

**TALLER DE
EXPRESIÓN CORPORAL
EN
COMUNIDAD TERAPÉUTICA**

José Antonio Gimeno Ortega

2º Curso de formación en Logoterapia, año 2009

PROPUESTA DE TRABAJO

El primer paso dado fue presentar una propuesta de trabajo concreta al equipo de terapeutas de la comunidad terapéutica de Proyecto Hombre. (Ver propuesta de trabajo anexo I).

Una vez conocida por el equipo de trabajo la propuesta del taller de expresión corporal, fue el mismo equipo el que seleccionó a los participantes para realizar esta actividad.

Algunos criterios de selección:

- Que el grupo fuera mixto
- Que llevase un cierto tiempo en la comunidad terapéutica. Que no fueran ni muy nuevos, ni estuvieran para marcharse. Que llevaran alrededor de tres o cuatro meses.
- Falta de recursos personales, especialmente para la relación con los demás.
- Algunos chicos tenían problemas de comunicación o una comunicación muy pobre.
- La edad no tenía demasiada importancia.

Se seleccionaron a doce participantes para realizar esta actividad de expresión corporal. En total doce personas, de las cuales nueve eran chicos y tres chicas. Esta proporción numérica es la que existe en la comunidad entre chicos y chicas. La edad fue también muy diversa: desde los 17 años, que tenía el chico más pequeño, hasta 50 que tenía el hombre mayor, aunque predominaba el abanico de edad de 25 a 32 años.

Una vez hecha la selección comienzo el taller de expresión corporal con ellos. Vamos a realizar un total de ocho sesiones de dos horas de duración cada una. Las sesiones las realizaremos los miércoles por la tarde de seis a ocho.

Antes de comenzar la primera sesión tengo con ellos una reunión informativa para explicarles más concretamente de qué se trata la actividad. Antes de hacer esta explicación les entrego un cuestionario para saber, fundamentalmente, su actitud y su interés de cara a realizar la actividad. (Ver anexo II). Hago notar algo que creo es importante: ninguno de ellos ha tenido antes una experiencia similar.

Voy a sintetizar las respuestas que dieron a las diferentes preguntas que les hice en el cuestionario:

- Ante el taller de expresión corporal se sienten: con incertidumbre, con ganas, piensa que le puede venir muy bien. Tengo algo de miedo y de vergüenza. Animado, expectativo, ilusionado. Abierto a tener una nueva experiencia. Ganas de experimentar algo nuevo. Tranquilo y con mucha curiosidad.
- Qué te gustaría que fuera? Un lugar donde aprender a sentirme libre, a sentirme desinhibida. Aprender mecanismos nuevos que me ayuden a quererme más y salir adelante. Divertido para desconectar un poco de todos los días igual. Que me sienta cómoda y a gusto. Un espacio para conectar con las capacidades de mi cuerpo, para expresar mis estados de ánimo y adquirir herramientas sobre habilidades sociales. Algo que me ayude a confiar más en mí mismo. Me gustaría que me sirviera para romper vergüenzas que tengo con mi propio cuerpo. Que fuera una actividad de relajación y divertida. Tener la oportunidad de sacar lo mejor de mí mismo. Conocer mi cuerpo y tener un control saludable sobre él. Un espacio para disfrutar de la actividad y con mis compañeros. Que me ayude a afrontar la vergüenza en público
- Qué esperas lograr de él? Perder el miedo a expresarme, aprender a quererme y aceptarme mental y físicamente como soy. Afrontar mis miedos y complejos. Trabajar mi autoestima. Aceptar mi propio cuerpo. Aprender a relacionarme con la gente sin tener que tomar drogas. Romper barreras y aprender a relajarme. Seguir madurando como persona, aprender a estar mejor conmigo mismo a quererme y valorarme.
- Miedos y dificultades que tienes: El miedo al ridículo, la vergüenza. Tengo dificultad de hablar y relacionarme con la gente. Mis complejos físicos
- Sugerencias que desees hacer: Que nos sintamos libres y que pongamos todos de nuestra parte. Crear un buen ambiente entre todos. Utilizar los espacios al aire libre.

Una vez leídas y trabajadas estas respuestas, comenzamos el desarrollo de las sesiones de trabajo.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión I

Objetivos:

- Dejar hablar a nuestro cuerpo.
- Sacar el niño que todos llevamos dentro
- Comenzar a trabajar los cinco sentidos.

Al comienzo de cada una de las sesiones compartimos espontáneamente cómo nos sentimos al comenzar hoy el taller. Esta pregunta y las respuestas que dan cada uno de ellos es importante para centrarnos en el trabajo que vamos a realizar. Se intenta crear un ambiente de confianza, de paz y serenidad. Les invito a dejar a un lado lo que ha sido el día, sus preocupaciones, la vida normal de la comunidad terapéutica y regalarse este momento para cada uno de ellos, dejarse llevar por su imaginación, por sus sensaciones y disfrutar del momento presente.

La música y un cierto ambiente de silencio nos ayudan a centrarnos en el trabajo que vamos a realizar.

Ejercicios que se realizan en esta sesión:

1. Reconocer el espacio donde estamos, conocer y observar la sala. Reconocer a las personas con las que vamos a trabajar durante todas las sesiones.
2. Realizamos un trabajo de desinhibición. En círculo provocamos movimientos, cambiando de ritmo y de gestos.
3. Cada uno se presenta a todo el grupo a través de la realización de una escultura y entre todos formamos un grupo escultórico, estando una parte del cuerpo de cada uno en contacto con un aparte del cuerpo de otro miembro del grupo. Al terminar este ejercicio cada uno explica lo que ha querido expresar con el gesto que ha realizado.
4. Qué me valoro como persona. Ejercicio realizado por parejas. Al final hay una breve puesta en común donde cada uno presenta al otro miembro de la pareja, diciendo sus cualidades, lo que más se valora.
5. Ejercicio de relajación. Tumbados en el suelo realizamos un ejercicio de relajación a través de un recorrido imaginativo por todo el cuerpo. La música de fondo y la respiración acompañada ayuda a la realización de este ejercicio.

6. Evaluación del trabajo realizado en esta primera sesión.

- Cómo me he sentido
- Con qué sensación me voy de la sesión, qué sentimiento predomina en estos momentos en mí

Hay una breve puesta en común por parte de todos y la sensación predominante es la de una cierta paz y serenidad. Algunos constatan que les ha sido bastante difícil el poderse relajar. De hecho no lo han logrado.

Sesión II

Seguimos trabajando los mismos objetivos, acentuando el trabajo sobre el sentido del tacto y de la vista. Además trabajamos la confianza y el experimentar diversas sensaciones con nuestro cuerpo a través de elementos de la naturaleza.

Ejercicios que se realizan en la sesión:

1. Rellenar huecos. Trabajo que realizamos por parejas y consiste en que uno de ellos realiza una escultura con su cuerpo, dejando espacios abiertos y el otro realiza otra escultura, rellenando los huecos que ha dejado su compañero.
2. Juego de los escultores. Trabajo por parejas. Uno de ellos es un trozo de barro, el otro el alfarero. Cada alfarero realiza una escultura, le pone nombre y al finalizar el ejercicio presenta su obra a los demás.
3. Seguir el punto a través de la mirada. Trabajo por parejas. Acompañados por una música de fondo uno pone en movimiento un punto imaginario simbolizado en su dedo índice, el otro mueve su cuerpo siguiendo con la mirada el punto imaginario.
4. Realizamos un juego de desinhibición. Desplazamos nuestro cuerpo por el suelo de un punto de la sala a otro:
 - Como si fuésemos una serpiente
 - Como si fuésemos un animal de cuatro patas.
5. Juego del ciego y el lazarillo. Se realiza por parejas. Uno es el ciego, el otro el lazarillo. Se trata de dejarse conducir por el otro, a través del espacio, utilizando el exterior de la casa, el jardín. Experimentar diversas sensaciones. Frío calor. Tocar con las manos, con los pies diversas texturas.
6. Ejercicio de relajación.
7. Masajear el cuerpo con el suelo. Auto masaje que realiza cada uno con las diferentes partes de su cuerpo y el suelo.
8. Masaje del pie. Por parejas se da uno al otro un pequeño masaje en los dos pies.

9. Evaluación de la sesión. La sensación más repetida al finalizar esta sesión es la de tener un bienestar consigo mismo. Un logro para muchos ha sido el haber confiado en su compañero y dejarse llevar a través del espacio. Esto les ha aportado una mayor seguridad y confianza tanto en ellos mismos, como en su compañero. Sentir placer en el masaje de los pies, en el auto masaje.

Algunos resaltan lo importante que ha sido para ellos sentir placer sin estar bajo el efecto de las drogas.

10. Finalizamos la sesión con una breve dinámica en donde cogidos de la mano, formando un círculo y con los ojos cerrados cada uno comparte el sentimiento que tiene en ese momento.

Sesión III

Continuamos el trabajo de los objetivos de las anteriores sesiones, añadiendo el conocimiento del propio cuerpo y del cuerpo de los otros.

Comenzamos a realizar en esta sesión una mayor y más profunda interacción entre ellos.

Además trabajamos la cooperación grupal

Ejercicios:

1. Juego de calentamiento y desinhibición. A través de música disco movemos nuestro cuerpo. Primero lo hacemos de forma individual y luego realizamos movimientos grupales que nos hacen estar los unos en contacto con los otros.

2. Juego del muñeco de goma: consiste en forma un círculo entre todos. Un miembro del grupo se pone en medio y con los ojos cerrados se va dejando caer suavemente con la certeza de ser cogido por el resto del grupo

3. Hacemos moverse al otro a través del contacto con un pañuelo. Este trabajo se realiza por parejas. Apoyados en la música uno de ellos va moviendo un pañuelo a través del cuerpo de otro. Esto le sirve de estímulo al otro miembro de la pareja para mover su cuerpo.

4. Relajación: Esta vez se hace el ejercicio de relajación por parejas. Se juntan espalda con espalda, lo más pegados que puedan el uno del otro.

5. Conocimiento de nuestras manos. Este ejercicio se realiza primero de una forma individual y luego por parejas. Se trata de la observación y el conocimiento de sus manos y la observación y el conocimiento de las manos de su compañero.

6. Masaje de las manos. Se realiza por parejas.

7. Terminamos la sesión con una danza. Cogidos de la mano, formando un círculo y al compás de una música de fondo, realizamos una danza, desarrollando su creatividad.

8. Evaluación: El clima de confianza va creciendo en el grupo. A algunos les ha ayudado mucho el trabajo por parejas, el conocer partes del cuerpo de sus compañeros. Ha sido muy importante, para la mayoría, trabajar la confianza en

ellos mismos y en el grupo, la seguridad. Así como el trabajo creativo. Este les ha ayudado a trabajar más su autoestima.

Sesión IV

En esta sesión se da más importancia al trabajo de desinhibición, desbloqueo corporal, juego individual, juego grupal y al contacto con los otros.

Ejercicios.

1. Juego de “Alí Babá y los cuarenta ladrones”. Esta es una frase tipo que se va a repetir, como si fuera un canon, desde el comienzo del ejercicio hasta el final. La dice a la vez todo el grupo utilizando diferentes tonos de voz, diferentes ritmos. Al mismo tiempo se van realizando diversos movimientos corporales, primero individualmente, después de forma grupal.

2. Relajación por parejas. A través de un recorrido corporal, uno de los miembros de la pareja ayuda a relajarse al otro. Mientras el que se relaja está tumbado en el suelo y con los ojos cerrados, teniendo una respiración lenta y acompasada, el otro va poniendo su mano en el cuerpo de su compañero, como si dibujase su silueta en el suelo.

3. Terminamos la sesión, formando un círculo y con los ojos cerrados y abrazados por nuestros hombros va diciendo cada uno cómo se siente en ese momento.

4. Evaluación: Algunos comentan lo novedoso de la sesión: la interacción de unos con otros. Ha sido en la sesión de hoy donde más se ha roto el espacio individual y se ha dado paso a la creación del espacio grupal. Otros señalan que les ha costado invadir el espacio del otro y a la vez sentirse invadido. Ha sido una sensación extraña. El gritar, el estar pegados unos a otros nos ha ayudado a descargar, a sacar fuera tensiones. Esto nos ha provocado una sensación de relajación, de liberación. Y todo eso pasándolo bien, disfrutando jugando. Nos ha ayudado a perder el miedo al ridículo, a sentirnos niños a jugar y no sentirme juzgado por ello, a ser espontáneo y a sentirme libre.

El ejercicio de relajación nos ha ayudado a interiorizar nuestro cuerpo, al sentir la fuerza que el compañero nos ha transmitido a través de su mano, el calor, su energía. Hemos podido crear un estrecho diálogo con nuestro cuerpo donde hemos podido sentir mucho al otro, a la vez que transmitir muchos sentimientos. Ha sido un gran descubrimiento ver todo lo que podemos transmitir, comunicar y recibir a través de nuestro cuerpo y del lenguaje corporal.

Sesión V

En esta sesión de trabajo vamos a explorar distintos tipos de sensaciones que percibimos en el contacto de nuestro cuerpo con la naturaleza. Explorar nuestros sentidos y realizar un trabajo de introspección con nuestro propio cuerpo.

Dentro de la relajación que se propone para esta sesión introducimos el masaje de espalda.

Ejercicios

Los hacemos al aire libre.

1. Se parte de una postura fetal, como si estuviéramos en el seno materno. A través de un suave balanceo sobre el costado vamos despertando a la vida. Seguimos con el balanceo de nuestra espalda hasta que logramos ponernos de pie, pero no totalmente erguidos. Adoptamos una postura de hombre mono.

2. Esta tribu de monos en la que nos hemos convertido va explorando el espacio, descubriendo diversas sensaciones corporales a través del contacto con la naturaleza y descubriendo a sus otros compañeros. Los monos van evolucionando y pasan a ser una tribu humana. La tribu se reúne y todos juntos crean la danza del agua. Piden agua una y otra vez. Forman un círculo y crean la danza del agua. Al final reciben sobre sus cuerpos un gran cubo de agua.

Para celebrar la llegada del agua a la tribu comparten unas manzanas.

3. Masaje de la espalda por parejas.

4. Evaluación: Todos comentan la impresión y la sorpresa que les crea el gran cubo de agua que cae sobre sus cuerpos. No se lo esperan y expresan diversas sensaciones que les ha creado: de frío, agradable. En general ha sido una experiencia buena, placentera. Hace calor y el agua nos ha refrescado.

A lo largo de todo el ejercicio 1 y 2 hemos podido experimentar sensaciones agradables en el contacto de nuestro cuerpo con la hierba, con los espacios donde había sol o sombra.

El contacto con el otro a través de sus manos, del masaje corporal recibido en la espalda nos ha hecho sentir placer, paz, sensación de relajación y de bienestar. Una vez más se constata en el grupo lo positivo que ha sido experimentar todo este tipo de sensaciones sin estar drogados y poder disfrutar de nuestro cuerpo, estando totalmente conscientes, dándonos cuenta de lo valioso que es esto para cada uno de nosotros.

Sesión VI

En esta sesión vamos a trabajar el binomio destruir – construir a través del juego y de la creatividad e imaginación de cada uno, desarrollando la libertad, la espontaneidad y la y la fantasía.

Ejercicios:

1. Alfombramos la sala con papel de periódicos. Hacemos varias capas. Una vez que está alfombrada toda la sala, se da la consigna de jugar con los periódicos. Comienza el juego de forma individual, luego sigue por parejas y con todo el grupo. Los periódicos se van rompiendo en muchos pedazos. Con ellos se hace bolas de papel que se lanzan y que sirven para jugar los unos con los otros.

Se introducen nuevos elementos que invitan al juego individual y grupal: globos, pañuelos pelotas. Todos ellos son elementos que estimulan y favorecen el movimiento, el juego y la expresión corporal.

2. Después de haber jugado (destruido) con la alfombra de periódicos doy otra consigna: cada uno va a hacer un nido con los pedazos de papel de periódico. Un nido donde se va a recostar. En ese nido realizamos una relajación individual. Después se va a invitar a un compañero a compartir el nido y expresarse corporalmente la sensación que tienen y están experimentando cada uno en ese momento.

3. Se termina la sesión con un masaje, por parejas, de cabeza y cuello.

4. Evaluación: Se ha vivido a lo largo de toda la sesión un ambiente lúdico, de juego. Se ha experimentado el gusto que da romper las hojas del periódico, el hacerlas añicos.

Valoran muy positivamente la sensación de bienestar que han experimentado cada uno en su nido y el poder compartir esa sensación con alguno de sus compañeros. El calor del propio nido, el poder transmitir sus propios sentimientos a través del lenguaje no verbal han sido momentos de una intensidad emocional importantes.

El masaje de cabeza y cuello ha sido una sensación muy agradable y placentera que ha permitido hacer un buen cierre de la sesión.

Alguno de los participantes ha señalado las dificultades que ha tenido en el juego. Le ha costado sentirse creativo y poner en marcha su imaginación. Se ha sentido observado por los demás y esto le ha bloqueado.

Sesión VII

Además de los objetivos propuestos en las sesiones anteriores, trabajamos, de una manera especial, con las manos y los brazos, piernas y pies. También se trabaja el sentido de la vista.

Ejercicios:

1. Ejercicio de desinhibición corporal a través de la música. Trabajamos también el sentido del ritmo, la actividad individual y la interacción grupal. Además, parte de este ejercicio, trabaja la creatividad a través del conocimiento.

2. Ejercicio a través de la mirada: Se realiza por parejas. Uno en frente del otro se van aproximando muy lentamente sin dejarse de mirar fijamente a sus ojos hasta llegar a estar sus cuerpos juntos, casi pegados. Al comenzar el ejercicio cada uno de los miembros de la pareja piensa en un mensaje que quiere transmitir al otro exclusivamente a través de la mirada.

3. Trabajo con los pies y las piernas, con los brazos y pies. Trabajo individual y por parejas. La primera parte del ejercicio es individual y se intenta interiorizar, conocer y reconocer los brazos, las manos, los pies y las piernas. La segunda parte se centra en un conocimiento de los pies, las piernas, los brazos y las manos del compañero, entrando en un diálogo y comunicación de sentimientos, sensaciones que a cada uno le van surgiendo.

Terminamos el ejercicio con un masaje, por parejas, de las manos y de los pies.

4. Evaluación: La sensación predominante de la mayoría de los miembros del grupo que participan en el taller es de intimidad, confianza, armonía que han ayudado, especialmente, a tener una interiorización y una comunicación profunda.

El sentimiento de armonía y de paz se ha respirado en el ambiente de la sala a lo largo de toda la sesión.

Sesión VIII

En esta sesión vamos a trabajar, de una manera especial, la creatividad, el ingenio y la expresión plástica.

Ejercicios:

1. Dibujamos en papel continuo cómo nos sentimos en estos momentos y cómo nos sentimos de cara a la finalización del taller de expresión corporal. Primero el dibujo es individual. Después, cada uno va observando el dibujo que ha realizado cada uno de los otros miembros. Una vez observado los dibujos, cada uno puede rellenar, completar, añadir lo que desee al dibujo que han hecho sus compañeros. Luego cada uno comparte lo que ha querido expresar tanto en su dibujo individual, como lo que ha ido añadiendo a los dibujos de sus compañeros.
3. Hacemos cuadros plásticos con cada dibujo de forma individual y grupal.
4. Hacemos una pequeña relajación individual y grupal, terminando la sesión tomados de la mano y expresando nuestro sentimiento predominante en ese momento.

Evaluación final:

Reparto una hoja con unas cuantas preguntas (ver anexo III) para evaluar individualmente el taller de Expresión Corporal.

Estas han sido las respuestas que han dado a las diferentes preguntas:

- ¿Qué te ha parecido el taller de Expresión Corporal? Muy interesante. Estupendo por su sencillez y el bienestar que he alcanzado conmigo mismo y con el resto de mis compañeros. Me ha resultado sanador, constructivo, positivo. Me ha ayudado a relajarme mucho, a desahogarme. Este taller lo recomendaría a cualquiera y lo volvería a hacer en cualquier otro momento de mi vida. He aprendido cosas muy positivas de mí mismo y de mi cuerpo. Me ha gustado mucho sacar el niño que llevo dentro. Valoro mucho el trabajo y la relación que he establecido con el resto del grupo. Me ha ayudado a abrirme y darme a conocer a los demás. Me ha ido llenado progresivamente
- ¿Cómo te has sentido a lo largo de las sesiones? Muy cómoda. Me ha ayudado a quitarme complejos. En todas las sesiones me he

sentido con mucha paz y armonía. He tenido muy buena disposición y he intentado sacar todo lo mejor de cada una de las sesiones. Me he sentido muy cerca de mí mismo, de mi cuerpo. Me he sentido integrado en un grupo de gente, disfrutando de mí mismo y de mi cuerpo. En cada sesión me parecía que no iba a vencer el miedo al ridículo, pero al final de ellas me he sentido más segura y con mucha confianza en mí misma. Me he divertido y me he sentido muy feliz.

- ¿Qué has descubierto de ti mismo-a? Que he sido capaz de vencer mis propias barreras y, especialmente, mi miedo al ridículo. Que soy capaz de relajarme y cuando lo he hecho los dolores de mi cuerpo han desaparecido. Estos talleres me han llenado espiritualmente. He descubierto que soy alegre, divertido, que tengo menos complejos de los que, a veces, pienso. Que soy capaz de disfrutar con mi cuerpo y estar bien sin necesidad de consumir drogas. Que me comunico con tranquilidad y espontaneidad. Que soy capaz de hacer cosa, de jugar, de expresarme corporalmente sin estar colocado. Que soy muy sensible y que dar y recibir cariño me hace muy feliz y llena mi vida. Que soy muy tímido, pero que puedo vencer esa timidez sin hacer unos de las drogas.
- ¿Qué has descubierto de tu cuerpo? Que puedo superar mis complejos. Que es más flexible ahora que cuando comenzó el taller. Que valoro mucho más mi cuerpo, que me gusta y que no necesito las drogas para estar bien con mi cuerpo. Valorar todas las buenas sensaciones que he tenido sin necesidad de consumir drogas. He recibido mucha energía positiva en cada una de las sesiones. He podido desconectar de mis presiones y preocupaciones y disfrutar de mi cuerpo y del contacto con los demás.
- ¿Para qué te ha servido? Para valorar mi autenticidad, ser yo mismo y mostrarme así a los demás, sin el disfraz de la droga. Para sentirme capaz de afrontar mis miedos, inseguridades, para sanar mi cuerpo y reconciliarme con él. Para deshacerme de lo que pensarán los demás, ser más espontáneo. Me ha ayudado a superar la “sensualidad del roce”. Me ha servido para confiar más en mí mismo y en los demás. Ser capaz de comunicar mis sentimientos a los demás y no ocultarlos bajo la droga. Para dedicarme un tiempo a mí, a conocer mi cuerpo.
- ¿Qué es lo que más te ha costado afrontar? Lo que pueden pensar los demás de mí, el miedo al ridículo. Aceptarme tal y como soy, con mis miedos y complejos. Me ha costado bastante relajarme. El contacto con el cuerpo de los otros.
- Algo que quieras expresar sobre el taller, sobre lo que has vivido: Es muy bueno sentirte libre y mostrarse tal y como cada uno es. Valorar mucho la unidad a la que hemos llegado todo el grupo. Lo positivo que ha sido descubrir a los demás y compartir sus sentimientos. Ha sido algo maravilloso la confianza y la paz que he sentido a lo largo

de todo el taller. Ha sido como un bálsamo de tranquilidad dentro del ajetreo diario.

- El sentimiento que tienes en estos momentos: paz, serenidad, felicidad conmigo mismo y con todo el grupo, satisfacción, alegría, confianza. Creo que tengo una mayor sensibilidad y que soy más capaz de comunicarla y compartirla con los otros.

CONCLUSIÓN

Este taller ha sido todo un descubrimiento para mí. A través de ejercicios y de técnicas sencillas han surgido situaciones, experiencias, tanto individuales, como grupales me han enseñado a explorar, conocer y aprender del mundo interior de los demás, de personas que están luchando por encontrar el sentido de sus vidas.

En todo momento ha habido un clima que ha propiciado la confianza, la unidad, la libertad, la espontaneidad. Esto ha hecho posible que se haya podido compartir sentimientos y experiencias de vida importantes para cada uno de ellos.

Un drogadicto se caracteriza, entre otras cosas, por la capacidad y conducta autodestructiva que ha tenido hacia sí mismo, hacia su propio cuerpo.

La pérdida de sentido de su vida, falta de entusiasmo, de dinamismo, de ganas de vivir y de luchar por algo, la ausencia de un proyecto de vida es algo que caracteriza a un toxicómano. Su sentido de lucha está reducido al mínimo, su capacidad de asombro, de hacer de lo rutinario lo novedoso a penas existe. Su cuerpo se ha visto constantemente agredido por el abuso de sustancias. Las repetidas agresiones, el poco respeto a su cuerpo, la pérdida de la dignidad humana, la utilización de su cuerpo para satisfacer sus necesidades más primarias ha sido algo que ha marcado su vida, su relación consigo mismo, con el entorno y con los demás.

Por eso el taller de expresión corporal ha querido ser una propuesta constructiva que facilite y fomente el encuentro consigo mismo y con los demás. Ha querido ser, también, un espacio donde cada uno pudiera expresarse desde su libertad, espontaneidad, creatividad e ingenio. Ha querido ser un momento privilegiado para trabajar la autoestima, mejorar su auto concepto, para aceptarse a sí mismo como el mejor ser que Dios haya podido crear. Para verse como un don para sí mismo y para los demás. Ha querido ser, también, un espacio para trabajar la sanación y la reconciliación de cada uno con su propio cuerpo. Un cuerpo que ha sido maltratado por el abuso de drogas ser capaz de transformarlo en un cuerpo mimado, querido, respetado y amado. Llegar a valorar su propio cuerpo, las

posibilidades y capacidades expresivas que cada uno tiene y ser capaz de compartir sentimientos y sensaciones que a cada uno le van surgiendo ha sido algo muy importante. A lo largo de parte de su vida los toxicómanos han ocultado sus sentimientos, los han anulado, han escapado de ellos. En el taller de expresión corporal ha querido ser un momento especial para poder trabajar y desarrollar todo esto. Ha querido ser un espacio para trabajar y seguir apostando por la vida, por llegar a sentirse felices, orgullosos de sí mismos.

Ha sido muy importante comprobar que es posible recuperar la dignidad perdida, valorar la vida y el sentido de la vida, tener metas, valores que generen ilusión por vivir.

El descubrir que no estoy solo en este camino, que la fuerza que me da el grupo anima a seguir construyendo vida en uno mismo y a su alrededor. Todo esto ha generado una confianza en cada uno de los participantes en el taller de expresión. Y también una certeza: puedo estar bien conmigo mismo, puedo disfrutar de la vida, de la relación con los demás. Puedo compartir mis sentimientos, amar y dejarme amar. Puedo amarme y sentirme feliz y satisfecho sin tener que estar drogado.

Al finalizar este trabajo me siento muy feliz, satisfecho y lleno. He podido compartir, experimentar y aprender de experiencias muy duras, pero a la vez muy constructivas, de personas que tienen una gran vida interior una espiritualidad muy profunda. Y sobre todo que creen que de la droga uno puede salir con ayuda, recuperando su dignidad perdida y volviendo a tener sueños e ilusiones que le devuelvan la alegría de vivir

ANEXO I

TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL

Este taller de expresión corporal está diseñado para realizarlo con chicos-as de la comunidad terapéutica. Pueden durar seis sesiones de una hora y media o dos horas. Pero se puede ampliar o reducir según las necesidades de los residentes o de la conveniencia o no para su proceso terapéutico.

El trabajo propuesto en este taller va encaminado a realizar un trabajo corporal y personal que ayude a cada uno a seguir encontrando sentido a su vida, a su lucha, a su proceso de recuperación

OBJETIVOS:

- Trabajar la desinhibición, la espontaneidad y los posibles bloqueos corporales.
- Descubrir el propio cuerpo y lograr sentirse a gusto con él.
- Potenciar la autoestima de los residentes
- Experimentar la gran riqueza expresiva que tiene nuestro cuerpo. Dejar que nuestro cuerpo hable.
- Posibilitar la reconciliación con su propio cuerpo: pasar de una conducta autodestructiva a una constructiva.
- Descubrir al otro y en el otro apoyo, confianza, refuerzo como elementos básicos de una buena relación.
- Introducir técnicas de relajación y de masaje corporal que ayuden a tener experiencias de paz, serenidad y bienestar consigo mismo.

METODOLOGIA:

Las sesiones serán interactivas, realizando una serie de dinámicas, de juegos y propuestas de trabajo, todas ellas orientadas a conseguir los objetivos anteriormente expuestos.

Juegos de desinhibición, socialización, interiorización, conocimiento del propio cuerpo, técnicas de relajación se combinarán en el trabajo de las distintas sesiones.

Al finalizar cada sesión haremos una pequeña evaluación. Y al finalizar los talleres la haremos de todo el trabajo realizado.

ANEXO II

Nombre y apellidos

▶ **¿Cómo te sientes ante el taller de Expresión Corporal?**

▶ **¿Qué te gustaría que fuera?**

▶ **¿Qué esperas lograr de él?**

▶ **Miedos y dificultades que crees que puedes tener**

▶ **Sugerencias que quieras hacer**

ANEXO III

EVALUACIÓN TALLER EXPRESIÓN CORPORAL

Nombre y apellido:

- ¿Qué te ha parecido el taller de Expresión Corporal?
- ¿Cómo te has sentido a lo largo de todas las sesiones?
- ¿Qué has descubierto de ti mismo?
- ¿Qué has descubierto de tu cuerpo?
- ¿Para qué te ha servido?
- ¿Qué es lo que más te ha costado afrontar?

Algo que quieras expresar sobre el taller, sobre lo que en él has vivido

El sentimiento que tienes en este momento es de

GRACIAS POR TU CONFIANZA, POR TU TRABAJO