**Primera Persona del Plural**

***Actividad de Mediación***

**El Cuerpo Compartido**

Presentación

“El Cuerpo Compartido” es un espacio de exploración colectiva a través de la danza, donde se investigan las dinámicas del ritmo, la sincronización de biorritmos y la respiración como puente entre lo individual y lo grupal. Este curso no busca la perfección técnica, sino la conciencia corporal, la escucha mutua y la construcción de un lenguaje común en movimiento.

1. Objetivos

\* Desarrollar la percepción del ritmo interno y externo en el cuerpo.

\* Experimentar la respiración como herramienta de conexión y regulación colectiva.

\* Descubrir los biorritmos personales y su relación con la dinámica grupal.

\* Explorar el movimiento compartido como práctica de confianza y comunicación.

\* Favorecer la cohesión grupal a través de experiencias corporales y creativas.

2. Metodología

\* Trabajo vivencial y práctico en sala.

\* Ejercicios de improvisación y creación colectiva.

\* Uso de la voz, el silencio y el pulso corporal como estímulos.

\* Espacios de reflexión y verbalización de la experiencia.

\* Herramientas de mediación: dinámicas de diálogo, escucha activa, retroalimentación.

3. Estructura del curso

*Módulo 1: Ritmo compartido*

\* El pulso como raíz común.

\* Caminatas rítmicas en grupo.

\* Prácticas de eco y espejo sonoro-motriz.

*Módulo 2: Biorritmos individuales*

\* Identificación del pulso personal en reposo y en movimiento.

\* La energía diaria: lentitud, rapidez, transición.

\* Ejercicios de exploración del propio flujo.

\* Puesta en común: diversidad de ritmos en un mismo espacio.

*Módulo 3: Respiración y movimiento*

\* Respirar juntos: ejercicios de inhalación y exhalación sincronizada.

\* Respiración como motor del gesto.

\* Dinámicas de expansión y contracción grupal.

\* La pausa y el silencio como parte de la danza.

Módulo 4: El cuerpo compartido

\* Coreografías colectivas desde la improvisación.

\* Prácticas de contacto y peso compartido.

\* La danza como diálogo: dar y recibir en movimiento.

4. Perfil de participantes

\* Abierto a todas las edades y niveles de experiencia.

\* No se requieren conocimientos previos de danza.

\* Dirigido a personas interesadas en la conexión corporal, el trabajo grupal y las artes vivas.

5. Duración

\* 6 horas (divididas en 2 sesiones de 3 horas)

\* O adaptable según el contexto (institucional, comunitario, educativo, artístico).

6. Resultados esperados

\* Mayor conciencia del propio cuerpo y del cuerpo colectivo.

\* Habilidades de escucha rítmica y respiratoria compartida.

\* Confianza en la improvisación y en la comunicación no verbal.

\* Un sentido renovado de comunidad a través del movimiento.