

BIODANTZA

Jarduera

Norbanakoaren hazkunderako sistema bat da, zeinean organikotasuna eta psikikotasuna errealitate bakar batean uztartzen diren.

Deskribapena

Biodantza, musikak eta mugimenduak sortarazten dituzten sentipenak norberaren kontzientzian sakontzeko baliatzen dituen “auto-garapen” sistema bat da. Era berean, pertsonen arteko edota naturarekiko afektibitate-loturak ezarri eta sakontzeko aukera ematen du, baita sentipen abegitsuak adieraztekoa ere.

Helburuak

- Norberaren eta bere emozioen arteko uztartzea sustatu eta adierazi.
- Norberaren autoestimua eta gorputzarekiko onarpen eta balioztatzea indartu.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatzea.

Programa

1. **Hiruhilekoa.** Inkontziente bizia landu

- Sinergian ibilera
- Bikote bidezko koordinazioa
- Dantza erritmikoa
- Dantza arina
- Behatzaren eutonia
- Aktibazio erronda
- Azkeneko erronda

2. **Hiruhilekoa** Inkontziente pertsonala landu

- Fisiologikoki ibilera
- Bikote bidezko koordinazioa
- Feedback dantza
- Jauzi sinergikoa
- Gehienezko luzapena
- Lepoko segmentarioa
- Sorbaldako segmentarioa
- Aktibazio erronda
- Azkeneko erronda

3. Hiruhilekoa. Inkontziente kolektiboa landu

- Alai ibili
- Bikote bidezko koordinazioa
- Sinkronizazio erritmikoa
- Bizitasun jokoa
- Dantza kreatiboa
- Luzapen armonikoa
- Lepoko segmentarioa
- Intimitate posizio sortzailea
- Keinu adierazgarriak (eskuak eta begiradak)
- Aktibazio erronda
- Azken erronda

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eroso.