



BIODANZA Y NIÑOS

Manual de primeros “auxilios” para facilitadores novatos

Rosa María Palacios Maña

INDICE

INTRODUCCION	4
CONSIDERACIONES GENERALES	5
Biodanza para niños / Biodanza para adultos	
Contexto	
Formación del facilitador	
Asistentes	
Biodanza con niños en las instalaciones del colegio:	
Sala, merienda, música, luces, suelo, zapatos, calefacción	
Biodanza con niños en otras instalaciones	
ASPECTOS METODOLÓGICOS GENERALES	7
Edades	
Número de participantes	
Tema / presentación de la sesión	
Curva y duración de la sesión	
Improvisación	
Músicas	
Acuerdos de convivencia	
Capacidad de atención / inhibición	
Ritmo biológico	
EJERCICIOS PROPIOS DE BIODANZA	10
Rueda intimidad verbal	
Participación de los niños, lenguaje del facilitador	
Ruedas:	
Músicas cortas, diferentes maneras de rodar, salir al centro, cambiar de lugar, aproximación lenta, sin soltar las manos, juegos tradicionales de rueda	
Caminares	

Juegos de palmas
Ejercicios en parejas

SITUACIONES POSIBLES EN BIODANZA CON NIÑOS 15

Elegir pareja
Negativa a realizar un ejercicio
Aportaciones de las propuestas dadas
Niños “movidos”
Niños movidos según el día
Niños invisibles
Tocar y ser tocado
Aprender a pedir
Devolver los golpes

JUEGOS COMO PREPARACIÓN A LOS EJERCICIOS

DE BIODANZA 19

Juegos de decisión
Enfadarse y desenfadarse
El caballo
conocer a los caballos, caballos que corren, caballos con obstáculos,
caballos en manada, caballos de verdad
Decir cosas bonitas
Respiración
Otros

CONCLUSIONES 22

SOBRE MI, BREVEMENTE..... 23

INTRODUCCIÓN:

Este trabajo surge de mi deseo de empezar a practicar con niños y familias lo que estaba aprendiendo en la escuela de Biodanza.

Como pedagoga y terapeuta ya tenía experiencia laboral en este ámbito, utilizando muy diversas técnicas, pero era la primera vez que utilizaba la metodología de Biodanza y tenía muchas dudas sobre si lo que hacía era Biodanza o no.

Contaba con unos breves apuntes de Cecilia Luzzi, que actualmente ya hace la extensión de Biodanza y niños en España.

Con el libro “Biodanza para crianças e jovens” de Manuela Mestre Robert y su atención personal que fue de una gran amabilidad.

Agradezco también a mis desinteresados compañeros y compañeras de BIODANZAYA que compartieron conmigo sus experiencias de biodanza con niños y jóvenes.

Compartí mis primeras experiencias con Eva y Montse en un grupo de estudio de Biodanza y niños, que aunque breve, fue muy interesante.

Cuando por fin pude realizar la extensión de Biodanza y niños, me sentí muy reconfortada y aliviada con la experiencia y la excelente pedagogía de Mónica Turco.

En realidad, como más Biodanza haces, mas dudas te surgen, pues la práctica te pone en cuestionamiento constante no solo si eres un buen facilitador de Biodanza sino también y para mi lo mas importante: **¿Estas siendo biocéntrica?**

En absoluto pretendo sustituir a la formación de la extensión de biodanza y niños, que recomiendo encarecidamente, pero también estoy convencida de que estas reflexiones pueden ser de gran apoyo para los que empiezan a trabajar con niños.

Tampoco pretendo dar todas las respuestas a las preguntas que surgen cuando te inicias en algo nuevo, pues si algo he aprendido con los niños es que hay muchas maneras de hacer la misma cosa.

No encontrareis aquí explicación de detalles neurológicos o explicaciones filosóficas sobre el aprendizaje del niño o su desarrollo emocional.

Así pues, aunque sea un trabajo permanentemente en construcción, os ofrezco mis primeras reflexiones y dudas en mis inicios de Biodanza con niños, para que puedan facilitar el camino a las personas que se inician en este apasionante mundo.

Si queréis más información de Biodanza dentro en la escuela (en horario escolar) podéis encontrarla en el dossier de “Educación vivenciada. Biodanza en la escuela pública”. Rosa Palacios. Lo podéis encontrar en www.biodanzaya.com.

También podéis encontrar en el mismo lugar el proyecto “Biodanza y niños” con el que presentaba a los colegios y centros la actividad de Biodanza para niños.

Invito de corazón a seguir creando textos de apoyo no solo para los que se inician, sino hacer juntos el camino, intercambiar ideas, pues ejercicios creados para un grupo en concreto pueden ser muy útiles para otros facilitadores, y servir de base para construir nuevas ideas. Por si no lo recordáis la creatividad se contagia y mucho.

CONSIDERACIONES GENERALES

Biodanza para niños /biodanza para adultos

El primer obstáculo para mí, fue que la única referencia de Biodanza que tenía era de adultos y no había vivido ninguna sesión de niños.

Así el referente y los modelos que tenía me hacían preparar ejercicios como los que hacíamos en el grupo regular.

Los adultos no suelen cuestionar lo que dice el facilitador, hacen silencio para escuchar sus palabras, se están quietos mientras se muestra la consigna, tienen predisposición a realizar los ejercicios, no suelen proponer variantes al profesor incluso antes de que acabe su explicación, no se ponen a hacer otra cosa mientras están haciendo un ejercicio, no se suele rechazar abiertamente a otro participante o tirarle de los pelos sin motivo aparente

En fin, lo primero es aceptar que las sesiones de niños sobretodo de 3 a 6 años han de ser adaptadas a ellos constantemente.

El facilitador propone pero los niños disponen.

Con los adultos el facilitador tiene muchas posibilidades de que acepten su propuesta con una simple invitación verbal, con niños la línea divisora entre proposición, invitación, imposición o manipulación no siempre está clara.

Contexto:

Los grupos de biodanza con los que he trabajado hasta ahora eran:

Grupos de niños con edades heterogéneas (de 4 a 10 años)

Grupos de la misma edad (de 3 a 10 años).

El concepto era biodanza como actividad extraescolar.

Algunos grupos fueron realizados en las instalaciones del colegio y otros en centros privados.

Formación del facilitador

Además de la formación en la extensión propia de Biodanza de niños, es muy útil para el facilitador conocer ampliamente la población a la que se dirige, en este caso, es imprescindible que tenga una formación (libre o académica) sobre la evolución física, mental, emocional y espiritual de los niños, pues su forma de pensar y de sentir está desarrollándose y no es la misma que la de un adulto.

Por ejemplo, hay que saber la diferencia entre egoísmo y egocentrismo, o bien hay que saber a qué edad el niño tiene la posibilidad de comprender conceptos como la justicia o la moralidad, o la diferencia entre mentiras y fantasía, o que su período de atención puede estar o no en proporción a su edad, aceptar el movimiento como una necesidad y no como un problema.

Es necesario tener buenas dotes de observación. Ser muy consciente de que los niños son un espejo y que lo que reflejan hay que empezar a cambiarlo por uno mismo.

Asistentes.

Trabajando con niños es imprescindible conseguir como mínimo un asistente, sobre todo al principio.

Según la edad a menudo necesitan ayuda para la merienda, para cambiarse de ropa ,quitarse los zapatos, ir al WC etc.

También para atender a los niños que se puedan haber hecho daño o que se aparten del grupo por alguna razón.

Puede ser muy útil que alguien se encargue de parar las músicas o bajarlas, pues hay que repetir la consigna varias veces hasta que todos escuchan.

También pueden ser un modelo para que ellos se orienten, tienden a imitar lo que hace el profesor con facilidad.

Ayudan a formar de nuevo la rueda, recuperando a los más dispersos, animando a los indecisos...

Solo uno de los adultos ha de ser el facilitador y su rol ha de estar muy claro, los asistentes no conviene que repitan a su manera las consignas en voz alta pues pueden despistar mas que ayudar, pero al realizarlos junto con los niños les ayudan a recordar la propuesta, o bien pueden dirigirse al niño que esta despistado y hablarle en voz baja para animarle a que inicie el ejercicio.

Biodanza con niños en las instalaciones del colegio.

Sala

Si la sala utilizada para hacer biodanza es la misma que la que hacen gimnasia o psicomotricidad hay que ayudarles a situarse.

Puede ser útil, ocultar el material que no vamos a usar con telas para no facilitar la distracción, claro que también puede pasar que las telas sean aún mas atractivas que el material para jugar.

A veces hay espejos, creo que es mejor que cada facilitador decida en función del grupo si es mejor tapar el espejo o no. Puede ser de gran utilidad y según el momento en el que esta el niño, nos puede servir para alguna propuesta creativa.

También puede pasar que al taparlo los niños jueguen a ponerse debajo, y entretenerse con la tela o el papel que tapa el espejo.

Merienda:

Si la biodanza es al salir de las clases, pero dentro del colegio, hay que tener en cuenta que necesitan merendar primero en un espacio aparte, pues sino la sala quedara sucia .

También hay que tener en cuenta que llevan muchas horas en el colegio y salen con ganas de correr y de comer.

Equipo de música:

Los niños se merecen un buen equipo de música, que se oiga bien, pues a menudo la música queda apagada por sus voces, o no se oye mas que en lugar de la sala porque los altavoces no están repartidos. Aunque parezca obvio, hay que tener en cuenta que cada vez que se de una consigna hay que bajar la música, y conseguir un poco de silencio, los niños suelen gritar bastante y hay que intentar no acabar todos gritando.

Luces

Es muy importante que se puedan apagar o regular para los ejercicios más relajados, hay luces de bajo consumo que si están muy calientes luego no se pueden encender hasta que están frías y te puedes quedar sin luz un buen rato.

Suelo

Ha de ser agradable para poder caminar sin zapatos y estirarse en él.

Zapatos

De todas formas, la prioridad para mi es la comodidad de los niños, a veces la sala que usamos estaba llena de tierra porque llovía y los niños no habían salido al patio, y habían jugado en la sala. En ese caso la hacíamos con zapatos sin ningún problema.

También puedes encontrar a niños que no quieren quitarse los zapatos, con lo que tendrás que negociar cuando hay que quitárselos y cuando puede ponérselos.

A veces los de 2-3 años llevan zapatos demasiado complicados para que se los quiten y los pongan solitos, así que tendrás que decidir cuales son las prioridades.

Calefacción/aire acondicionado

Hay que estar al tanto con la temperatura a veces la calefacción o refrigeración solo esta programada para el horario escolar.

Biodanza con niños en otras instalaciones

Personalmente no he tenido apenas diferencias a nivel de material, o salas.

Para mi la gran diferencia era que en los centros extraescolares en las que he hecho Biodanza utilizaba un protocolo mas completo con los padres, haciendo una entrevista inicial con los padres de cada niño, haciendo un seguimiento a demanda a lo largo del curso y un informe de evolución final.

ASPECTOS METODOLOGICOS GENERALES

Edades

Parece más fácil lograr su atención y seguimiento de las consignas si el grupo es homogéneo en cuanto a edades, pero de todas formas no hay que verlo como una dificultad, sino como una oportunidad a veces se ha dado más integración en grupos heterogéneos que en los grupos de niños de la misma edad.

Número de participantes:

Si los niños no han echo nunca biodanza conviene empezar con un grupo pequeño, de 10- 12 máximo, y si las edades están mezcladas, también es mejor que el grupo sea pequeño.

Tema / presentación de la sesión.

Como en el caso de los adultos, es interesante plantear las sesiones siguiendo un hilo conductor. En el caso de los niños pueden servir muy bien los cuentos, no hay que confundirlo con una representación teatral, y no se trata de contar un cuento con los ejercicios de biodanza.

Sin embargo puede ser útil utilizar un personaje de cuento para realizar un movimiento que nos interesa, convertirnos en pulpos, o sentir que somos más poderosos que superman.

También es interesante plantear temas cómo: la creatividad, el ritmo, la escucha del otro, la fuerza, el rechazo, los celos, la convivencia, la solidaridad, la naturaleza, la amistad ...

Estos temas suelen surgir en las sesiones, propuestos directa o indirectamente por los niños, es conveniente que el facilitador lo recoja y pueda canalizar la situación a través de ejercicios pensados especialmente.

Curva y duración de la sesión.

La curva no puede ser tan pronunciada como en el caso de los adultos: ni necesitan activarse mucho (de por sí suelen estar bastante activados) ni aceptan una desactivación muy profunda.

El trabajo con el parasimpático será más fácil conforme vayan pasando las semanas y entren mejor - como una costumbre - en esos ejercicios de desaceleración.

El tiempo de las sesiones de unos 45 minutos aproximadamente, tiene muchos menos ejercicios que los adultos , puede que solo 5 ó 6 ejercicios.

Con niños, los ejercicios son muy seguidos, no hay un tiempo para interiorizar, porque ellos se ponen a jugar a otra cosa, hay que volver a captar su atención de forma atractiva con el siguiente ejercicio.

Por otro lado, a veces su entusiasmo por algunas de las propuestas les lleva a solicitarnos que se alarguen.

En ocasiones sus peticiones pueden ser atendidas con facilidad pues complementan la propuesta iniciada y no nos alejan del objetivo propuesto, otras veces hay que establecer límites , y recoger la propuesta para otra ocasión. Es importante que sientan que han sido escuchados.

También hay que fomentar que las propuestas se den en la rueda verbal y no durante los ejercicios, aunque quizá sea el facilitador el que lo tenga que recordar la siguiente semana.

Improvisación:

Si algo funciona bien con los niños es la capacidad de improvisar. Eso si, tu responsabilidad como facilitadora es llevar siempre bien preparada una sesión e incluso con varias opciones.

Pero según estén los niños tendrás que hacer algo completamente diferente a lo que te habías propuesto.

La improvisación, al contrario de lo que parece, requiere bastante práctica, pues no se trata de: “no se que voy hacer hoy, algo saldrá”, sino que para mantener la atención de los niños habrá que aprovechar sus ideas, propuestas e incluso cuando ellos te rompen los esquemas, y no siguen las consignas tu capacidad de improvisar hará que puedas reconducir la sesión.

Músicas

En la extensión de Biodanza y niños tienes acceso a músicas adecuadas para niños.

Se puede dar la opción a que los niños traigan o propongan música que les gusta, pues muestran preferencias claras por los éxitos musicales del momento, como películas o series de televisión.

También funciona muy bien las músicas infantiles creadas específicamente para trabajar el movimiento con los niños, como la iniciación al ritmo por ejemplo.

El facilitador habrá de comprobar si la música es adecuada para conseguir el propósito del ejercicio, a veces el propósito puede ser que un niño asuma su identidad explicando y mostrando algo que le gusta.

Hay músicos contemporáneos que tienen músicas para niños muy actuales, y les encanta escucharlas, si son en su lenguaje materno pronto las tararean y las piden como algo conocido por ellos.

Acuerdos de convivencia

Los niños necesitan ubicarse ante una nueva actividad como la biodanza, han de saber que cosas se pueden hacer y que cosas no. Lo más adecuado es que sean ellos mismos los que propongan las normas de convivencia que les parezcan apropiadas.

No suelen estar acostumbrados a manejar un amplio grado de libertad y mucho menos en la escuela, por lo que necesitan vivirlo de forma progresiva.

También al principio el facilitador ha de mantener una aparente distancia, por que es a lo que el niño esta acostumbrado y poco a poco ir ofreciendo un trato mas afectivo y cercano.

El facilitador también ha de asumir, que con niños hay que recordar las normas muchas veces, es mejor hacerlo como una constante durante la rueda verbal, hasta que realmente están asumidas por el grupo.

También hay que acordar que hacer si no se respetan las normas acordadas, pues a menudo se olvidan de sus decisiones.

Capacidad de atención/ inhibición

A menudo al hablar de niños se dice que no tienen atención, pero es que eso es muy relativo, el tiempo de atención de un niño es diferente al de un adulto pero no significa que no tenga.

Por otra parte la cantidad de estímulos que un niño recibe son muchos y muy variados, suelen caer en un estrés emocional porque no son capaces de seleccionar a que estímulos han de prestar atención y cuales han de inhibir.

Así para desarrollar una atención selectiva el niño ha de aprender a controlar la impulsividad de atender a cualquier estímulo que se le ofrece.

Controlar nuestros impulsos es una tarea de años y hacerlo selectivamente y no de forma castrante es tarea de mucho más tiempo...

Los adultos, en teoría ya hemos entrenado durante mucho más tiempo la capacidad de inhibir ciertos estímulos, a veces incluso la desarrollamos en exceso.

Lo que puedo garantizar que no funciona es gritar para llamar su atención. Si gritamos las posibilidades de instalar el caos son muy elevadas, no hay que olvidar que somos un modelo, al gritar, estamos dando permiso para que ellos también lo hagan.

No hay que olvidar que a menudo nos encontramos con niños que son capaces de hacer varias cosas a la vez, pueden tener varios focos de atención abiertos, y el que no paren de moverse no quiere decir que no te escuchen, los niños del tercer milenio si pueden hacer las dos cosas y más.

Si queréis ampliar este tema podéis leer el libro de "Pedagogía 3000" de Noemi Paymal, en él también hace mención a Biodanza y educación biocéntrica.

Ritmo biológico

A menudo el trabajo con niños resulta agotador, porque su ritmo biológico es más rápido, (por ejemplo su corazón late más rápido) y por eso quieren una nueva actividad constantemente, parece que todo les sabe a poco, no aceptan con facilidad los ejercicios de relajación, y se siguen moviendo mientras les hacen un masaje o unas caricias...

Es su ritmo, y nos hemos de adaptar a él, progresivamente, en la medida que vayan realizando más ejercicios tranquilos, usemos la imaginación para captar su atención y vayamos valorando su capacidad de calma, esta aumentará y podrán disfrutar también de los ejercicios más lentos sin que les parezcan aburridos.

EJERCICIOS PROPIOS DE BIODANZA

Rueda intimidad verbal

Participación de los niños:

Este espacio promueve el trabajo de escucha, de atención y de respeto hacia los compañeros.

A menudo hay dificultades en escucharse los unos a los otros. Algunos niños no hablan, otros intervienen a menudo con un tono de voz alto mientras otros están hablando, a veces solo quieren intervenir pero no saben que quieren decir, o se les ha olvidado, o repiten lo último que se ha dicho.

En el caso de grupos numerosos, no hay tiempo para la intervención de todos los niños por lo que habrá que promover la participación de los más callados a pesar de la limitación horaria.

También puede pasar que algunos empiecen a levantarse y a correr por la sala, mientras que otros insisten en que les escuches.

A veces habrá que cerrar el tema y empezar los ejercicios, a veces es importante acabar de escuchar a un niño que le cuesta hablar aunque los otros ya estén corriendo...otras veces dices: "y ahora todos a correr un poco", y ya esta.

También es un buen espacio para retomar las propuestas que lanzaron en la sesión anterior y que no pudieron hacerse, así comprueban que han sido escuchados y que sus ideas son valoradas.

Pero que haya dificultad no quiere decir que no se provechoso hacerla, ya veras el cambio que se produce conforme van practicando.

Ellos suelen tener muchas cosas que contarte, y suelen hacerlo todos a la vez.

No suelen tener costumbre de preguntarse ¿cómo estas? Así, que no parece fácil contestar esta pregunta. Para ellos suele tener prioridad lo que acaban de hacer o responden al ¿cómo estas ? explicándote su "último accidente" y mostrándote sus "heridas de guerra".

Cuando son muy pequeños puede ir bien preguntarles que ejercicios les gustan más, si hay alguno que no les gusta...

Hasta los 5 años los comentarios suelen ir siempre dirigidos al facilitador, después ya pueden establecer diálogos entre ellos.

Lenguaje del facilitador

Es muy importante, ser consciente de que el niño, esta muy pendiente de las palabras del facilitador y que su aprobación o censura, son un referente muy importante.

Por ejemplo, hay que tener en cuenta si los felicitamos por que han conseguido una superación o un logro que antes no podían hacer o bien si estamos lanzando un refuerzo positivo, de una conducta cómoda para nosotros.

Por ejemplo, cuando decimos te estas portando mal, quizá significa “no me dejas hablar”, o te estas portando bien significa:” así me gusta, que estés calladito y me escuches”

Incluso podemos asociar su belleza a su comportamiento : i Oh, que niños tan guaposi, cuando se acaban de quedar quietos.

O asociar nuestro bienestar emocional a lo que hacen o dicen, enfadarnos o ponernos tristes,o “dejarlos de querer” o “quererlos más” para que hagan algo no es un recurso, es una manipulación emocional.

Ruedas

Hacer una rueda sin más puede ser un ejercicio difícil con niños (a menudo se rompe la rueda, se tiran al suelo, estiran a quienes tiene a su lado...)

Así que para empezar hay que hacer ejercicios previos para conseguir una rueda, por ejemplo:

Músicas cortas:

Utilizar músicas muy cortas para que puedan experimentar una rueda que no se rompe y animarles por que lo han conseguido.

Diferentes formas de rodar:

Cada niño puede hacer una propuesta de un movimiento que los demás imitamos, (cambio de dirección, hacer saltitos, agacharse sin avisar...) se puede hacer que la rueda gire mientras hacemos los diferentes movimientos o bien que estén quietos en el mismo lugar.

Salir al centro

Que un niño o varios salgan al centro de la rueda (o afuera como una posibilidad de experimentar por nuestra cuenta).

Cambiar de lugar

Ir variando el lugar donde están, puede ser que también se queden dentro de la rueda o que hagan cambios rápidos.

Aproximación lenta

Esto se puede usar cuando los niños están repartidos por la sala y queremos que vengan a la rueda, ponemos una música muy lenta y hacemos un caminar en cámara lenta hasta que nos juntamos todos en el centro.

Sin soltar manos

Sentarnos en el suelo y levantarnos pero sin soltar las manos.

Juegos tradicionales de rueda

En un grupo utilice el “ratón que te pilla el gato” como inicio, y lo fuimos adaptando poco a poco, hasta que desaparecieron el ratón y el gato, y quedo solo la rueda.

Con los de 3 años empecé con el corro de la patata y en el 2º trimestre en la rueda ya no se estiraban de los brazos ni se tiraban al suelo.

Aunque en las sesiones de adultos casi siempre empezamos con una rueda, con los niños puede ser una adquisición de varios meses.

Es importante ir trabajando la rueda por el significado de celebración y de igualdad que posee, pero es algo a lograr por el grupo, surgirá cuando vayan haciendo sesiones de biodanza, y el grupo se sienta más grupo.

Imponer una rueda, o cualquier otro ejercicio, porque nos parece muy bueno, o por que hay ser ortodoxos a pesar de las necesidades del grupo no tiene mucho sentido dentro de la Biodanza.

Caminares

Los niños necesitan un motivo para ponerse a caminar,(para correr no suelen necesitar motivos), podemos proponer:

Andar como elefantes en fila,

seguir una línea imaginaria o no en el suelo,

andar y parar cuando para la música (hacer de estatuas o de stop)

caminares rítmicos formando trenes o grupitos pequeños,

caminar soltando el cuerpo como muñecos de trapo,

caminar como si fuéramos robots...

Juegos de palmas

Según la edad, la coordinación de palmas cuesta bastante por lo que no conviene proponer cambios hasta comprobar que les sale.

Puedes proponer una música para que salgan palmas de forma libre, según sus posibilidades, también puedes pedirles que te enseñen las canciones de coordinación de palmas que saben sobretodo las niñas a partir de los 6 años.

Ejercicios en parejas

Si existe una diferencia de edad en el grupo, tienden a agruparse por los de su misma edad.

A menudo los niños se emparejan con sus amigos, no suelen querer hacer un ejercicio con alguien que no conocen, e incluso se enfadan si su mejor amigo elige a otra persona que no sea él.

No suelen aceptar las parejas propuestas por el facilitador, aunque en el caso de los niños tímidos puede ser una ayuda para ellos hasta que vayan teniendo más iniciativa.

Los ejercicios en parejas con cambios, ayudan a trabajar estos aspectos, el facilitador ha de estimularlos a cambiar de pareja para favorecer la integración del grupo.

Los niños suelen tener claro con quien quieren ir y con quien no y no disimulan como los adultos, a veces prefieren quedarse sin hacer el ejercicio antes que hacerlo con alguien a quien ellos no han elegido.

Curiosamente se enfadan porque son rechazados por quien han elegido y no se dan cuenta de que ellos a su vez también lo hacen. El aprendizaje es continuo.

En el grupo de 5 años surgió este tema a menudo y decidimos hacer una rueda y hablar de como nos sentíamos cuando nos rechazaban, de si las amigas se podían compartir o dejaban de ser amigas...Las niñas explicaron sus sentimientos sin que nadie tomara partido, sino buscando maneras y posibilidades de que todos pudieran sentirse bien. En pocas sesiones ya no volvió a pasar, cambian de pareja sin ninguna dificultad.

SITUACIONES POSIBLES EN BIODANZA CON NIÑOS

Elegir pareja

Cuando un niño se siente rechazado por otro, puede ponerse a llorar y no querer hacer el ejercicio. En ese caso suele funcionar dejarles “descansar” y luego animarles hacer el siguiente ejercicio.

A veces intentan forzar la situación, intentan separar a la pareja que ya esta formada.

Cuando pasan estas situaciones suelo preguntar a cada niño con quien quiere ir, para que todos se definan y acepten que pueden elegir y ser elegidos o no, también dejo claro que iremos cambiando de pareja, que podemos tener muchos amigos si queremos.

Negativa a realizar un ejercicio:

No podemos obligar a los niños a hacer un ejercicio, pero, ¿qué opción le damos cuando no quiere participar?

Una posibilidad es que puedan sentarse a “descansar” si están cansados o han corrido mucho, o si no quieren hacerlo, pueden esperar sin molestar a los otros niños e incorporarse si lo desean.

A veces dicen que no quieren hacerlo, pero cuando ven a los otros niños que lo hacen, ellos se incorporan.

Con los niños tímidos no suelen funcionar la insistencia, al contrario.

A veces algún niño se retira pero si va a buscarle un amigo se incorpora de nuevo sin problema.

Otros hacen el ejercicio pero si no les miras..

En fin hay que estar muy atenta a cual es la necesidad del niño para mostrar ese comportamiento.

Aportaciones de las propuestas dadas

A menudo cuando hacemos una propuesta, incluso antes de que tu acabes los niños proponen variaciones y otros juegos. Hay que estar atentos por si podemos incluir sus ideas en la dinámica de la sesión, o decirles que nos lo apuntaremos y que lo haremos en otro momento.

Hay que estar muy al tanto de sus preferencias, para mantener una motivación adecuada, pero no hay que confundirlo con que ellos dirijan la sesión o solo hagan los ejercicios que ellos quieren, sino lo tienes claro puedes acabar jugando a fútbol en el patio de la escuela.(que también es otra opción, pero no es una progresión para llegar a una sesión completa de Biodanza)

Niños “movidos”

Algunos niños son muy movidos y su voz y sus gritos están muy presentes en la sesión. A menudo nuestra atención se centra en los que no se comportan bien o nos lo ponen difícil. ¿Cómo actuar ante ellos? Cada niño tiene unas necesidades

diferentes y hemos de estar atentos a cómo podemos facilitar que se integre en la dinámica de la sesión.

Cada vez que le censuramos su comportamiento, estamos logrando captar su atención en exclusiva, y puede que eso sea un refuerzo positivo para él.

Podemos invitarle a sentarse y respirar varias veces en algún lugar de la sala, hasta que este preparado para seguir, pero dejándole claro que no puede jugar a otra cosa, ni molestar a los compañeros.

Puede que en un grupo tengas un niño muy movido, que le cueste seguir las consignas, que parece va a lo suyo y lo demás no importa. Si cuando alguna cosa le interesa viene, es buena señal, intenta darle margen para “no ver” sus ausencias y acéptalo de buen grado cuando por iniciativa propia quiera realizar un ejercicio.

Recuerda que el rechazo genera más rechazo y la aceptación genera más aceptación.

Estos niños tan inquietos suelen aceptar bien que tú les hagas caricias y masajes en los ejercicios más calmados aunque quizá no quieran que les toquen otros niños.

Si es así tienes muchas posibilidades de ganártelo para que poco a poco vaya haciendo más ejercicios, quizá quiera hacer algún ejercicio más si tu eres su pareja, les gusta que el adulto este por ellos.

Una vez, un niño se puso a jugar con construcciones en la sesión de Biodanza (estábamos usando la sala de psicomotricidad), ya había sacado una caja entera.

Pregunté al grupo que opinaban, si querían hacer Biodanza necesitábamos el espacio que estaba usando este niño.

La verdad es que estos niños de 3 años no hablaron, se limitaron a guardar por propia iniciativa las construcciones en su sitio y le dijeron que ellos si querían hacer Biodanza.

Os aseguro que yo no habría podido ser más eficaz.

Niños movidos según el día

Hay niños que son especialmente sensibles a su entorno y a sus compañeros, se alteran mucho según con quien juegan, y pueden mostrarse muy tranquilos según con quien estén

Para ayudarle conviene trabajar con ejercicios de expresión de identidad, intentar que sea protagonista por momentos. También van bien ejercicios tipo indio, en los que han de mover los pies y sentir la tierra.

Niños invisibles

Los niños “invisibles” no suelen dar problemas y a veces es difícil recordar si han venido o no a la sesión.

Hay que estar muy atentos a ellos, y animarles a que se muestren, a que se expresen. Son niños que están muy pendientes del adulto, y si les hablas, reconociendo lo que hacen, agradeciéndole algún detalle, preguntándoles directamente por su opinión, pues no suelen ser muy habladores, van cogiendo su lugar.

Estos niños no suelen querer salir en los ejercicios en los que te muestras a los demás, suelen querer hacer solo los ejercicios con otro niño de su confianza o bien todo el grupo junto.

En estos casos hay que respetar su timidez y ser muy progresivos, pero seguir dando oportunidades para que pueda ir practicando hasta que se atreva un poquito más.

En un grupo, utilice el espejo para dar pequeños pasos con una niña que solo quería estar sentada durante toda la sesión, sin embargo no quería borrarse de biodanza.

Ella podía hacer el ejercicio delante del espejo, pero no delante de la mirada de los otros niños, así que los ejercicios fueron con espejo hasta que pudimos introducir otras miradas.

En biodanza la mirada del otro es nuestro mejor espejo, pero para llegar ahí a veces hay que usar "gafas".

En otro grupo uno de los niños, de 3 años, lloraba al entrar en la sala, así que las primeras sesiones no hizo más que estar sentado, cuando los niños se ponían a bailar él dejaba de llorar pero no quería hacer nada. Poco a poco en los ejercicios de calma se estiraba al lado de otro niño y aceptaba mis caricias. Un día de (aparentemente de repente) empezó a bailar a su aire no solo en la sesión sino que su mamá me dijo que en casa no paraba de bailar.

Tocar y ser tocado

No todos los niños tienen la misma predisposición para el masaje y las caricias.

La mayoría suelen dejar que el adulto le haga caricias sobre todo hasta los 5-6 años. A veces se dejan acariciar pero no son capaces de dar masaje a otro, siguen tumbados y a veces reclaman que les sigan haciendo masaje.

Los más pequeños no suelen estarse muy quietos ni descansando, se levantan, cambian de sitio, se irán con otro niño, se pondrán hacer cosquillas, o a jugar con otra cosa, solo algunos se estarán quietitos disfrutando del momento y serán capaces de compartirlo.

Suelen aceptar que el adulto les haga el masaje, entonces se tumban y se están quietos pero cuando vas a acariciar a otro niño se levantan, a veces acabas acariciando un niño con cada mano.

Aprender a pedir

Otra cosa a la que le doy mucha importancia es a tener claro lo que nos gusta y a pedirlo.

A menudo cuando hacemos algún ejercicio de masaje algún niño se queja de que le han echo daño y quiere devolverlo.

Yo les pido que estén muy atentos a que el niño al que están masajeando les diga como le gustan los masajes o las caricias, porque a veces podemos hacer daño sin darnos cuenta.

Si no enseñamos al compañero como nos gusta que nos toquen y que nos traten, nunca lo podrá hacer a nuestro gusto.

Si solo nos preocupamos de lo que queremos hacer nosotros y no escuchamos tampoco sabremos hacerlo.

Devolver “los golpes”

A veces los niños dicen: “Fulano no me ha hecho masaje , pues yo tampoco se lo haré”, o “fulano me ha hecho daño, yo le haré lo mismo a él”.

En esos casos mi reflexión es ¿entonces como sabrá lo que te gusta a ti?, Si tu le enseñas a hacer un buen masaje en lugar de tratarle igual,, el aprenderá otra forma de tratar a los compañeros que ahora no sabe.

Los niños no siempre quieren devolver “los golpes” a eso también se aprende.

En un grupo de primero los mismos niños decidieron que no iban a pegar al niño que más pegaba del grupo, sino que cuando él pegara se quedaría sin hacer el ejercicio, además siempre había algún voluntario para enseñarle hacer el ejercicio sin pegar.

JUEGOS COMO PREPARACION A LOS EJERCICIOS DE BIODANZA

Juegos de decisión

Otro juego que les ha gustado mucho es tener que decidir entre dos opciones muy rápido.

Se ponen en una fila en el medio de la sala y yo digo dos palabras señalando derecha e izquierda, por ejemplo, señalo a la derecha hipopótamos y a la izquierda serpientes y ellos han de elegir muy rápido, luego vuelven al centro.

En este juego a veces hay niños que primero miran donde ha ido su amigo y luego van ellos, pero al hacerlo mas veces, le encuentran el gusto a decidir por ellos mismos entre “sesos de mono” y “mocos de gigante”.

Después de estos juegos les resulta más fácil elegir pareja o cambiarla sin enfadarse, esta comprobado.

Enfadarse y desenfadarse:

Este juego surgió en un grupo que pasaban mas rato enfadándose entre ellos que haciendo biodanza.

Por parejas primero hacían de enfadados y tenían que gesticular y hacerse entender sin palabras. Al cabo de un minuto tenían que hacer las paces también con gestos, pedirse perdón, darse besos, abrazos...

Os puedo confirmar que ese grupo no dejo de enfadarse entre ellos pero disminuyo mucho el numero de veces que lo hacían y lo también aumentó mucho su capacidad de hacer las paces.

El caballo

El caballo es un animal que llama mucho la atención de los niños, siempre están dispuestos hacer el caballo.

Para poder llegar a realizar el ejercicio tal como lo conocemos hice diferentes variaciones sobre el mismo.

Conocer a los caballos

Cuando hacemos una sesión de caballos les pido en la rueda verbal que me expliquen lo que saben de caballos, sus características, lo que les gusta , lo que no, como se mueven, como descansan, lo que les da miedo, como han de acercarse a un caballo...

Esto nos sirve para el hilo conductor de los ejercicios que haremos.

Caballos que corren:

A menudo para ellos hacer el caballo es correr y correr todos juntos, a veces como suelen tener el “chip “ de hacer carreras quieren adelantarse o acabar pillándose unos a otros. Hay que insistir en que jugar a pillar lo podemos hacer en otro momento, ahora estamos haciendo otra cosa, ahora cada uno ha de hacer su propio caballo pero sin carreras.

Cambien comentamos que los caballos saben hacer paso trote y galope y los niños “practican” distintas velocidades.

Caballos con obstáculos:

Otra variante que les gusta es saltar obstáculos, esos obstáculos pueden ser material de psicomotricidad si estas usando esa sala o bien otros niños estirados en el suelo. Siempre se repite, aunque lo sepan, que el niño que esta en el suelo no puede moverse para mirar lo que hacen los demás o si ya vienen pues es peligroso y se pueden hacer daño.

Caballos en manada:

Cuando corren juntos les sugiero que piensen que son caballos y que van en manada, saben que guardan un orden entre ellos, cada caballo tiene su función dentro del grupo y los mayores cuidan a los pequeños poniéndolos en el centro de la manada.

Caballos de verdad.

En el pueblo tenemos la ventaja de tener varia hípicas cerca, y algunos niños ya han tenido la experiencia de montar a caballo o estar cerca de los caballos y pueden explicar sus propias sensaciones de lo que sienten cuando están con ellos.

También se recomienda a los padres que intenten llevarles alguna hípica si es posible, aunque sea solo para que los vean de cerca.

Decir cosas bonitas

A menudo el lenguaje que usan los niños entre ellos deja mucho que desear, los insultos son continuos y las palabras como gracias o por favor apenas se oyen.

En Biodanza también utilizamos la palabra en algunos ejercicios, así que decidí utilizar palabras agradables para que tuvieran una vivencia más gratificante.

Un niño se pone en el medio de la rueda y cada uno de los otros niños le dice algo bonito, o algo que le gusta de ese niño, a veces las frases que salen es:

“me gusta tu camiseta”, a veces es “me gusta ser tu amiga”.

Sorprendentemente este es uno de los ejercicios que más les gusta y lo piden en cada sesión.

Respiración

En Biodanza tenemos la respiración danzante y la respiración abdominal.

Con los niños los ejercicios de respiración abdominal también los he realizado por parejas en que uno esta tumbado y el otro pone su mano sobre la barriga del compañero para sentir como sube o baja.

Aunque el tacto de la mano es lo más aconsejable, por propia iniciativa suelen ponerse objetos para ver como suben y bajan, creo que es adecuado respetar sus observaciones aunque se les siga recomendando que pongan la mano.

Otros...

La lista de ejercicios se va ampliando constantemente con la creatividad y las necesidades de los niños.

Para mi, no sirve cualquier cosa, no hay que transformar la sesión de biodanza en actividades infantiles en la que el objetivo principal sea entretener al niño.

Biodanza tiene una metodología propia muy efectiva, que conviene respetar, lo que si creo es que los niños necesitan más progresividad sobretodo antes de los 6 años.

Puedes ir haciendo una adaptación de los ejercicios sin perder de vista que el objetivo es llegar a realizarlos como nos indica la metodología de biodanza.

Lo que sera muy efectivo es conocer las características de cada grupo en concreto, pues a partir de donde están, de sus necesidades, de sus peticiones, puedes ir preparando los ejercicios para llegar a los objetivos propuestos.

CONCLUSIONES

He comprobado que he podido hacer con los niños muchos más ejercicios propios de Biodanza de lo que esperaba, sobretodo al principio, que la sensación de caos es continua, porque la Biodanza que conocía solo era de adultos.

He aprendido a no esperar un resultado concreto, a ser muy progresiva, a tener más flexibilidad en la manera de llegar a los objetivos, a ser más consciente de las necesidades de cada grupo en concreto, y a diferenciarlas de las mías.

Ha tomar notas después de cada sesión para comprobar las diferencias entre los ejercicios propuestos y lo realizado, a estar muy atenta hacia donde se dirigían las peticiones de cada grupo y de cada niño.

También he aprendido a restar protagonismo al papel de facilitador y a realzar las posibilidades de autogestión del grupo con resultados sorprendentes.

He preguntado a los padres que han observado en sus hijos después de un curso de Biodanza, y me han comentado que demuestran más afecto, que bailan y cantan mucho más, que son más amables incluso con sus hermanos, que son menos tímidos, que se ponen más fácilmente en el lugar del otro...

Hacer Biodanza es aceptar ser un eterno aprendiz de la vida y de las relaciones humanas.

Así pues, agradezco de corazón a todas aquellos seres que se han cruzado en mi camino y me han brindado una oportunidad para aprender.

Insisto en que este texto es solo la transcripción de las reflexiones de un momento determinado, de mis inicios en la Biodanza con niños.

Confío en que puedan ser útiles a otras personas y agradeceré los comentarios que queráis compartir, pues el aprendizaje nunca se realiza en una sola dirección.

SOBRE MI, BREVEMENTE

Me licencié en Filosofía y Letras, -Ciencias de la Educación- en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Masajista Infantil por AEMI- Asociación Española de Masaje Infantil.

Facilitadora de Biodanza por la escuela de Barcelona Sistema Rolando Toro.

(monografía "Construyendo la familia biocéntrica")

Especialización en Biodanza: niños y familias

Autora de La educación vivenciada. Biodanza en la escuela pública.

Dedicada al mundo de la educación y asesoramiento a familias desde hace 20 años.

Autora de cuentos para niños.

Creadora del proyecto Crecer en familia.

A vuestra disposición:

rosapalacios2004@gmail.com

