

VOZ Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL

OBJETIVO GENERAL

Pretende lograr despertar la vinculación consciente con el propio cuerpo, tomando acción concreta en cómo liberarlo de estrés y bloqueos a través de la voz.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Armonizar y equilibrar el cuerpo a través de la voz.
- Identificar tensiones, bloqueos y silencios en nuestra garganta.
- Transmutar tensión en vivencia expansiva a través del movimiento.
- Enseñar sobre la importancia de habitarnos desde un lugar amoroso y sin juicios.
- Despertar curiosidad por re-conectar con el movimiento y su efecto liberador en nuestro cuerpo y su emocionalidad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de bienvenida para presentarnos y luego se explica brevemente el objetivo del taller y se invita a experimentarlo sin juicios y en apertura.
- Meditación para preparar y relajar al cuerpo y así poder entrar a una percepción más fina de la garganta y las emociones, tensiones y bloqueos que guarda.
- Se invita a indagar y experimentar con el propio sonido la liberación de las emociones induciendo a una sensación más liviana y expansiva gracias al libre fluir del sonido personal. Siempre guiados por una meditación, de a poco se va incorporando movimiento y conciencia corporal para navegar más profundamente el poder sanador de la voz en el drenaje emocional a través del cuerpo y el movimiento permitiendo habitarse en presencia y libertad.
- Se finaliza actividad con círculo de la palabra para compartir experiencias y retroalimentación con respecto al taller.

METODOLOGÍA

El taller es vivencial-experiencial. Integra ejercicios de respiración consciente, atención plena y conciencia corporal. Y aborda la voz y el sonido como herramientas para la liberación de las emociones almacenadas en la garganta, otorgando e induciendo a un estado de calma, expansión y liviandad.

IMPARTE

Josefina López, musicoterapeuta.