



## PROCOLO 2

### AUTOCUIDADO Y VALORACIÓN DE LAS/OS OTRAS/OS

#### TIEMPO: 1 HORA Y MEDIA

1. Iniciar todas/os en un círculo y se les explica que danzaremos pero sin hablar, solo cruzaremos miradas, dejándonos llevar por la música. (Pista 4 minutos)
2. **PASADO, PRESENTE Y FUTURO:** Se inicia con la danza del tiempo: pasado, presente, futuro. Enfatizando que lo que tenemos está dada por un pasado, por lo que vivimos hoy y lo que posiblemente viviremos. En la cultura, la familia, la religión, la sociedad: hemos recibido algunos aprendizajes que han configurado nuestro modo de actuar como hombres y mujeres. Por lo tanto, lo haremos consciente con la danza: pasado, presente, futuro. Se les indica los pasos a seguir. (Pista 10 minutos)
3. **LA VIDA EN NUESTRAS MANOS:** Se forman en parejas para la danza, se les entrega un huevo para que dancen con él pasándolo constantemente en la pareja, siendo creativos y dejándose llevar por el ritmo de la música. Ése huevo es la vida de cada uno/a y debo tener claro que así fue mi nacimiento, necesité quien lo cuidara. Se ponen 2 pistas musicales y en la tercera pista se comunican con sus manos. (10 minutos).
4. **SOLTAR LA BASURA QUE SE NOS HA PEGADO:** En la vida arrastramos con voces, miradas, gestos... que nos condicionan y nos han herido y han herido a otros. Por lo tanto, vamos a liberar y a soltar esa basura que llevamos dentro. Se les entrega mantas para que se acuesten, suelten, boten todo lo que llevan dentro. Janacek 2. (10 minutos).
5. **NUESTRO NACIMIENTO:** En este ejercicio vamos a nacer a una vida nueva, desde el aprendizaje de saber mirar, mirar con otros ojos. Deconstruir nuestro lenguaje sexista, excluyente, denigratorio. Se conforman parejas y se hace un túnel, celebramos el nacimiento de cada una/o. La persona que está al final del túnel pasa danzando en medio de las/os compañeras/os que aplauden al ritmo de la música. Música de tambores. HACERLO EN DOS GRUPOS PARA AGILIZAR (15 minutos).
6. **NUESTRO ENRAIZAMIENTO:** Después de salir del túnel hacemos la última danza y nos damos un fuerte aplauso agradeciendo por nuestra vida. Cada una/o busca un espacio en el lugar y se va a visualizar como un árbol o planta con raíces y al ritmo de la música libremente, sin mirar, sin juzgar a los demás y si quiere cerrando los ojos para mayor libertad se va imaginando que expande sus raíces en el piso, en lo profundo y las va extendido a lo largo del salón. (6 minutos).
7. **ENCUENTRO CON LA SABIDURÍA:** Música instrumental suave, se les pide que se acuesten en las mantas, boca arriba o de lado. Se les guía la respiración y se dirigirá la visualización para entrar en el jardín personal y el encuentro con la anciana o el anciano sabio. (20 minutos).
8. **COMPARTIR CÓMO SE SINTIERON:** Escucharles y aconsejarles el poder sacar raticos en lo cotidiano para enraizarse y aprender a soltar (15 minutos).

