

## Taller con Cantera

Sesión específica de Bioenergética: 4 de junio de 2009

Contenido: Ejercicios de sanación y empoderamiento

Procedimiento: Estrategias personales y colectivas de las mujeres para romper con el ciclo de la violencia. Algunos ejercicios prácticos de sanación y empoderamiento.

### Desarrollo

Horario	Procedimiento
8.30-9	Saludos  Ejercicios de calentamiento  Equilibrio de los hemisferios  Saludo al Sol
9-10	<b>Ejercicios de bioenergética</b>  <b>Calentamiento</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Movimiento de doblar rodillas e ir hacia abajo, subiendo y bajando, iniciar lento y luego más rápido, más rápido.</li><li><input type="checkbox"/> Movimiento de caderas: hacia un lado y hacia el otro, varias veces. Luego: hacia delante y hacia atrás.</li></ul> <b>Trabajo bioenergético</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Movimiento de caderas hacia delante y hacia atrás, se congela el movimiento hacia delante. Luego se van enderezando poco a poco manteniendo las rodillas flexionadas.</li><li><input type="checkbox"/> Movimiento de caderas hacia delante y hacia atrás, se congela el movimiento hacia atrás. Luego se van enderezando poco a poco manteniendo las rodillas flexionadas.</li></ul> Ejercicio básico de bioenergética: el arco
10-10.30	<b>Receso</b>
10.30-11.30	<b>Desarrollo del ejercicio:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Iniciar el ejercicio sacando el enojo a través de movimientos de toda la</li></ul>

## Horario

## Procedimiento

cara y emitiendo sonidos.

- Luego, respirar y sentir su cuerpo. Cerrar los ojos.
- Expresar el enojo a través de su pecho, moviendo y sacándolo hacia delante y hacia atrás con sonidos. Es necesario sacarlo para que pueda abrir el pecho y puedan, posteriormente, mover sus brazos.
- Respirar y sentir su cuerpo. Cerrar los ojos.
- Expresar su enojo con el movimiento de sus brazos, todos los que se les pueda ocurrir.
- Respirar y sentir su cuerpo. Cerrar los ojos.
- Expresar su enojo con el movimiento de su pelvis, hacia delante, hacia atrás, a un lado y al otro.
- Respirar y sentir su cuerpo. Cerrar los ojos.
- Expresar su enojo con el movimiento de sus piernas, todos los que se les pueda ocurrir.
- Respirar y sentir su cuerpo. Cerrar los ojos.
- Expresar su enojo utilizando la sábana. Ejemplo: pegando en el piso, retorciéndola, jalándola, mordiéndola, etc.
- Respirar y sentir su cuerpo. Cerrar los ojos.

En pareja: con una toalla, cada una defendiéndola como suya. Provocando.

Todas acostadas, con la cabeza hacia el centro, haciendo un círculo.  
Inducción para dejar ir lo que queda de enojo en el cuerpo.

11.30-12

Compartir en pequeños grupos la experiencia

12-12.30

Integración en plenaria

Cierre