



Expresión artística y comunicación

Objetivos:

- Desarrollar el trabajo del cuerpo y de la voz para reconocer y ampliar las capacidades expresivas que poseemos de manera individual.
- Potenciar la creatividad, la confianza y la integración grupal a través del desarrollo de las habilidades de expresión corporal y comunicación.
- Favorecer el autoconocimiento, el crecimiento personal y el refuerzo de la seguridad y la autoestima a través del juego y de las emociones.
- Trabajar herramientas que favorezcan la escucha activa, el control del estrés y la mejora de la atención, la expresión oral y la comunicación individual y grupal.

Contenidos:

- Dinámicas de conocimiento, expresión corporal y juegos teatrales.
- Danza y movimiento expresivo: la música que llevamos dentro.
- El juego, la risa y sus beneficios en la comunicación.
- Trabajo espacial: lenguaje corporal y comunicación no verbal.
- Asertividad: el arte de respetar y hacerse respetar.
- La respiración y la voz. Herramientas facilitadoras de la expresión.
- Estiramientos y técnicas de relajación.

Desarrollo del curso:

El trabajo se dividirá en cuatro sesiones, a través de las cuales iremos profundizando en diferentes aspectos de la expresión corporal, oral, creativa y artística como medio para favorecer la comunicación. Conocerse y comunicarse con los demás es un arte que toda persona puede dominar y mejorar. El objetivo fundamental de este curso es el desarrollo de herramientas que cualquier persona, independientemente de su formación o profesión, tenga a su alcance para favorecer un desarrollo personal y una mejora de las habilidades comunicativas y expresivas, que puedan aplicarse a cualquier situación.

El cuerpo es el medio por el que nos comunicamos y nos hacemos presentes, y a través de él, cada persona establece un código de comunicación personal. Conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades de expresión y movimiento, y hacernos conscientes de los patrones aprendidos de comportamiento y de nuestro lenguaje corporal, nos ayudará a entendernos mejor y a conseguir que el mensaje que queremos transmitir sea preciso y claro. El cuerpo es un instrumento comunicativo de vital importancia, y el trabajo de la expresión corporal nos facilita siempre la tarea de comprender y definir la información que, a través de él, transmitimos o recibimos de los demás. En este curso trabajaremos ejercicios para el desarrollo de habilidades que nos permitan adaptarnos a la situación comunicativa en la que nos

encontremos en cada momento, con el objetivo de que esa comunicación sea más fácil y efectiva. Ser conscientes de hasta qué punto habla de cada persona su cuerpo, la forma que tiene de mirar o de utilizar la voz, nos hará darnos cuenta de todas las posibilidades que tenemos para desarrollar al máximo nuestra manera única de expresarnos, y aprovechar así todas las herramientas que tenemos a nuestro alcance. De este modo trabajaremos ritmos, musicalidad, secuencias de movimiento y ejercicios que favorezcan la expresión, el trabajo individual y en grupo y la creatividad, partiendo de la base de que cualquier persona es creativa. Sólo hay que favorecer un espacio que potencie la seguridad, para que la expresión y la comunicación surjan de un modo natural.

En este curso jugaremos y haremos hincapié en la importancia del juego como parte del desarrollo personal y social a cualquier edad. El juego favorece la relación con el otro. Jugar nos permite descubrir y descubrirnos, observar nuestras reacciones y las reacciones de los demás. Al jugar se activa el organismo y se le pone a prueba. Cuando los adultos jugamos, empezamos a recuperar la capacidad que tuvimos, y que en muchos casos olvidamos, de inventar, improvisar, divertirnos, crear y re-crearnos, de dejarnos sorprender, de ser espontáneos y de reírnos. Y la risa libera tensiones, relaja, armoniza y se puede utilizar como medio para buscar cauces de acercamiento a uno mismo y a los demás, favoreciendo la apertura y el intercambio comunicativo. Toda persona tiene la necesidad de reír y de ser creativa, de buscar un medio de expresión que nos haga conectar con nosotros mismos y con nuestro entorno. Descubrir nuestra propia forma de jugar y de reír, nos ayuda a entendernos y entender el mundo que nos rodea.

La relajación es un estado físico de calma interior y distensión muscular. Una forma de controlar la mente y el propio cuerpo que elimina tensión y nos permite, incluso en situaciones de estrés, mantener el control de la situación a la que nos enfrentamos. Aquí, la respiración juega un papel fundamental como técnica de relajación y como parte del proceso de articulación de la voz. Se puede aprender a respirar y tomar conciencia de la respiración. El control de la respiración nos permite relajarnos y eliminar en gran parte el cansancio y la fatiga que podemos sentir a diario. Si conocemos nuestro cuerpo, si nos expresamos con él y lo liberamos, también la voz y la palabra adquieren una nueva vía de expresión individual. Deshacernos de los prejuicios y los miedos y descubrir que con ejercicios y práctica podemos desinhibirnos, nos permitirá conseguir una expresión más fluida, un conocimiento más profundo de nosotros mismos y una mejor comunicación con el resto.

En este curso trabajaremos ejercicios de respiración y técnicas sencillas de relajación. Nos haremos conscientes de nuestra voz y de todas las posibilidades que tiene, trabajando textos e improvisaciones que nos permitan desarrollar un trabajo personal de dicción, escucha, memoria y concentración.

En definitiva, a través de las diferentes actividades propuestas, vamos a trabajar la capacidad de expresión que tenemos con una herramienta única como es nuestro cuerpo; a través de él, vamos a explorar y descubrir todas las vías que nos dan la posibilidad de conocernos y conocer a quien tenemos delante, de comunicarnos de una manera más efectiva, aprendiendo en ese camino más de nosotros mismos y de los demás.

Profesora:

Rakel Rodríguez Ruiz.

Licenciada en Pedagogía, Intérprete de Lengua de Signos y directora de la Compañía Arymux. Profesora en cursos de Danza, Teatro y Expresión Corporal. Creadora de la disciplina artística SignoDanza y formadora en cursos y talleres de personas con discapacidad. Realiza labores de asesoramiento y formación en diferentes entidades, organizaciones y asociaciones y a profesionales o personas en formación, con el objetivo de trabajar el desarrollo personal y las habilidades comunicativas y de expresión individuales junto al trabajo en equipo.

Nota:

Es importante llevar **ropa cómoda** y una **manta** para el suelo.

No es necesario tener experiencia previa en teatro o danza. Los ejercicios y las actividades propuestas se adaptarán al nivel del alumnado participante en todo momento.