

**CONTENIDO TEMÁTICO 2025 - II**  
**PROGRAMA INTRODUCTORIO A LA DANZATERAPIA:**  
**“MEC” MOVIMIENTO EXPRESIVO CONSCIENTE**



**PRESENTACIÓN**

El programa ***Movimiento Expresivo Consciente***, ofrece una introducción al conocimiento y práctica de la Danza Terapia, a través de herramientas corporales, creativas y expresivas que permiten habitar el cuerpo, despertar la conciencia en el movimiento, y desarrollar una danza personal que integre vivencias, emociones y procesos de transformación.

Éste recorrido introductorio invita al reconocimiento de bloqueos psicofísicos y sus vías de liberación a través del movimiento, la expresión espontánea y la auto-observación. La metodología articula fundamentos teóricos de la Danza Terapia con experiencias vivenciales que guían a los participantes en un proceso de autoconocimiento y creación.

Se promueve un enfoque integrador, que reúne aportes de la danza contemporánea, la improvisación, las disciplinas somáticas y la psicología corporal, desde una visión transpersonal, pedagógica y terapéutica.

## **OBJETIVOS**

**General:** Brindar una formación introductoria que permita comprender y vivenciar los fundamentos de la Danza Terapia, mediante el habitar consciente del cuerpo y el desarrollo de una expresión creativa personal, reconociendo el movimiento como recurso terapéutico.

### **Específicos:**

Al finalizar el programa, se espera que los participantes:

- Conozcan herramientas básicas para:
  - Habitar el cuerpo desde la conciencia.
  - Observar y reconocer bloqueos psicofísicos.
  - Desarrollar el movimiento espontáneo y la expresión emocional.
  - Ampliar su repertorio de movimiento.
  - Improvisar y componer secuencias danzadas personales.
  - Regular el tono muscular y la energía corporal.
  - Leer el lenguaje corporal propio y del otro.
- Comprendan los principios teóricos de:
  - La improvisación, el movimiento expresivo y la composición coreográfica.
  - La comunicación no verbal y la lectura corporal.
  - La relación cuerpo-psyque desde la Danzaterapia.
- Desarrollen capacidades de:
  - Autoobservación, escucha corporal y regulación emocional.
  - Apropiación del espacio personal y grupal.
  - Observación empática del otro en movimiento.

## **METODOLOGÍA**

- **Talleres teórico-vivenciales**, donde se articula el conocimiento teórico con la experiencia corporal directa.
- **Registro personal** por módulo en una bitácora individual, integrando teoría y práctica.
- **Recapitulación progresiva** de experiencias para sostener la continuidad del proceso.
- **Proyecto final**: creación de una danza obra personal desde la improvisación.

## **CONTENIDO ACADÉMICO:**

### **MÓDULO CUERPO & NATURALEZA I**

#### **Fundamentos del Movimiento y la Danza Terapia**

Exploración de los orígenes de la danza desde lo ancestral hasta el nacimiento de la danza como terapia. Introducción a la Danza Terapia y al Movimiento Expresivo a través de:

- Sus pioneros, características, enfoques, alcances y aplicaciones actuales.
- Relación entre los elementos de la naturaleza y el cuerpo físico como vía de armonización y expresión.
- Comprensión del cuerpo como universo simbólico, geométrico y energético.

### **MÓDULO CUERPO & SONIDO I**

#### **Sonoridad y Movimiento: Ritmo Vital**

Introducción a la escucha corporal, la desaceleración y la sensibilización para activar la presencia y el registro interno en los procesos terapéuticos de movimiento. Asimismo, exploración de la dimensión sonora del cuerpo: ritmo, silencio, vibración y voz como medios de expresión y conexión. El cuerpo como instrumento que escucha y responde, y su relación sonora con todo lo creado como seres poli rítmicos, con sentido auditivo y sentido corpóreo.

## **MÓDULO CUERPO & CONSCIENCIA I**

### **Educación Somática I – Habitar el Cuerpo**

Introducción a las disciplinas somáticas aplicadas a la Danza Terapia. Fundamentos del Método Feldenkrais “la otra manera de entender el cuerpo” y otras disciplinas somáticas (Eutonía, Antigimnasia, Sensopercepción) a través de:

- La exploración del eje pelvis-columna-cabeza.
- La respiración consciente y la regulación del tono muscular: desbloqueo de la musculatura y la circulación del aire.
- La auto-observación y el autocuidado como principios terapéuticos y primeros pasos hacia la consciencia corporal.
- La construcción consciente de una estructura de sostén.
- El registro de los apoyos y descanso del peso hacia la tierra con el propósito de ir desarrollando en forma integral el esquema corporal.
- La reorganización esqueleto muscular: ventajas de moverse a través de tu esqueleto.
- El alivio de tensiones y algias a través de ejercicios puntuales.

## **MÓDULO CUERPO & CREATIVIDAD I**

### **Influencia de la Música**

Fundamentos del uso del poder de la música como herramienta terapéutica, dentro de un universo de vibraciones y sonido; y la influencia del ritmo y la vibración en el cuerpo y la emoción desde la práctica de:

- Una escucha activa, análisis musical básico y uso creativo del sonido como canal para expresar, improvisar y descubrir movimientos personales en contextos terapéuticos.
- Sincronía rítmica para elegir ir a favor o en contra de la música, en un encuentro con el propio ritmo; y así, generar un vínculo entre: ritmo, cuerpo, movimiento e historia personal.
- Aspectos de un tema musical para su diferenciación: ritmo, pulso, acento, silencio, entre otros, desde la creación de grafismos hacia un análisis musical.

## **MÓDULO CUERPO & CREATIVIDAD II**

### **Coreografías Naturales**

Introducción a la improvisación como eje central del movimiento espontáneo, de la expresión corporal y el despertar creativo en la Danza Terapia. Asimismo, des-estructurar patrones de movimientos adquiridos o aprendidos con el propósito de ampliar el repertorio o perfil de movimiento a través de la exploración de:

- Planos, ejes y niveles en el espacio.
- Parámetros y dinámicas de movimiento según Laban.
- La Empatía Kinestésica desde el espejamiento o mirroring.
- El juego como recurso y herramienta de integración: juegos competitivos y cooperativos hacia la libertad y autenticidad.
- El espacio: personal, compartido, grupal y global.
- La comunicación individual y grupal desde el movimiento y la expresión.
- El movimiento en el silencio y en la acción.

## **MÓDULO CUERPO & CREATIVIDAD III**

### **Improvisación y Composición Terapéutica**

Introducción a los elementos de la composición coreográfica como recurso terapéutico. El cuerpo como canal expresivo y metafórico de las emociones, la imaginación y los símbolos provenientes del mundo interno, a través de la improvisación en movimiento.

La danza obra personal como narrativa del proceso vivido desde:

- El observador interno consciente.
- Elementos básicos de la composición coreográfica.
- Activación de motores corporales.
- Manejo del peso y equilibrio, coordinación rítmica, espacio escénico, puntos del escenario, direcciones, y trayectorias.
- Alineación con el eje personal.
- Equilibrio y desequilibrio, peso y respiración.
- Centros de atención: saliendo y entrando del espacio escénico.
- Romper con los estereotipos: formas aprendidas vs. formas nuevas.
- Secuencias basadas en temas, imágenes, lecturas, ideas.

## **MÓDULO CUERPO & PSIQUE I**

### **Mecanismos de Observación I**

Introducción a la observación corporal en procesos terapéuticos a través de:

- Bases de la psicología del desarrollo vinculadas a la evolutiva del movimiento.
- El cuerpo como archivo de la historia personal, identidad y salud.
- Los aspectos del observador y cómo desarrollarlos.
- El lenguaje de la comunicación corporal y su interpretación simbólica (verbal, no verbal, digital, del movimiento).
- Sobre la conducta y las diferentes áreas de manifestación.
- Relación salud y enfermedad en las distintas dimensiones en el ser humano.
- Conciencia curativa e identidad.
- El sí mismo (self), el yo, el tiempo, el espacio en conexión a la experiencia “cuerpo”.

## **MÓDULO CUERPO & PSIQUE I**

### **Mecanismos de Observación II**

Bases de la lectura y análisis corporal aplicadas a la Danza Terapia a través de la comprensión de:

- La Terapia Corporal Bioenergética: las estructuras de carácter o defensas. Corazas musculares. Respiración y enraizamiento o toma de tierra. Energía y Vibración. Primera y segunda naturaleza. Segmentos del cuerpo. Lectura Corporal.
- El Método Laban para el Análisis del Movimiento: cuerpo, dinámica y sus cualidades. Tiempo y Espacio. Forma como puente entre cuerpo y espacio. Las 8 acciones básicas. El espacio personal “Kinesfera”.

## **PRÁCTICA IMPROVISACIÓN DANZA OBRA PERSONAL**

### **Creación e Integración del Proceso Vivencial**

Espacio para la integración de lo vivenciado durante el proceso. Cada participante creará una improvisación personal (danza obra), que exprese simbólicamente su recorrido corporal, emocional y creativo. Se potencia la libertad expresiva, el testimonio escénico y la validación de la experiencia personal desde una mirada terapéutica.

### **DIRIGIDO A:**

A todas aquellas personas que sientan un profundo anhelo de reconocerse a través del cuerpo, como vehículo concreto y visible para el autoconocimiento y desarrollo personal. No se requiere experiencia previa en danza o movimiento.

Asimismo, para quienes necesiten nutrir y enriquecer su práctica laboral, en profesiones tales como: bailarines, actores, músicos, profesores de danza y teatro, coreógrafos, psicoterapeutas, facilitadores grupales, estudiantes de danza y psicología, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, educadores, psicomotricistas, psicopedagogos, musicoterapeutas, fonoaudiologas, kinesiólogos, docentes, maestras de jardín, maestros de sordos e hipo acústico y educación especial y otras carreras afines. Adicionalmente, admitimos a quienes estén cursando otras carreras o no tengan títulos universitarios o profesionales.

### **CERTIFICADO:**

DANZA VIVA INTEGRAL otorgará constancia o certificación de asistencia y participación a quien haya asistido al 80% de las horas programadas durante el programa, mencionando de manera escrita las herramientas adquiridas y desarrolladas durante el proceso vivencial. La certificación no avala algún título habilitante.

## **¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO EXPRESIVO?**

Es el encuentro de la propia potencialidad expresiva y creativa en movimiento; a través del reconocimiento de los propios patrones habituales de interacción con el cuerpo y su lenguaje. La improvisación en movimiento y el desarrollo de lo creativo estimula la comprensión de esas formas particulares de cada personalidad de ser, estar y habitar el mundo; hacia la ampliación expresiva y consciente de alojarse en el cuerpo y su movimiento.

La Expresión Corporal y sus dinámicas de movimiento, la Improvisación y Composición en Danza Contemporánea, la Danzaterapia Educativa y la metodología en la Danza Creativa tienen similitudes con el tipo de movimiento expresivo que estamos proponiendo. Asimismo, dicho movimiento expresivo proviene de la gran influencia de la Danzaterapia Transpersonal; sistema creado por Gabi Golub de la escuela DANZAT©®, en donde la vivencia cuerpo se integra desde el movimiento expresivo y la danza creativa; a partir del incremento de la consciencia corporal en la aplicación de diferentes Disciplinas Somáticas.

Por ende, el programa propone integrar diferentes saberes de la mano de varios facilitadores que han vivenciado y experimentado la danza, el movimiento y la consciencia corporal desde diversas líneas; sumando así, una visión amplia de conocimientos ancestrales, metodologías somáticas con hallazgos científicos y disciplinas artísticas que fomentan el desarrollo del valor innato de la creatividad en movimiento, con el propósito de habitar el cuerpo de manera integral.

### **Beneficios del Movimiento Expresivo Consciente:**

- Desarrolla la capacidad kinestésica, que estimula una mayor conexión con el “sentir” desde las sensaciones corporales hasta la consciencia emocional. • Incrementa la creatividad en libertad; valores puentes hacia la resiliencia.
- Aumenta la capacidad de percepción y propiocepción.
- Consciencia corporal hacia una salud integral.
- Alineación del eje postural y liberación de tensión muscular.
- Expresión de ideas, emociones y sentimientos de manera libre y sin juicios; aprobadas y aceptadas por la propia creación y estética personal. • Desbloqueo físico y energético.

## COORDINADORES:



**Mónica Viviana Álvarez.** Danzaterapeuta Transpersonal Sistema DANZAT con formación en Psicoterapia Espiritual T.I.C.E.A.P (Transformación Integral Consciente desde el Alma y el Espíritu para la personalidad), ambas formaciones en Buenos Aires, Argentina. Creadora de Danza Viva Integral que enlaza las herramientas de la DanzaTerapia y otras disciplinas corporales, energéticas y somáticas. Tallerista, investigadora y entrenadora en Danzaterapia Transpersonal. Coordina Entrenamientos Corporales en Danzaterapia y los Talleres Introdutorios a la Danzaterapia Transpersonal en Bogotá.



**Elizabeth Ramírez.** Maestra Certificada en el Método Feldenkrais® (ATM –IF) por el North American Training Accreditation Board (NATAB). Maestra en Artes Escénicas con énfasis en Dirección Actriz, Egresada de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Profesora de Voz y actuación / Investigadora de la Voz y el Sonido Sanador / Certificada en practicante de Vibroacústica con cuencos tibetanos, tambores y voz/ Certificada en el uso de cuencos de Cuarzo: Biosónica / Terapeuta de Cristales Certificada por la Escuela de la Sabiduría de los Cristales/  
Theta Healing Practitioner / Reikista. Pedagoga con más de 20 años de experiencia en las áreas de actuación y expresión corporal y voz. Fue directora y profesora en el área de actuación en el Taller de Teatro, las artes para niños, niñas y jóvenes del Teatro Nacional.

