

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Formas y movimientos

21

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 21 - Formas y movimientos

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000**: Hacia el Desarrollo Integral. Cuaderno #1 a 33. Serie 1. "La Educación integral es posible". Pedagogía 3000.

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire, Diego Fernández, Marisol Nieto y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformarnos a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagogía 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

¿Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que facilitan una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos.

Formas y movimientos

Todo movimiento desbloquea y nos reconecta. Toda falta de movimiento nos bloquea, no solamente físicamente sino también emocional, cognitiva y espiritualmente. Cuando un movimiento tiene un propósito y una trascendencia, eleva a las personas que lo bailan a niveles superiores de consciencia.

Aquí vienen algunos ejemplos de movimientos, danzas, artes marciales, entre muchas otras actividades que favorecen el movimiento.

Danzas circulares

Cuando danzamos en círculos los movimientos se asemejan a los de la Tierra. Una de las comunicaciones más profundas del ser humano se encuentra en la danza, y es en la danza circular donde se logran integrar las relaciones con la vida y con el otro.

La danza circular es motivación, es riqueza corporal y salud.

" Danzar... danzar es elevarse, es volver a la levedad, la inspiración... Es una proyección hacia la fuente y naturaleza en todos sus orígenes - Leah Bella. "

Beneficios:

- La característica principal que expresan los participantes de las danzas circulares es una sensación de PAZ, así, en mayúscula, porque generalmente se manifiesta con una sonrisa y un suspiro.
- En estos encuentros hallamos que nuestro centro es el mismo que el de todos los demás, vivirás un acercamiento a la unidad comunitaria.
- Aprendemos de las culturas y sus tradiciones a través de la música y la danza.
- Conectamos con tu fuerza sutil mientras permaneces en contacto con su cuerpo.
- Encontramos que el balance de las energías del cuerpo sucede naturalmente, la sanación entre arriba-abajo, derecha-izquierda, adentro-afuera.

La Danza Circular puede ser realizada a cualquier edad sin necesidad de tener experiencia previa ya que en estos talleres todos los pasos serán enseñados.

"Purificamos con la danza nuestra vida emocional y al mismo tiempo nos conecta con la vida espiritual sin separarnos de la tierra. Cuando se danza en un círculo nuestro centro es el mismo que el de todos los demás!"

Danzas Tradicionales

Extraído de <http://danzassagradas.blogspot.com/>

Cada pueblo se expresa, en el ritual de su tradición, en su visión elevada de lo festivo y popular, con su original manera, con sus propias voces e instrumentos, en el mar de sus compases y tonos: hacer del sonido el mayor y mejor arte, un arte de expresión más universal, típica. Su identidad única y concreta, oralidad y cadencia, movimiento y cuerpo. Su fuerza. Color y piel...!! Trajes, telas y velos. Símbolos. En una huella de melodías, armonía, y ritmos, pausas, sensaciones de fortaleza y dimensiones universales, es una aportación de riqueza a las culturas y pueblos étnicos, con representación genuina de sus mitos, fábulas y leyendas.

Las Danzas Tradicionales nos muestran las pasiones e idealización del pueblo que representa, bailar es el juego del juglar, es su texto y memoria. Todo es un tesoro de su tradición e historias. El bailar es infancia, es juego, diversión, fiesta. Remembranza de la juventud plena, la iluminación de la familia y la escuela, Conocimiento de países y orígenes, cultura y celebración con todos. Arraigos de cada uno de los pueblos. Se baila y se vive nuestra identidad social. Acceder a las danzas folklóricas es el aprendizaje de todos los lenguajes.

Todo pueblo es un aporte en la conciencia social cada territorio, región, cada tribu, cada estado, cada país, cada desierto, cada montaña y cada paisaje, con cielo, sol y mar. Cada eco y cada nube, son un motivo del artista de la tierra para expresar su sabor y su libertad, en música, sonos, cantos y placer. A través del movimiento y el juego las culturas del mundo buscaron siempre una expresión auténtica.

"Con las Danzas tradicionales salimos de lo ordinario a lo extraordinario, logrando pequeñas escenas teatrales fuera del tiempo."

Danzas tribales

Extraído de <http://www.carvanserai.com/que-es-la-danza-tribal.html>

¿Qué es la Danza Tribal?

La Danza Tribal es un nuevo estilo dentro de la Danza Oriental que está inspirado en danzas étnicas aunque no se trata de una danza folklórica en sí misma.

Los movimientos en los que se inspira parten del folklore árabe, beduino, turco, cingaro, hindú... todo unido con la fuerza y la precisión del flamenco.

Se adoptó el término tribal ya que lo que se pretende es recuperar el espíritu de grupo en la danza. Se intenta recordar a una comunidad tribal, un grupo de mujeres conectadas y hermanadas que gozan de una danza entre ellas. Hay un papel individual fundamental pero siempre integrado en un grupo. Todas aportan su creatividad aunque el fin último es el grupo.

No es un baile de una región concreta, sino que es la fusión moderna de diferentes estilos e influencias regionales antiguas.

El vestuario de la Danza Tribal es famoso por su espectacularidad, si bien carece de brillos y sensualidad explícita, la mezcla de colores y piezas de diferentes etnias da mucha fuerza y provoca una estética especial

¿Qué música se usa en la Danza Tribal?

Principalmente se utilizan ritmos folclóricos de 4/4, con el primer tiempo del compás muy marcado. También es frecuente que se adopten ritmos más complejos de 9/8, 5/4 o 7/8 lo que genera una riqueza rítmica enorme.

Las melodías son sencillas y la música tiene un carácter alegre (en las partes rápidas) y muy solemne (en las partes lentas).

En determinadas ocasiones la música se fusiona con tendencias actuales de ritmos electrónicos.

Algunas recomendaciones: Solace, Turku, Omar Faruk Tekbilek, Helm, Oojami, Gypsy Caravan y la música folclórica tradicional de Oriente Medio, Asia Menor e India.

Extraído de

<http://danzassagradas.blogspot.com/>

Danzas meditativas

Meditar Danzando es liberar carga, y sentir emoción, volvernos leves, volvernos espiral...!!

Cuando nos adentramos en la música, en los sonidos y en las huellas de ese misticismo secreto que todos guardamos, ahí estamos meditando, cuando exaltamos en nuestro espíritu elementos felices y recordamos con el cuerpo. Meditar y Danzar es un oasis, es un manantial de alma, de paz.

Esta integración entre Danza y Meditación, a partir de culturas profundamente espirituales y con maestros que lo desarrollan con arte y conversación, con placer y lucidez, es una exploración bella y profunda.

Si hay un remedio regenerador y poderoso es Danzar Meditando, una experiencia que nos lleva a la apertura de toda serenidad y satisfacción de poder gobernar al dolor llevándonos a lo sano, a lo puro; un crecimiento firme y sosegado.

Aprender esta práctica, y su ejercicio diario, tomar este ritmo nos hace más proactivos e imaginativos.

Permitiendo la receptividad, la creatividad y la presencia, la danza meditativa cultiva nuestra inherente habilidad de auto sanación. La Danza Meditativa es una recopilación única de música y pasos.

Sentarse a meditar es una actividad altamente promovida en nuestros días. Para aquellos que quieren obtener los beneficios de la meditación (y no tienen la paciencia de sentarse) también existe la posibilidad de "meditar a través del

movimiento y la música". La experiencia de elevar el espíritu practicando danzas meditativas es fácilmente reconocible!

Danza 5 rythms (5 ritmos)

La práctica de 5 rythms (5 ritmos) fue creada en el norte de Estados Unidos, es una maravillosa escuela de movimiento promueve la danza como un camino al trabajo individual, muy personal dependiendo en qué momento de la vida lo experimentes.

Danzas de Gurdjieff

Excelente con niños/as de toda edad.

Ver fragmento de la película "Meetings with remarkable men" Película extractos en

www.youtube.com/watch?v=IDFMDTZjxDA8

Para ver algunas de las danzas

El siguiente artículo es extraído de: <http://www.danzas-sagradas.com/index.htm>

ESCUELA DE MOVIMIENTOS

¿Qué es el movimiento? ¿Quién se mueve?

¿Es el cuerpo que mueve la mente o es la mente que mueve el cuerpo?

¿De dónde proviene la atención?

¿Qué es la atención? ¿Dónde se origina? ¿Cómo se produce?

¿Qué porción de sí está presente al leer esto?

¿Es la mente?, ¿la emoción?, ¿el cuerpo? ¿la respiración?

¿Hay algo por detrás de la mente, la emoción y el cuerpo?

¿Quién entiende? ¿Qué es lo que comprende?

Los movimientos enseñados por el Sr. Gurdjieff entrenaban estas ideas. Las tres fuerzas, la ley de octava y la ley de vibración siempre se vinculan con el ser humano como un todo compuesto de tres centros: el intelecto, la emoción y el cuerpo, y su relación con el ser esencial.

Como en la parábola del carruaje, el cochero y el amo. Estos tres centros son las tres maneras de procesar la experiencia e información que viene del cuerpo, del sentimiento, de los pensamientos e ideas. En Relatos de Belcebú, Gurdjieff habla constantemente acerca de los seres humanos como seres tricerebrados, y otras veces los llama tricentros estableciendo una constante asociación de los tres centros en el acto de leer.

Gurdjieff centraba su enseñanza en alinear los tres centros con el Ser Esencial. Como siempre, el centro de toda verdadera enseñanza debe ser el Ser Esencial. Sin ello

todavía no hay ser humano. Los tres centros descoordinados son gobernados por lo que Gurdjieff identificaba como el defecto principal. El defecto principal se refiere a "una mezcla de emocionalidad primitiva y asociaciones irrelevantes", que la psicología suí denomina "yo dominante".

Los movimientos que impartía el Maestro de danza (como Gurdjieff prefería denominarse a sí mismo) eran parte de un método completo de enseñanza. Lamentablemente sin un Maestro consumado en este arte sólo quedan fragmentos de la misma. Sin embargo una aproximación seria y metódica a través del estudio grupal del funcionamiento y la información contenida en estas danzas, puede proporcionarnos invalorable beneficios:

1) La alineación

Las geometrías, las simetrías y asimetrías sobre las que están contruidos los movimientos van reeducando el sistema nervioso y alineando la postura sobre los ejes y los diferentes centros de equilibrio del cuerpo.

2) La justa tensión

La complejidad de algunos movimientos y la sencillez de otros ofrecen una variedad de matices donde el ajuste constante del tono muscular se vuelve obligatorio. Sólo a través de la percepción de la tensión innecesaria y del esfuerzo inútil se puede lograr la excelencia en la acción.

3) La respiración

La respiración es un alimento y una fuente de renovación y vitalidad. Es un movimiento de intercambio y flujo entre lo interno y lo externo, entre el Ser interno y las circunstancias. Si bien los movimientos no trabajan de manera directa sobre la respiración, se podría decir que cada uno está vinculado a un modo de respiración. Debe recordarse que no puede haber una respiración correcta sin una postura correcta.

4) La disociación

Sólo al desarmar una máquina y volver a armarla podemos saber como está constituida. La disociación de los movimientos cuando las piernas siguen un patrón numérico y los brazos y la cabeza siguen otros distintos, fortalece la capacidad de atención y permite detener las asociaciones mentales y emocionales que nos mantienen fijos.

5) La concentración

La concentración es una capacidad natural de la psiquis que el asedio superficial y mediático se encarga de destruir y debilitar. Es una herramienta inapreciable y bien utilizada que se transforma en un puente para el verdadero conocimiento. Los movimientos de Gurdjieff estimulan esta capacidad natural de una manera orgánica

al invitar, a través de la belleza de las danzas, a que los centros se alinean apropiadamente.

6) La presencia

La presencia es la consecuencia de la conciencia despierta. Para una conciencia despierta se necesita que la mente esté en el presente, que la emoción esté en el presente y que el cuerpo esté vivo y atento. Las danzas y los movimientos vuelven permeables a influencias sutiles a quienes las ejecutan.

Estas influencias son, en relación a la mente, números, direcciones y patrones de desenvolvimiento de formas ocultas en la estructura del cuerpo, geometrías arquetípicas que dan forma al cosmos y al hombre. En relación a la emoción, es la música y los gestos que los movimientos convocan. En el cuerpo, las diferentes posturas y posiciones son el centro, la tierra donde está la cifra, el código y la proporción. Todos estos factores danzan juntos y se fusionan en una única presencia y en cada cual de acuerdo a su capacidad.

7) La doble atención

La división de la atención es funcional, no es un ejercicio solamente para entrenar la atención. Cuando se divide la atención se fuerza al Ser a hacerse presente. Cuando la división es provocada desde afuera el resultado es la hipnosis. La hipnosis colectiva del marketing y la publicidad es posible porque el ser humano no conoce sus centros. Cuando el Ser Esencial está presente se despliega silenciosamente en la circunstancia. Las danzas llamadas sagradas invocan con pureza y honestidad la presencia del Ser Esencial. La atención se divide para hacer presente el vacío. Allí puede obrar o no algo de una naturaleza superior, más elevada y sutil.

Aquí hay un punto delicado. Tiene que ver con la dificultad de ver lo obvio. Muchas veces lo más obvio es lo más difícil de ver. La pasión y el deseo son obvios pero difíciles en sus modos de actuar.

El ser humano es una criatura y como tal ha sido creada; sea de un sólo soplo o por la evolución. Pero como criatura está sometido a las leyes de la materia, la electricidad y el magnetismo. Emanar y atraer. Si el yo dominante es quien comanda la realización del movimiento, éstos pueden transformarse en el mejor de los casos en coreografías inofensivas o en magia barata.

Debe recordarse que los movimientos fueron creados con un propósito y nuestra invitación es a investigar en conjunto y descubrir ese propósito.

Movimientos para Niños/as

De todo lo que hay en nosotros, nuestra atención es lo mejor que le podemos brindar a alguien. Cuando los niños/as son pequeños, son más sensibles porque viven más dentro de sí mismos, y esta sensibilidad los abre a recibir nuestra atención. Es un calor que nutre al niño/a como un rayo de sol.

Por otro lado, enseñar a un niño a poner atención en algo y desde ahí a mantenerla durante un cierto tiempo es una buena meta para ellos y para nosotros mismos como educadores.

El desarrollo de la atención disciplina la mente, el cuerpo y el sentimiento, lo que les permitirá llevar una vida de una calidad más alta.

Biodanza

La Biodanza tiene su origen en Chile y al haber sido creada por un maestro latino tiene la belleza del contacto entre los miembros del grupo, la mirada, el encuentro corporal, promueve de una manera sana la "afectividad" extendiéndola hacia los otros.

Biodanza, creada por Rolando Toro, psicólogo, antropólogo, poeta y pintor chileno es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del Hombre sacrificial por aquella del hombre que busca el goce y la plenitud. Es un sistema en el cual los movimientos y las ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia humana a niveles inmunológicos, homeostáticos, afectivo-motores y existenciales.

<http://www.espinoso.org/biblioteca/Biodanza.htm>

Danzas de Geometría sagrada

Por María José Escudero

Extraído de <http://danzasdegeometriasagrada.blogspot.com/>

Las Danzas de Geometría Sagrada son de alcance personal y grupal. Permiten una Conexión con lo trascendente . Es meditar en movimiento. Exige concentración, armonía y equilibrio. La danza es esencia y trascendencia. Cada gesto o mudra representa una postura, una emoción, un pensamiento, una acción que trasciende el cuerpo para dar lugar al Alma. Da forma a símbolos y expresiones. Es una expresión externa de una revelación interna en nuestros corazones. Es vehículo para la Presencia de lo Divino. Cada gesto realizado en cuerpo, emoción y pensamiento está destinado a despertar la chispa Divina escondida en nuestro interior.

Las Danzas de Geometría Sagrada abren espacios de auto-conocimiento, de contacto con las emociones y con lo trascendente. Pero también nos conecta con los otros y con lo que nos rodea, gestando una interrelación que potencia la idea de Unidad, de reconexión, de encuentro, de grupo, de fortaleza y de red.

Las Danzas de Geometría Sagrada promueven:

- La labor interior
- La conexión con el cuerpo de una manera diferente
- Ejercitar el cuerpo y el Alma
- Afianzar la idea de grupo, red, unión, en donde lo individual y lo grupal conviven y se retro-alimentan
- Afirmarse en las capacidades y desplegarlas
- Desenvolver nuestra propia Luz
- Afrontar situaciones
- Vencer las limitaciones
- Conectarse con el placer
- La idea de propósito
- Un encuentro de Almas
- Recuperar lo sagrado interno y la visión de lo sagrado en lo externo

El alcance de las Danzas

Cada Danza promueve la elevación de patrones vibratorios, no sólo a nivel personal, sino a nivel global. La Creación misma es una Danza. Y bailar, es una forma de alinearse con ella. Uniéndonos a los ciclos y el ritmo de todo lo creado.

Creamos un espacio sagrado y honramos la luz que habita en nuestro interior.

Cada uno de nosotros irradia su don, formando juntos una fuerza lumínica invisible que abarca más allá de nuestro propio círculo.

Formemos un holograma de luz alrededor del Planeta, en continuo cambio y crecimiento, para una nueva conciencia de la Humanidad.

Las Danzas de Geometría Sagrada como herramienta de la vida cotidiana

Las Danzas de Geometría Sagrada en todas sus expresiones (danzas de las Flores, de la Creación, de los Planetas, etc.) pueden ser usadas como herramientas en la vida cotidiana, dada su corta duración y sus pasos simples y profundos.

Pueden realizarse en soledad o en compañía, ya que posee mudras o gestos que concentran el poder de cada danza.

Movimientos: Artes Marciales y otros

Extraído de <http://www.definicionabc.com/deporte/artes-marciales.php>

Existen diferentes estilos de Artes Marciales y también muchísimas escuelas especializadas en las mismas. La exclusión de armas de fuego o de cualquier otro armamento moderno de las técnicas que emplean y la organización de éstas últimas en un sistema coherente y organizado, son sus rasgos diferenciales y lo que de alguna manera las diferenciará de las peleas callejeras.

Actualmente, la práctica de este tipo de artes puede deberse a una pluralidad de situaciones, entre ellas: por deporte, por salud, para protección personal, para favorecer el desarrollo personal, para lograr disciplina mental, para contribuir a la mejora del carácter y de la autoconfianza.

Si bien desde los tiempos más remotos de la tierra existieron distintos sistemas de luchas, sería recién en el siglo XIX cuando se popularizara el concepto de artes marciales.

Antiguamente, en Oriente, las artes marciales eran practicadas en círculos muy secretos o formaban parte de la práctica de una élite vinculada a la nobleza y los militares, tal es el caso de los samuráis.

Entonces, como consecuencia de la combinación de diferentes variables tales como la necesidad de mejorar el estado físico y psíquico, de procurarse una protección personal y demostrar que es posible ganarle a la fuerza con suavidad es que surgieron las diferentes variantes de las artes marciales.

- Karate (o camino de la mano vacía, es una forma de defensa personal desarrolla en el siglo XIV; usa el cuerpo como arma, la concentración y movimientos especiales; deriva de la filosofía budista)
- Kung-fu (sistema de defensa personal que requiere de poca energía ya que ataca al enemigo en sus puntos más débiles)
- Tae Kwon Do (arte marcial coreana, se destaca por el movimiento rápido de las piernas; se orienta al desarrollo de los músculos)
- Qui gong o Chi Qong (práctica popular en el año 200 A. C. propone ejercicios meditados muy lentos)
- Tai Chi (o meditación en movimiento; implica movimientos muy lentos que relajan la mente y el cuerpo)
- Judo (es un deporte popular y una de las técnicas de defensa personal más difundidas, propone máxima eficiencia y beneficio mutuo; originada a fines del siglo XIX fue propuesta como la forma de educación física en Japón)
- Kalari (originaria del sur de la India, comienza y finaliza con un saludo; se comienza con movimientos lentos y luego se pasa a movimientos más intensos)

- Aikido ("el camino de la energía y la armonía") arte marcial tradicional del Japón, La característica fundamental del aikido es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo, en lugar de simplemente destruirlo o humillarlo. El Aikido busca formar a sus practicantes como promotores de la paz (Wikipedia).

Capoeira

La capoeira es una forma de arte brasileña que combina facetas de artes marciales, música y deporte, así como expresión corporal. (Wikipedia)

La capoeira se practica en rodas, que son por así decirlo "luchas amistosas sin contacto", aunque no siempre ha de ser así. Los practicantes forman un círculo cerrado formado por capoeiristas y músicos, que llevan el ritmo e intensidad del "juego" ("jogo") donde se muestra la maña ("mandinga"). En la roda hay 2 capoeiristas en un momento determinado: dos capoeiristas jugando y el resto en espera de sustituir a uno de estos dos anteriores. Durante la roda, los capoeiristas que observan el juego se limitan a cantar y tocar las palmas para dar mayor energía a la misma.

Haka (Maori)

Se trata de movimientos y danza guerreras acompañado de gritos, así como movimientos de los ojos y de la lengua. Los Hakas encantan y fascinan a los niños/as, adolescente y jóvenes

Haka es un término que sirve para definir cualquier danza maorí, pero se suele referir con este nombre de forma específica a la danza de guerra tribal maorí. No obstante, se suele utilizar como danza de bienvenida y es signo de hospitalidad. (Wikipedia)

<http://www.youtube.com/watch?v=GXsENpZRXXQ> , el Haka de All Black's, del equipo de rugby de Nueva Zelanda.

Sino no le gusta el rugby, aquí viene otro:

http://www.youtube.com/watch?v=J94x3sgl_Ho

Movimientos auténticos de Mary White

Movimiento Auténtico es un abordaje corporal simbólico que posibilita la apertura y expresión creativa de contenidos del mundo interno a través del movimiento y de la función imaginativa de la psique. Conocido como orientación Junguiana en Danza Movimiento Terapia (DMT), esta forma de trabajo facilita el desarrollo de la percepción kinestésica, la actitud empática y el sentido de presencia corporizada,

los cuales son considerados elementos fundamentales en DMT y en toda práctica terapéutica. A menudo la persona descubre el permiso para expresar y apropiarse de impulsos y emociones que conllevan un sentido de identidad más profunda. La posibilidad de experimentar los mismos contribuye a restaurar un sentimiento de autoafirmación.

Movimiento Auténtico fue creado por Mary Whitehouse, pionera en Dance Movement Therapy, a partir de sus estudios en Psicología Analítica en Zurich y de su experiencia como bailarina de danza moderna. Su interés principal consistía en explorar "aquello que mueve a la persona desde adentro", en una época donde la danza con su énfasis en la forma y la técnica, comenzaba a perder sustancia, a vaciarse de contenido; en palabras de Mary empezaba a transformarse en un "arte aburrido". Gradualmente su propia metamorfosis la conduce a interesarse más por la persona que por la danza en sí misma.

Katsugen

El movimiento regenerador Katsugen Yuki es una técnica Japonesa, creada por el maestro Noguchi, en 1940.

El Katsugen utiliza movimientos espontáneos para regular el equilibrio del organismo. Es muy interesante porque es uno de los muy pocos ejercicios que "trabajan" los movimientos involuntarios, es decir extrapiramidal a través del sistema nervioso autónomo, regido por el sistema simpático y parasimpático. Eso permite ejercitar y entrenar el sistema motor extrapiramidal, reforzar los reflejos del cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico. Provee a nivel mental mejor claridad y capacidad de concentración, mejorando la coordinación entre los dos hemisferios así como la coordinación entre el pensamiento y la acción. Al final, provee mayor severidad interior y vitalidad.

Nacemos con mecanismos internos de auto-regulación y auto-regeneración que actúan en todo el mundo de forma involuntaria y se incrementan cuando paramos o descansamos. La vida actual con prisas, estrés y falta de atención hacia nosotros mismos causa bloqueos y desequilibrios en estos sistemas.

El Katsugen consiste en el entrenamiento y desarrollo de esta capacidad natural para conseguir salud y bienestar. Calmando y vaciando la mente, dejando en suspenso la actividad voluntaria, el cuerpo-mente se expresa a través de movimientos espontáneos que nos liberan de tensiones físicas, mentales y emocionales. Provee a largo plazo la afinación de la intuición y la inspiración.

Se complementa con el Yuki "Ki de la dicha". Consiste en la imposición de manos en la otra persona o imaginando que respiramos a través de ellas con igual intención.

Les gusta mucho a los niños quienes lo hacen con mucha facilidad. Para más información escribir a auraioga@aura-ioga.com

Formas

¿Cómo se hacer dibujos, códigos, símbolos y geometría en 2 D en general?

Se puede copiar, pintar, recortar.

Dibujar en la piso con tiza, en el techo, en la ventanas

En arena, tierra, roca.

En el aire.

Con el cuerpo.

Hacer con varios materiales: pintura que brilla, telas, polvos (como los mandalas de los monjes tibetanos), spray...

Sentarse en círculo

Ver más en el cuaderno # 23 Juegos de Re-Conexión.

¿Cómo hacer dibujos, códigos, símbolos y geometría en 3D en general?

Hacer obras de artes en volumen, como:

- pintar rocas (rocas redondas que se encuentra a orilla del mar o río), esculturas, maquetas
- hacer esculturas y pinturas envolventes
- construir esferas, pintar esferas...

Luego de hacer actividades con los volumen, añadir movimientos, sonidos y luz.

Varios:

Estar debajo de bóvedas y domos.

Tomar una figura en 2D e imaginarla en 3D y 4D. Construirlo.

Hacer mandalas en 3D

Hacer maquetas

Hacer arreglos florales

Hacer costura y tejidos

Ejercicios de Conciencia espacial exterior/interior

Mudras

¿Cómo se introducen los movimientos en el sistema educativos en general?

Implementar en la escuela o en actividad extra-escolar o en actividad barrial (lo mismo para cárceles, casernas de militares, empresas, etc.):

- Danzas, todas
- Biodanza para padres, profesores, niños/as
- Artes marciales, todos
- Ejercicios de respiración consciente y de unión con respiración cósmica. Ver cuaderno #25, Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente.
- Acrobacia
- Acrobacia aérea (con tela u otras técnicas)
- ATB, de Aloka Marti, *Awariness through the Body*, Despertar de la conciencia a través del cuerpo. Es absolutamente excelente. Se aconseja absolutamente todos los ejercicios presentados en este libro.
- Masajes y automasaje (en caso que el masaje no esté aceptado por tu establecimiento o por la cultura local, utilizar el auto-masaje y la auto-digipuntura)
- Mecerse en hamaca para niños/as grandes
- Mecerse en brazos para los pequeños/as

Ficha técnica

| Cuaderno pedagógico #21 | |
|--|---|
| Título | Formas y Movimiento |
| Definición | Este cuaderno nos permite afianzar los conceptos de Formas y Movimiento dentro del sistema educativo. |
| Tipo de herramientas utilizadas | Herramientas bio-inteligentes. Herramientas de inteligencias múltiples, todas Herramientas de desarrollo del hemisferio derecho. |
| Ejemplos de actividades | Todas las actividades que involucren crear con conciencia algo físico (formas) y/o que impliquen movimiento, cualquiera sea (dar vida) |
| Tipo de inteligencias múltiples involucradas | Todas |
| Áreas curriculares en las cuales se puede desarrollar | Todas |
| Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres | Apertura de espacios de sensibilización con docentes y madres/padres de familia. Diseño de talleres específicos para estas temáticas. Articulación al plan educativo institucional. |
| Recomendaciones | Tener una actitud dispuesta al cambio y de esta manera contribuir a la expansión de la conciencia que se está dando actualmente en toda la humanidad. |
| Variaciones | Variaciones: según país, ecología, edad, cultura... |

| | |
|--------------------|--|
| Ver también | Cuaderno #3, Desarrollo Físico Integral Cuaderno #19, Luz y Colores Cuaderno #20, Sonidos Cuaderno #25, Enseñanza con el silencio y la respiración consciente Cuadernos #29, 30 y 31, Geometría Universal Cuaderno 33, Metalenguaje |
|--------------------|--|

Bibliografía del cuaderno

Cohen, I & Goldsmith, M. (2000). *Hands on. How to use Brain Gym in the classroom.* South Africa: Hands on Book.

Dennison, P & Dennison, G. (1996). *Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro. Kinesiología educativa. El movimiento, la clave del aprendizaje.* Barcelona, España: Robinbook

Picker Emy, (1984) *Moverse en libertad, desarrollo de la psicomotricidad global-* Editorial de España

Bibliografía general

Armstrong, Thomas
1999. *Las inteligencias múltiples en el aula.* Thomas Armstrong. Editorial Manantial. Argentina.

Cabobianco, Flavio M.
1991. *Vengo del Sol.* Editorial Errepar-Longseller. Buenos Aires, Argentina.

Espinosa Manso, Carlos, Walter Maverino y Noemi Paymal
2007. *La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores.* Ed. Sirio. España.

Paymal, Noemi
2008. *Pedagoogía 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoogía es para ti!* 2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Ortiz de Maschwitz, Elena María

2000. *Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona*. Ed. Bonum.
Buenos Aires, Argentina.

Schaefer, Carol

2008. *La voz de las 13 abuelas*. Ed. Luciérnaga. España.

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

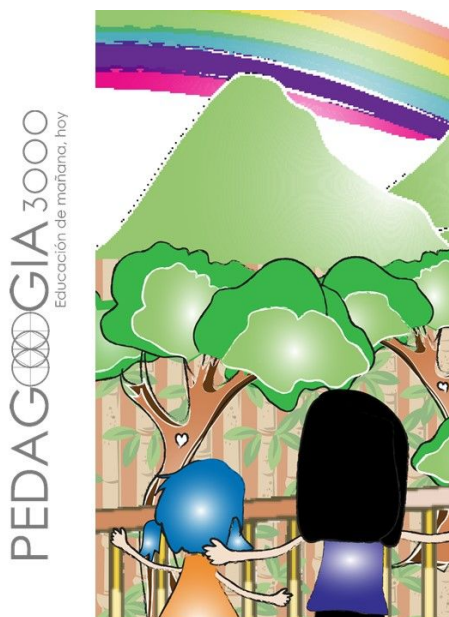
Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)

www.pooortal.info (todos los idiomas)



Para los niños/as de hoy y
de mañana

Tejiendo un nuevo Planeta

Abriendo nuestra Mente y

nuestro Corazón

Co-creando una nueva

Educación

Ahora

Anexos

Danzas a través del mundo

Extraído de <http://danzassagradas.blogspot.com/>

Los siguientes artículos son reproducimos a continuación en su totalidad, por la vasta información que proveen

Las danzas sagradas en la historia

La danza sagrada ha formado parte de la historia de la humanidad desde el principio de los tiempos. Los primeros antecedentes se encuentran en las pinturas rupestres. La historia de la danza refleja los cambios respecto de las relaciones del pueblo con su conocimiento del mundo.

En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Estas danzas, que culminaban en ceremonias representando la muerte y la reencarnación del dios Osiris, se fueron haciendo cada vez más complejas, hasta el punto de que sólo podían ser ejecutadas por profesionales altamente calificados.

Las danzas sagradas eran verdaderos libros informativos que transmitían deliberadamente ciertos conocimientos cósmicos trascendentales. Los Derviches Danzantes no ignoraban las siete tentaciones mutuamente equilibradas en los organismos vivientes. Los danzantes conocían las siete partes independientes del cuerpo y sabían muy bien lo que son las siete líneas distintas del movimiento. Cada una de las siete líneas de movimiento posee siete puntos de concentración dinámica.

Los danzarines de Babilonia, de Grecia y Egipto, no desconocían que todo esto cristalizaba en el átomo bailarín y en el planeta gigantesco que danza alrededor de su Centro de Gravitación Cósmica. Si observamos todos los movimientos de los siete planetas de nuestro sistema solar alrededor del sol, descubriremos el secreto de los Derviches Danzantes. Realmente imitaban a la perfección todos los movimientos de los planetas alrededor del sol. Actualmente, todavía podemos apreciar en algunas zonas de Turquía las manifestaciones de estas danzas sagradas que han ido quedando a través de los tiempos.

Las danzas sagradas de la época de Egipto, Babilonia, Grecia, etc., van aún más lejos, y transmitieron tremendas verdades cósmicas, antropogénicas, psico-biológicas, matemáticas, etc.. Cuando en estas culturas empezaron a manifestarse los primeros síntomas de ateísmo, escepticismo y materialismo, la pérdida de las danzas sagradas y a la vez las facultades en los cinco sentidos se aumenta notablemente.

Danzas de los Derviches

El término derviche significa "el que se encuentra en el umbral" o simplemente "buscador de la verdad". Los derviches son místicos que establecieron reglas y jerarquías de fraternidad. Practican la mediación recordando el *dhirk* (recuerdo de Dios), que consiste en una palabra o serie de palabras que se repiten acompañándose de movimientos de la cabeza o el cuerpo.

Los derviches que pertenecen a la confraternidad mawlawiyya, fundada por Jala al-din Rumi, practican la danza de los giróvagos, la "Sema" purificadora para alcanzar la "baraka" (energía espiritual). Este rito, de siete siglos de antigüedad, consiste en una danza al compás de la flauta de caña (ney) y un pequeño tambor (kudhum). La "Sema" establece un canal cósmico de unidad entre el cielo y la tierra, en beneficio de todos los seres vivos.

Danzas circulares - Danzas de los bosquimanos (Sudáfrica) y otros

En la danza circular la unión de los participantes es la base de la energía que gira y que no se pierde. Existen por ejemplo, danzas circulares que se realizan en torno de un músico situado en el centro, o en torno a un altar, también alrededor de una estatua o pira o incluso colocando en un trono a uno de los miembros concebido como dios o diosa. La danza circular propicia la pérdida de la individualidad en la emoción grupal.

Los bosquimanos, poseen una danza ceremonial denominada *kung*. Se trata de un rito que puede durar muchas horas en el que tratan de alcanzar un estado de trascendencia a través de una energía que se eleva desde la base de la columna hasta el cráneo otorgándole al sujeto un poder sobrenatural.

La danza frenética griega era un baile circular también. Este se hacía en honor de Dionisios y existía el asko-liasmós (que consistía en saltar y brincar sobre odres de vino engrasados), el ditirambo (que suponía canto y encantamiento) y el hyporchema (movimientos vivos).

Danzas Mayas

Dzibilchaltún, "lugar donde hay escritura en las piedras", recorriendo siempre el sacbé sagrado (camino de la luz), blanco inmaculado como en el pasado, que fue hecho para que se viera de noche y a buen seguro hasta desde los cielos. Xcambó, donde tienen lugar las danzas solares, el aliento del fuego que cae del cielo, los pies encendidos que danzan sin cesar, todo ello preparativos siempre para proseguir y llegar a Ek Balam, donde un guerrero totonaco, Ikxiocelotl, danza imitando a la serpiente, el jaguar y el águila, mientras Xolotl, el guerrero mexicana, despliega al viento su tocado de plumas de faisán y eleva su escudo con cabeza de águila y su bastón con forma de serpiente.

Danzas de Bali

Destaca la Danza del Mono o Kechack, que figura entre las más atractivas y espectaculares y que relata una historia del Ramayana, acerca de cómo Rawana capturó a Sita y cómo la rescató un ejército formado por monos. La bailan al anochecer cien hombres, que trazan círculos concéntricos alrededor de una pista de baile mientras imitan los sonidos musicales de una orquesta gamelán. Los movimientos coreográficos son muy simples y se derivan de las danzas de trance. Un narrador relata un episodio de la epopeya Ramayana y, mientras tanto, el personaje citado en la narración, ocupa el centro de los bailarines. Cuando Hanuman, general de los

monos, aparece en el escenario, los hombres simulan ser una familia de simios, acto del que procede su nombre.

Danzas Rapa Nui (de la Isla de Pascua)

En la Isla de Pascua existe una interesante música autóctona enraizada en viejas tradiciones y leyendas transmitidas oralmente de generación en generación. En la imaginación de sus cantores se ha observado un folclore de cantos rurales que se diferencian con los cantos actuales de origen polinesios en que son de carácter más alegre. Una de sus manifestaciones es el Sau-Sau, que es un canto y danza popular pascuense de origen samoano, que se ha convertido en un baile característico de la isla. Además se interpretan otros cantos y danzas populares dedicados a sus dioses, los espíritus guerreros, a la lluvia y al amor.