

# INDICE

Pág.

**1. INTRODUCCION..... 5**

**2. POR QUE TRABAJAR CON EL CUERPO, CON LA EXPRESION CORPORAL..... 7**

## PRIMER DIA

**3. PRESENTACION - CONOCIMIENTO DEL CUERPO..... 11**

- 1. Baile de presentación con una parte del propio cuerpo
- 2. Presentaciones de tarjetas

**4. CONCIENCIA DEL CUERPO I..... 14**

- 1. Relajación
- 2. Voz como apertura de un canal de comunicación
- 3. Conocimiento físico en parejas
- 4. Conocimiento total del grupo
- Reflexiones sobre los ejercicios
- Aportes de la coordinación
- Síntesis
- 5. Desarticular y reintegrar las diferentes partes del cuerpo
- 6. Análisis de la postura
- 7. Visibilidad y comunicación en el espacio externo: improvisación

**5. ARMONIA, EQUILIBRIO..... 23**

- 1. Motivación interna
- 2. Motivación externa
- Reflexiones sobre los ejercicios
- Aportes de la coordinación
- Síntesis

## SEGUNDO DIA

INDICE

Pág.

Reflexión matutina ..... 30

**6. CONCIENCIA DEL CUERPO II..... 32**

1. Relajamiento
2. Trabajo de la espalda. Estiramientos / torsión
3. Voz
4. Percepción columna vertebral en parejas. Juego del carrusel
5. Masaje columna en parejas
6. Atención, percepción de la otra
7. Motivación externa
8. Movimiento en cámara lenta
9. La estela
- Reflexiones sobre los ejercicios
- Aportes de la coordinación
- Síntesis
10. Equilibrio: Conciencia del centro

**7. DESARMONIA, RUPTURAS, CONTRASTES..... 40**

1. Motivación interna
  - 1.1. Voz
  - 1.2. El cuerpo y su lenguaje para expresar rupturas, contrastes (espacio, tiempo, fuerza)
2. El espacio externo
  - 2.1. Relajamiento: danza libre
  - 2.2. Comunicación de la propia intención, a través del contacto.

## TERCER DIA

**8. CONCIENCIA DEL CUERPO III..... 41**

1. Relajación. Respiración completa
2. Posiciones del dormir: pasaje amarrado / rápido
3. Masaje en parejas
4. Transmisión y evolución de la comunicación
5. Responsabilidad, asumir la guía del colectivo
  - . El espejo: movimiento en parejas
  - . La sombra
  - . Movimiento en grupo

- 6. Análisis de los obstáculos y prohibiciones a través de lenguaje del cuerpo
- 7. Improvisación con objetos: tela
- 8. Mi nombre en el espacio
- 9. Improvisación final
- Reflexiones sobre los ejercicios
- Comentarios de la coordinación

**9. EVALUACION..... 47**

**10. ANEXOS..... 49**

**A. LISTA DE PARTICIPANTES..... 49-50**