

EJERCICIOS DE CIERRE

Es muy importante la forma en que finalizamos cada encuentro.

Al trabajar con las emociones es muy importante dar un momento para la expresión oral de las mismas y para el compartir de todo lo vivido. Como también es importante enviarle la información al cerebro de que esta actividad ha terminado, de que la hemos cerrado en armonía y contención de nosotros/as mismos/as.

Escaneo final 1:

Cerrar los ojos y registrar cómo está el cuerpo después de las actividades. Observar cómo están esas partes del cuerpo que habían tensionadas.

Escaneo final 2:

Con los ojos cerrados inhalamos por nariz y exhalamos por boca. Conectamos con nuestro cuerpo intentado identificar cómo estaba antes del taller y como está ahora. Dejamos que aparezcan momentos del encuentro. Contemplamos esos momentos y conectamos con las emociones que sentí. Lentamente volvemos al aquí y ahora, registrando la respiración, el cuerpo presente y las emociones. Lentamente vamos a abrir los ojos.

Escaneo final 3:

Con los ojos cerrados, visualizamos diferentes pasajes del encuentro y conectamos con las diferentes emociones que vivenciamos hasta llegar al presente. Conectamos, ahora, con el ritmo de nuestra respiración. Vamos encontrando un ritmo que me quede cómodo, inhalando por nariz y exhalando por boca. Vamos a visualizar primero cómo llegué al encuentro de hoy, cómo me preparé para conectarme, como me sentía, si tenía expectativas, que pensaba, que emociones me habitaban. Luego vamos a ir al momento en que comenzó el encuentro, qué me provocó ver los rostros en la pantalla, qué emociones me provocó. Luego recordaremos el momento en que jugamos a sentarnos con diferentes emociones y gestos: ¿cómo me sentí haciendo el ejercicio? ¿Hay algo que

me haya quedado resonando de ese momento? Después el trabajo en pequeños grupos: ¿cómo me sentí compartiendo con los compañeros y compañeras?, ¿qué momentos de ese trabajo me aparecen?, ¿puedo rememarlo?, ¿cómo siento al hacerlo? Ahora vamos a recordar el momento del baile: intento recuperar sensaciones, emociones y pensamientos. Y por último, vamos a centrarnos en el presente, en este momento respirando a mi ritmo sabiendo que es el final del encuentro. Realizamos tres respiraciones profundas levantando los brazos al inhalar y bajándolos al exhalar y poco a poco abrimos los ojos lentamente.

Ejercicio 1: Palabra final.

Cada participante elige una palabra con la que se va del encuentro y la escribe en cursiva con el codo.

Ejercicio 2: Imagen final

Cada participante realiza con todo el cuerpo una imagen, una postura que exprese el estado anímico y físico con el que se va del encuentro.

Foto grupal.

Ejercicio 3: Sensación final.

Antes de cerrar, cada participante dirá cuál es la emoción/sensación que aparece justo en ese momento.

Ejercicio 4: Y bailar, bailar, bailar.

Baile de cierre para aflojar todas las tensiones. Entendemos que el movimiento y más si es llevado al baile, es placentero, nos “levanta”, nos motiva, así que “¡a bailar!”

Música propuesta: Percusión.

Nos volvemos a sentar, respiramos y sacudimos el cuerpo.

Expresar en una palabra con que emoción/ sensación me voy del encuentro.