

Módulo 6 - Dinámicas de grupo

Sentidos



Masaje de círculo con retorno

Objetivos

- Percepción y liberación de tensiones musculares, tanto las propias como las ajenas.
- Reconocimiento sensible del cuerpo del compañero.
- Aumento de la comunicación no verbal intergrupar.
- Promover el aumento de la conciencia corporal.
- Estimular el contacto físico intergrupar.

Tiempo: 20' ; **Lugar:** Exterior o Interior ; **Material:** Musica tranquila



Desarrollo

Los participantes se sientan en círculo, uno detrás del otro, cada uno pone la mano sobre el hombro del que tiene delante, guardando cierta distancia. Con los ojos cerrados, intentan descubrir los puntos agarrotados del cuerpo del compañero; en el cuello; alrededor de las orejas; en la cabeza; en los hombros; en la columna vertebral, durante algunos minutos. Un participante designado repite un gesto sobre el cuerpo de quien tiene delante , y éste debe repetir exactamente lo mismo en el cuerpo del próximo y así sucesivamente, hasta que el movimiento retorne al que lo hizo primero, en ese momento, modifica el movimiento el ritmo, hasta que éste también retorne. Los participantes pueden cambiar la dirección en la que están sentados para invertir el sentido de la rueda. Hacia el final pueden echarse encima del compañero que tiene detrás e iniciar así un masaje más focalizado en la cabeza y el rostro.