y música con instrumentos naturales de conchas de vieira típicos en Galicia.



Valoración:

Se añadió otro enfoque dentro del taller al ampliar la reflexión sobre el tema de la atención educativa a las criaturas de esta etapa y a la necesidad de formación que se reclama a nivel de familias. También se incide en la presencia de la diversidad cultural, de la tradición oral y de los saberes ancestrales dentro de los contenidos educativos.

Como dinámica en el taller nos ha servido de praxis lúdica de lenguaje verbal, mímico y corporal integrando música, baile y práctica de nuevos instrumentos naturales que fueron del agrado de las y los participantes. En general estas personas demostraron gran interés por este tema y varias de ellas por conseguir el material musical presentado, para utilizar en sus aulas. Algunas gravaron las canciones y yo quedo comprometida a proporcionarles las conchas de vieira quienes me las piden.

<http://antoniogandoyeducacion.blogspot.com/2017/10/espazos-das-familias-da-asocia>

PINCELADAS DE TAO. (Alicia López)

Una actividad complementaria en el **Taller del Cuerpo** se orientó a la apertura cara diversos enfoques de crecimiento personal y efecto terapéutico, en la línea de técnicas ancestrales de procedencia oriental, temas actualmente con plena actualidad en nuestra cultura. Esta técnica tiene una repercusión positiva en nuestro sistema de vida actual.

Con una breve y sencilla introducción hizo referencia a fundamentos que aborda la filosofía del Tao, a la vez que realizó una modesta muestra de algún ejercicio elemental para iniciar su práctica.

En síntesis comenté sobre:

El taoísmo afirma que el ser humano como parte de la naturaleza nace de la energía de la tierra, los astros y los elementos. Sin embargo tendemos a olvidar cual es nuestro lugar en ese sistema, por lo que necesitamos aprender a recuperar nuestra herencia como hijas e hijos de la naturaleza. La forma en que la naturaleza funciona se denomina TAO, manera de desarrollar nuestro máximo potencial y vivir en armonía con los patrones y la energía de la naturaleza. De la misma manera que el universo, nuestro cuerpo es un todo integrado y cada una de sus partes se relaciona con las demás y depende de ellas. Contradictoriamente al llegar a la edad adulta lo más frecuente es que nos olvidemos de cómo vivir plenamente nuestro cuerpo, restringiendo los movimientos hasta olvidarnos de lo que realmente somos. La práctica del Tao nos devuelve el movimiento relajado propio de nuestra infancia. Esto nos ayuda a recuperar nuestro cuerpo integrado estructural y energéticamente. Es la manera de reflejar nuestra relación con el gran todo como parte del universo y es nuestra ocasión de ser las personas nosotras mismas. Aunque procedemos de la energía y somos energía integrada en la unidad cósmica, por muy diversas causas fácilmente detectables tendemos a desarrollar bloqueos físicos, emocionales y mentales que frenan o impiden su natural fluido. Abrir los canales bloqueados -canal central, chacras y otros puntos energéticos principales en nuestro cuerpo- supone cambios substanciales en nuestro estado vital.

Uno de los caminos, con puertas abiertas en este sentido, nos lo ofrece la práctica del Tao. Pequeños ejercicios para conectar con la energía y para movilizarla por nuestro cuerpo producen efectos sorprendentes cuando se practican con la debida constancia.

En una breve e incompleta sesión, condicionada por las limitaciones del horario, mi exposición en este taller se centró en algunas claves básicas y cuatro ejercicios mínimos orientados a:

Relajar y soltar bloqueos.

Interior y sonrisa a la madre tierra. Agradecimiento a nosotras mismas y al universo.

Los sonidos curativos del Tao.

Posible manera para activar y recoger energía, sentirla, canalizarla por nuestro cuerpo y nutrirse de ella, mediante la apertura y la estimulación de nuestra órbita microcósmica.

- En la última parte de la sesión, se dieron las informaciones pendientes, se rellenaron los documentos para la justificación, se realizó la evaluación del taller, y se acordó el plan de trabajo para el curso.

EVALUACIÓN DEL TALLER

Se cumplieron los objetivos propuestos . Todas las actividades desarrolladas se valoraron positivamente, destacando el trabajo cooperativo, creativo y de investigación de las marionetas.

Todas las tareas contibuyeron a crear un ambiente de confianza, afectividad y disfrute que prociaron la participación con propuestas de trabajo del grupo, incluidas las personas que venían por primera vez al congreso.

Como mejora para el siguiente curso, nos hemos comprometido a:

- Dinamizar las redes y web, subiendo experiencias, material audiovisual...
- Gestionar y respetar mejor los tiempos para cada actividad propuesta, así como la puntualidad.
- Vivenciar más las actividades, no alargar demasiado la explicación y comentar al final lo experimentado.
- Hacer un mayor uso de un lenguaje inclusivo.

PLAN DE TRABAJO PARA EL CURSO 2018-,2019:

- Recuperar el trabajo realizado por el taller sobre dramatizaciones.
- Profundizar en la relajación y masajes.
- La risa como manifestación de la vida en el aula.

-Continuar con la actividad del Clown, improvisando y compartiendo los sentimientos y emociones que provoca.

-Realizaremos el Encuentro del Taller el 22, 23 y 24 de febrero en la Albitana, Brunete. Lo haremos conjuntamente con el Taller de Coeducación, intentando aunar la tematica a trabajar. En su momento las coodinadoras harán una propuesta de trabajo para el encuentro, se debatirá y consensuará en la asamblea inicial.



En la coordinación continúan:

Inés Hernández Martín y Luciana Gaitero Alonso