

## **SESIÓN PRÁCTICA: “EL ARTE DE EDUCAR A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO : *BIO-DANZA EDUCACIONAL*”**

**Por Sonia Álvarez Vega**

*DIRIGIDO:* Cualquier profesional y/o estudiante que desee experimentar esta herramienta de trabajo a través del movimiento humano en el ámbito psicológico, educativo, socio-sanitario, logopédico, terapéutico y de las Artes.

### **¿Qué es *Bio-danza* Educativa?**

Bio-danza es un sistema pedagógico y terapéutico que promueve el desarrollo integral humano, utiliza el movimiento, la música, la vivencia y comunicación en grupo para la integración y estímulo del potencial humano.

A través de Biodanza Educativa se logra tener un fácil acceso para “educar” el mundo emocional-afectivo de los niños proporcionándoles recursos útiles para conseguir progresivamente la maduración global y equilibrada como persona.

Las sesiones terapéuticas de Biodanza brindan los elementos necesarios para contribuir al desarrollo GLOBAL: físico, motor, afectivo-emocional, cognitivo, relacional-social y cerebral de los niños a través de una serie de ejercicios y movimientos sencillos, divertidos y energizantes.

### **Sesión práctica vivencial en las III Jornadas Verbotonal:**

Se planteará una sesión práctica, experiencial, vivencial para que los participantes experimenten los principios básicos de trabajo de bio-danza. A partir del trabajo realizado individualmente, en parejas y en grupo cada participante podrá plantearse pautas generales de intervención en su práctica profesional.

#### **Pautas generales de la sesión (contenidos teóricos de la sesión):**

1. Presentación y antecedentes de bio-danza en mi ámbito de trabajo. Relato de experiencias.
2. Introducción a la Fundamentación Teórica del Sistema: Origen, Definición, Objetivos, Beneficios.

3. La Importancia y Beneficios del Movimiento como puerta abierta al aprendizaje.
4. Introducción a las líneas de Vivencia y trabajo de Biodanza.
5. Sesión Práctica de Trabajo.

**Metodología de la sesión:**

La sesión consta de una exposición teórica combinada con una parte práctica dinámica y participativa. Se trabajará una progresiva secuencia de 12-14 ejercicios estructurados con movimientos (a realizar individualmente, en parejas, o en grupo) organizados según las diferentes líneas de trabajo de Bio-danza.

A través de una meticulosa selección de músicas que funciona como una “banda sonora” y de las consignas de la facilitadora, surgen las vivencias que lograrán desarrollar en los participantes un gran bienestar físico-motor, cerebral, mental y emocional.

Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras, está basada en la triada: Música, Movimiento y Emoción. La música conecta con la emoción e induce al movimiento, de este modo se crea la vivencia que tiene un alto potencial integrador-sinérgico: cuerpo-emoción-mente.

Al ser una sesión basada en la experimentación, se propone la participación y compromiso personal de los participantes como elemento clave para el aprovechamiento pleno de la misma.

Al finalizar la sesión, se dedicará un tiempo destinado a “relato de vivencias” para tener conocimiento de los efectos de cada uno de los ejercicios propuestos.

Análisis de Preguntas y Reflexiones sobre la sesión vivida en relación a:

1. Propiciar en los participantes una actitud abierta y receptiva, ante las nuevas propuestas de trabajo que propone bio-danza
2. La importancia de concienciar sobre la importancia del Movimiento Humano y conexión con el propio cuerpo, en la consecución de estados de bienestar físico, emocional y psicológico.
3. Autoconocimiento de nuestras capacidades y potenciales genéticos, a través del movimiento, con finalidad terapéutica y preventiva.
4. Experimentar las líneas de trabajo que propone Bio-danza como procesos de autoconocimiento a través de diferentes ejercicios y movimientos corporales, dirigidos a adquirir un hábito de vida saludable y una mejora significativa en el desarrollo de nuevas habilidades.

5. Ámbitos de aplicación: mi experiencia en diferentes ámbitos (Organizacional, Educativo, E. Especial con niños sordos)

**Se recomienda:** que los participantes traigan ropa cómoda y calcetines para el desarrollo de la sesión. Se ruega puntualidad, una vez empezada la sesión práctica no se podrá acceder a la misma para no interrumpir el ritmo de la misma

**Ponente:** Sonia Álvarez Vega.

Pedagoga, Logopeda especialista en D Auditiva. Título de Comunicación y Perfeccionamiento en LSE (nivel C2). Facilitadora-Profesora de Biodanza (especialidad Biodanza Educativa y Organizacional-Desarrollo Humano)

Logopeda y Formadora-docente free-lance en los diferentes Planes de Formación de la CAM y Administraciones Públicas en cursos relacionados con Discapacidad Auditiva, Expresión Corporal, Bio-danza Organizacional y Gestión del estrés.

Imparte en varios másters (Logopedia, Dificultades de Aprendizaje y Atención Temprana) la materia de D Auditiva y el Módulo Corporal de Bio-danza en el máster de Musicoterapia (ISEP-Madrid).

Clases Regulares de Bio-danza para adultos en Madrid. Proyecto de Bio-danza Educativa con niños sordos y oyentes en el Centro Educativo Ponce de León de Madrid (2010-13).

Autora del Programa *“Estimulación Holística: Apoyo Logopédico, Comunicativo y Movimiento Integrativo para el Desarrollo Armónico de las Personas Sordas”* (M-4088-08)