

Libro 3

Dedicado a mi sobrino David Ezpeleta Echávarri:

Médico, neurólogo, humanista y melómano.

PSICODANZA Y RITMOTERAPIA



La música permite decir las verdades que callamos y no se puede explicar por qué sientes tanto. La vida no tendría sentido sin la música. Gaby Moreno

Seré lo que he de ser. Pero ahora soy lo que soy. Hoy trabajaré escuchando el ritmo de mí ser. Desoyendo las voces del "deberías". Trabajaré en armonía con mi ritmo. Permaneceré fiel a mí mismo. Hugh Prather

ÍNDICE

1) Prólogo: José María Ribas Alba	3
2) Introducción: José María García León	6
3) Presentación: Agustín Ezpeleta Compains	9
4) Algunos testimonios	15
5) Objetivos de la Psicodanza	18

6) Metodología de la psico danza	19
Consignas del orientador: Voz guía	21
7) Metodología de la ritmoterapia	23
Variante: Técnica del espejo	24
8) Observaciones:	25
Finalización de la ritmoterapia	25
Observación aclaratoria	25
9) Efectos de la psicodanza y la ritmoterapia	26
Observaciones	27
Respuestas y conclusiones a cada pregunta de la encuesta ..	27
Conclusión final de la encuesta	104
10) Deliberaciones	106
11) Informe Pisa 2019	108
12) Reflexión final	111
Observación: Importancia de la Neurociencia	114
13) Bibliografía	115



Prólogo

José María Ribas Alba

La música, la danza, el ritmo son realidades misteriosas que nos conectan con lo más profundo de nuestra alma y a la vez consiguen una apertura espontánea y sincera hacia los demás. Es un lenguaje universal, una forma de comunicación que surge de las entrañas de nuestro yo y a la vez nos lleva a una comunión plena con la vida. En palabras del autor, con la música y todo lo que con ella va aparejado se logra **«bucear en el yo profundo y entrar en un trance colectivo unificador y conciliador»**.

Agustín Ezpeleta ha dedicado su vida a la docencia. La ha entendido como una vocación de servicio humana y sobrenatural. Lo que quiere decir que ha entregado todas sus energías, que son muchas, por los demás. En su caso, dentro de la Congregación de los Hermanos Maristas, esa obra insigne de la Iglesia Católica fundada en 1817 por San Marcelino Champagnat, sacerdote de la diócesis de Lyon, preocupado por la formación de los más jóvenes. San Marcelino, que comenzó llamando a su grupo «Hermanitos de María», fruto de su devoción mariana, se lanzó de lleno a su tarea educadora, preocupado por la realidad casi «pagana» de muchos sectores de la sociedad tras los estragos de la Revolución Francesa, la cual supuso un ataque directo a la Iglesia y a sus instituciones. En los lemas de la Congregación aparece la particular devoción del fundador por María y el propósito de contribuir a formar buenos cristianos y ciudadanos ejemplares.

Todas las cualidades que San Marcelino pedía a sus seguidores se dan con acabado cumplimiento en la figura de Agustín Ezpeleta. Es persona muy preparada, sobre todo en el campo de la psicología y, al mismo tiempo un hermano marista de fe profunda, que ha sabido ser fiel a su vocación en estos tiempos en los que los valores de la fidelidad a la doctrina y de la lealtad parecen sufrir los embates de una crisis profunda. Ha sido y es, podría decirse, un buen cristiano y un virtuoso ciudadano.

Como complemento a las exigencias de su trabajo docente en los colegios en los que ha desarrollado su labor –es una persona bien conocida en Sevilla por su paso por los colegios de San Fernando y Santa María la Mayor en Sanlúcar la Mayor – ha desarrollado durante décadas una actividad en el campo de la musicoterapia con un nivel de calidad que nada tiene que envidiar a otras iniciativas semejantes a nivel mundial. Quien esto escribe le ha comentado más de una vez, medio en serio medio en broma,

que, si en vez desempeñar este trabajo en Sevilla lo hubiera llevado a cabo en Nueva York, sería ahora un personaje famoso y hubiera además obtenido muy buenas ganancias económicas. Conociendo la humildad y el espíritu de servicio de Agustín Ezpeleta, todos sospechamos que ni el afán de gloria ni mucho menos las cuestiones relacionadas con el dinero sean estímulos que le llamen mucho la atención.

La figura de Agustín Ezpeleta merece un justo reconocimiento por su labor de excelencia en el ámbito de la psicodanza y la ritmoterapia. Sin conocer los pormenores de su experiencia durante todos estos años, lo que sí nos parece claro es que su trabajo no ha obtenido en su círculo más cercano la difusión que merece. **“La ignorancia es muy atrevida.”** Seguramente habrá experimentado en algunas ocasiones incluso las bromas y chanzas de quienes deberían haber tomado consciencia de que su tarea se situaba en la vanguardia de la psicología aplicada. Ha obtenido resultados positivos sorprendentes y ha logrado fortalecer, encauzar e incluso «rescatar» la trayectoria vital de centenares de niños y adolescentes, muchos de los cuales, quizás sin que nunca lleguen a valorarlo debidamente, deben a Ezpeleta ni más ni menos que el hecho de que su vida discurra por un cauce de normalidad y de armonía, apartadas las tinieblas que en algún momento pudieron sofocar su desarrollo psicológico. Transformada en alegría las sombras de la tristeza.

Agustín Ezpeleta ha demostrado además que los campos de la ciencia y de la fe son plenamente compatibles, que no existe ese desencuentro que algunos se esfuerzan por defender, en contra de la historia y de la experiencia. Su ejemplo, en este sentido, es por sí mismo una referencia para los educadores cristianos. Psicología y visión cristiana de la vida, exigencia profesional y espíritu de servicio se dan la mano en la trayectoria vital del autor. Sin pregonarlo a los cuatro vientos Agustín Ezpeleta ha ido completando una biografía en la que la solidaridad y la caridad cristianas han servido de motor y de guía. Con resultados concretos, con horas de sacrificio robadas al legítimo descanso en una tarea como la docente, que es crecientemente agotadora, alejado de tareas más gratificantes e incluso más reconocidas en este mundo que no conoce en muchos casos el valor del esfuerzo desinteresado.

Sin temor a equivocarnos, pensamos que la experiencia que contiene esta publicación tendrá en un futuro cercano el eco y la difusión que merece. Tal es la importancia de dar a la imprenta el tesoro prolongado de sus experiencias en el ámbito de la musicoterapia. Sin la publicación de al menos una parte de sus estudios se corría el riesgo de que todo terminara cayendo, pasados los años, en el olvido. Somos muchos los que estamos firmemente persuadidos de que la tarea de Ezpeleta hubiera exigido una continuación inmediata, unos discípulos, si se nos permite utilizar la expresión habitual en el ámbito universitario. En un mundo más alejado de lo superficial y más centrado en las cuestiones que verdaderamente importan, el autor dispondría ahora mismo, como fruto maduro de su trayectoria, de un conjunto de profesionales formados por él, que pudieran desarrollar su labor en un entorno material adecuado y con los medios necesarios. Como suele ocurrir a quienes se adelantan a su tiempo no ha sido así. Ezpeleta ha llevado a cabo su tarea casi en soledad, al menos sin el apoyo social que sin duda merecen sus extensos conocimientos y su prolongada entrega por los demás.

Como antes apuntábamos son muchas las personas y las familias que tienen contraída una deuda con el autor. Desde su campo de acción, conjugando la teoría y la práctica, Ezpeleta ha contribuido a mejorar la sociedad. No en abstracto, que es el riesgo que se corre cuando se despersonalizan las tareas de servicio, sino trabajando con niños y adolescentes concretos, llamándolos por su nombre, ocupándose de sus problemas particulares, recogiendo sus dificultades de un tipo u otro. Ha sabido también cargar con la Cruz, la suya y la de mucha gente; y como antes decíamos, ha puesto alegría en innumerables conflictos en los que sólo se abría camino la angustia o la desesperanza. La musicoterapia, en el tratamiento que ha hecho de ella el autor, es también una actividad de acercamiento «uno por uno» a quienes acudían a las sesiones. Una oportunidad de escuchar. Una forma de acompañamiento que requiere paciencia y, en el caso de Agustín Ezpeleta, sabiduría humana y sobrenatural.

Leyendo este libro hemos recordado un pasaje del Segundo Libro de los Reyes (3, 15). Requerido por el rey para que profetizara, Eliseo respondió: *Traedme ahora a un músico. Mientras el músico tañía, la mano del Señor vino sobre Eliseo.* Pues bien, Agustín Ezpeleta ha hecho durante su vida de

músico y de profeta; y discretamente ha acercado a muchas personas a Dios, aprovechando la inspiración divina de la música.

Debemos, por todos estos motivos, congratularnos y alegrarnos con la publicación de esta magnífica obra. El autor nos ofrece condensada en sus páginas la experiencia profesional de muchos años. Quienes recojan su testigo podrán aprovechar el tesoro de alguien que, sin hacer ruido, sin buscar en ningún momento la notoriedad, ha contribuido a aumentar el conocimiento en esta disciplina de la musicoterapia y, sobre todo, la ha regalado graciosamente a quienes se han acercado a él.

José María Ribas Alba.

Profesor titular de “Derecho Romano”
de la Universidad de Sevilla.
ribas@us.es

2) Introducción

José María García León

Sería alrededor de 1985 cuando un hermano afable y de contagiosa simpatía, nos pidió en clase rellenar un cuestionario, indicando nuestro nivel de interés en sesiones relacionadas con la música y la danza a modo de dinámicas de grupo. Sin saber que la respuesta iba a cambiar diametralmente mi desarrollo como adolescente (o como en inglés a veces llaman: “joven adulto”) yo seleccioné en la encuesta el nivel más alto de interés. Más tarde descubrí que los que habíamos indicado el nivel más alto de interés fuimos invitados a unas sesiones mensuales de musicoterapia en grupo. En ese momento, aún no era consciente de la increíble suerte que había tenido por haber sido elegido para formar parte de estos grupos.

Años después, rememorando esas sesiones comprendí con la perspectiva del tiempo, la extraordinaria trayectoria por la que este hermano nos llevó desde el inicio hasta su conclusión. Fue entonces cuando me di cuenta del extraordinario proceso educativo y terapéutico que el hermano había desarrollado en nosotros como fruto de tantísimas horas de

estudio, inspiración, entrega, esmero e ilusión. En mi caso, al igual que en la mayoría de mis compañeros, esas sesiones nos marcaron profundamente, enseñándonos a conocernos mejor, abrirnos a nosotros mismos y a los demás, ganar confianza, descubrir, valorar y apreciar la fuerza de la amistad y ser testigos de la recompensa y beneficio del trabajo en grupo. El efecto fue impactante, revelador y duradero, justo durante uno de los periodos más difíciles en el desarrollo humano, durante esa etapa tan compleja y llena de dificultades en la que los adolescentes se convierten en adultos.

Ese hermano era el hermano Agustín Ezpeleta. Un verdadero virtuoso de la musicoterapia, la psicología, el entendimiento entre humanos y la fe cristiana. Con su inagotable ánimo de ayudar a todos, su incansable dedicación al estudio, y su profunda dedicación a su vida religiosa, el hermano Ezpeleta ha destilado una amalgama perfecta de compasión, dedicación, experiencia y guía, afortunadamente expuesta con claridad y multitud de ejemplos en estos magníficos cinco volúmenes que constituyen la colección **“Hablando con la música”**.

En esta tercera entrega, **“Psicodanza y Ritmoterapia”**, el hermano Ezpeleta se concentra en el ritmo, el baile y sus valores terapéuticos. Los términos genialmente elegidos delimitan muy claramente la perfecta amalgama de psicología, terapia, danza y movimiento, en un conglomerado mágico que nos ayuda a crecer, sanar, crear y vivir de una manera más completa, armónica y coherente.

En su centro y como base fundamental de este libro tenemos el ritmo. El entendimiento del ritmo está asociado con la parte más básica de nuestro cerebro, el cerebelo, lugar que a pesar de ser poco menos del 10% de la masa total del cerebro, es donde se reúnen más del 50% de las neuronas. Parte esencial del cerebro que maneja los movimientos motrices y las funciones de coordinación. Y en nuestro caso, donde se encuentra nuestra conexión con el ritmo y, a través de las funciones de coordinación, el baile y la danza. Se entiende que el cerebelo probablemente fue la primera sección del cerebro que se desarrolló en la evolución de los humanos, ya

que nos ayuda a movernos, caminar o incluso correr hacia un lugar seguro en caso de peligro. Eso nos hace adivinar y suponer que el ritmo, y por extensión la danza, tuvo que ser uno de los primeros elementos que los humanos pudieron entender y disfrutar. Me atrevo a conjeturar y suponer que, el sentido tan interno que tenemos del ritmo, nuestra reacción casi “animal” a pulsos fuertes y regulares, y la fuerza con la que nos llevan a movernos de acuerdo con sus pautas son partes esenciales de lo que significa ser humanos. ¿Quién no ha sentido la instintiva fuerza de mover los pies al ritmo de una canción, construida en ritmos claros y elementales? ¿Quién puede resistirse a mover parte de nuestro cuerpo cuando nuestra atención empieza a seguir las pautas de un ritmo regular, sobre todo, si es más o menos a la velocidad de nuestro pulso sanguíneo? ¿O quién no vibra con una fuerza interna cuando empezamos a sentir ese ritmo en nuestros cuerpos? Es fácil ver cómo el ritmo, y por ello también la danza o al menos alguna forma de movimiento repetitivo, pudo ser una de las primeras formas de comunicación y de expresión artística en los humanos - y por extensión, de comunidad. Bailar es una actividad naturalmente de colaboración, al menos a falta de un aparato electrónico que reproduzca música. Es posible producir un ritmo y bailar en soledad, quizás con palmas, palos o incluso produciendo ruidos vocales o cantando, ¿pero acaso no es mucho más fácil cuando un individuo produce la música y otro baila? ¿Acaso no es evidente que es una forma inmediata de colaboración entre dos o más humanos, una forma de comunicación, celebración y de fiesta?

Esta conexión tan arrolladora entre música y danza, da origen a una de las expresiones artísticas más fuertes del lenguaje y la experiencia humana. Actividades terapéuticas construidas sobre esta fuerza esencial y primaria nos ayudan a descubrir sin tapujos un yo interno más profundo. La total liberación que se produce bailando y dejándose llevar por la música en un ambiente seguro y protegido, como es el de una sesión de musicoterapia, nos ayuda a profundizar en quiénes somos como personas y como parte de un grupo que nos incluye, comprende y protege.

Pensando en el ritmo y específicamente en el pulso que nos mueve, es fascinante notar los tiempos que nos influyen más. Cómo cuando se acerca a nuestro pulso cardíaco es fácil conectar, o cómo si va un poco más rápido,

nos incita a bailar más vigorosamente. La conexión entre el ritmo musical y el ritmo de nuestros propios cuerpos nos puede llevar a lugares insospechados y sorprendentes. No es casualidad que la música se considera acertadamente un lenguaje universal. En ese lenguaje, el elemento más esencial y que trasciende más fácilmente a través de diferentes culturas es el ritmo.

El material que el hermano Ezpeleta expone en este libro de manera magistral, compone una ruta de trayecto que, si se toma con fe y confianza, nos puede llevar a un yo más interno, más nuestro, donde nos conoceremos mejor. Una ruta que nos servirá como luz de guía en nuestro desarrollo como personas, hacia un futuro más pleno y enriquecedor.

José María García León

Decano Académico de Juilliard School en Nueva York (USA).

3)

Presentación

Fue Nietzsche quien utilizó la diferencia y el contraste entre los dos conceptos tan contrarios, contrapuestos y antagónicos. **Apolíneo y Dionisiaco**. El primero irradia luminosidad, belleza y perfección y refleja luz y claridad. Apolo era el dios del Sol, de ahí que transmite una gran claridad y luminosidad. Mientras el segundo, por el contrario, Dionisio es el dios del éxtasis y del vino, refleja desahogo emocional y catártico. En ambos conceptos (tiempos) pretendo que los adolescentes vivan y experimenten en el último momento de cada sesión de musicoterapia. En el primero, **psicodanza**, intento “**cargar las baterías**,” es decir, que los participantes recuperen la armonía, el tono vital y las ganas de vivir. En el segundo, **ritmoterapia**, busco una “**catarsis emocional profunda**,” en la que los muchachos exterioricen con la danza e intenten expulsar todo lo negativo que llevan dentro. (Síntesis extraída de Maite Nicuesa ABC – octubre 2015, modificada y adaptada por mí)

Toda la experiencia de musicoterapia va enfocada a una profilaxis o educación preventiva y protectora, englobada dentro de la pedagogía del lenguaje total y asociada a una amplia gama de **métodos autógenos** de relajación de Schultz y Luthe, a **técnicas de comunicación y terapia de grupo**, entre las cuales, la psicodanza y la ritmoterapia son de gran importancia en mi método, ya que van orientadas a despertar la creatividad, mejorar la capacidad de las relaciones personales e interpersonales, favorecer la concentración y la orientación en la línea de B. Stokuis:1

1) * "...sobre todo en la aspiración a una creatividad libre de la presión del rendimiento en la **conexión con métodos autógenos y de relajación** y como procedimiento concomitante con la psicoterapia. En la misma medida en que en nuestra sociedad actual aumentan la inseguridad, la falta de orientación, la escasez de **las perturbaciones de la capacidad de relación** y de la administración, crecerá la importancia de la musicoterapia."(Cfr. B. Stokuis: *Técnicas relajadoras y sugestión*. Ed. Herder, Barcelona, 1979, página 146)

STOKUIS destaca que debemos situar las sesiones de la musicoterapia creativa activa en una audición relajada, que elimine la angustia y favorezca la comunicación.2

2) * "Antes de cada sesión de musicoterapia creativa activa, hay que situar la **audición relajada**, que suscite una **atmósfera libre de angustia**" (Stokuis: *Op. cit.* pág. 150)

Así mismo, afirma Stokuis que el efecto de la psicodanza y la ritmoterapia es espontáneo, contagioso, colectivo, curativo y liberador, siempre a la manera de una vivencia íntima individual y colectiva, que se basan en la ruptura del aislamiento y en la eliminación de la actitud rígida del individuo. Vivida la psicodanza con autenticidad, conlleva adaptación al grupo, a la compasión, a la simpatía y empatía que, dependen del **cambio de ánimo o tono vital** 3.

3)* "El efecto liberador y curativo de todas las grandes experiencias artísticas, la catarsis desencadenada por los dramas griegos, **la curación a través de la música**, se basan en la **ruptura del aislamiento de la personalidad** que se ha manifestado en un **tono corporal rígido** y fijo. Pero también todo proceso de contacto social, el esfuerzo por **adaptarse al individuo** o al espíritu, a la actitud de un grupo, la **simpatía y la compasión**, dependen de **los cambios de tono**, cuando se viven auténticamente y no se limitan a una comprensión meramente intelectual." (Cfr. B. Stokuis *Op. cit.* página 263)

Observamos por otra parte, que el individuo y el grupo se funden en una simbiosis y resonancia afectiva contagiosa, sugestiva, catártica y liberadora. Es como un eco recíproco de expresión corporal, exteriorizado no con las palabras, sino con lenguaje gestual. 4

4) * “Se trata de la resonancia entre personas que tienen una relación interpersonal, de suerte que es mejor hablar de **resonancia afectiva** que de sugestión. Aquí se produce entre dos personas una acción lineal con predominio de una parte. Se trata, más bien, de una resonancia doble, **de un eco recíproco**, en el que intervienen menos las palabras y por supuesto, su contenido racional que los medios de expresión corporal y los gestos.” (Cfr. Stokuis: Op. cit. página 54)

Como ya he dicho, en la psicodanza pretendo cargar baterías, con ello quiero expresar e intentar conseguir, **que el adolescente cambie su estado de ánimo, tono vital, y recupere la eutonía.** 5

5) * “La **Eutonía** (del griego «eu»: buen, justo, armonioso, óptimo; y «tonus»: tono, tensión) es una **disciplina corporal** transdisciplinar de autodesarrollo creada por **Gerda Alexander** en 1959 con fines terapéuticos y educativos, y que considera el cuerpo como la base fundamental del ser y como el centro de la experiencia.” (Cfr. Wikipedia, la enciclopedia libre)

Para comprender mejor los efectos de la Psicodanza y Ritmoterapia, creo conveniente y útil exponer antes el pensamiento de **André Michel** en su obra **Psychanalyse de la Musique**, cuando hace referencia a **Bourguès et Dénéreáz**, al hablar de dos percepciones o maneras diferenciadas para explicar dichos conceptos, originados por la música: **kinestesia y cinestesia**, el primero el alma de los **gestos y actitudes** y el segundo el alma de las **emociones.** 6

6) * “La música origina los fenómenos kinestésicos más variados. Para Bourguès Dénéreáz, la música se puede explicar mediante estos dos conceptos: **kinestesia y Cinestesia**, siendo el primero alma de los gestos, y el segundo **alma de las entrañas** (Cfr. André Michel; Psychanalyse de la musique, Presses Universitaires de France, Paris. 1951 página.10)

Finalmente, me permito traer aquí el pensamiento magistral del Doctor Alfonso Ruiz Mateos analizando los efectos, actitudes y vivencias suscitadas por la música y el ritmo en la danza.7

7) “Todos viven interiormente y a nivel de esquema corporal: actitudes íntimas, expresiones y vivencias sugeridas por la música y el ritmo. Y con ello se generan: **sedación del psiquismo y del cuerpo, catarsis emocional y creación de Actitudes nuevas a nivel afectivo e intelectual**”. (A. Ruiz Mateos / Charla sobre la Musicoterapia Madrid.

Dejando de lado las disquisiciones y elucubraciones, vemos que la musicoterapia, (psicodanza y ritmoterapia) constituyen un método psicokinético de expresión corporal, que provoca un doble efecto, siendo el **primero el cambio de tono vital** y el **segundo el desahogo total**, cuando el sujeto se entrega, sin reservas, complejos y ñoñeces, a la experiencia.

De las manifestaciones y confidencias de los adolescentes se desprenden, como veremos en la próxima encuesta, los más diversos efectos, entre los que resaltan **ese poder casi mágico, asombroso,**

misterioso y profundo de la música, para provocar emociones nuevas y desconocidas por el sujeto, **que nunca habían surgido a la esfera de lo consciente** y, por ello, no sabían expresarlo con palabras. Es una nueva forma de comunicación, que va más allá del lenguaje hablado, emitido con vocablos, para **revelar lo más recóndito**, que no podemos **expresarlo con palabras**. ⁸

8) * *Veo la danza como una comunicación entre cuerpo y alma para **expresar lo que está demasiado profundo** para encontrar palabras.-Ruth St. Denis*

Así pues, es una forma de comunicarse, donde la música y el ritmo provocan en adolescente un **metalenguaje** expresivo, motivante, motivador y contagioso, **que nunca miente**, ⁹ y que genera regocijo, júbilo, sedación psíquica y corporal, alivia y relaja, originando a su vez una profunda catarsis terapéutica manumisora.

9) * *Las expresiones más auténticas de la gente están en su baile y en su música. **El cuerpo nunca miente**. Agnes de Mille.*

En ese instante, el adolescente, rompe el cascarón para bucear en su yo profundo y entrar en un trance colectivo unificador y conciliador. Desde allí nos abrirá, desvelará y descubrirá su alma, sin miedos ni complejos. No se trata pues, de un ejercicio de baile simplemente, sino más bien, de un intento de exteriorizar el mundo íntimo, en el que alma y cuerpo vibran unidos, buscando una profunda y contagiosa armonía. La ritmoterapia es el momento cumbre de la musicoterapia. El adolescente, en un **estado de consciencia alterada**, ¹⁰ bucea en los recovecos de su yo. Desde allí nos descubrirá y mostrará su alma sin reparos, miedos, ñoñeces, complejos y, quitándose la máscara, nos descubrirá su intimidad en un acto de comunicación sincera.

10) *“Un estado alterado de consciencia o estado modificado de consciencia, es una condición significativamente diferente al estado de vigilia atenta, es decir, distinta al estado de ondas beta, propio de la fase circadiana en la que estamos despiertos. Esta expresión describe cambios en los estados mentales de un individuo, casi siempre de naturaleza temporal.”(Cfr. La enciclopedia Wikipedia / es Wikipedia. Org. / wiki/ Estado_ alterado_ de_ consciencia)*

En esa situación y contexto, el muchacho intenta desahogarse y expulsar lo negativo y, al mismo tiempo, despertar y potenciar los sentimientos positivos y, arrastrado por la música y el ritmo, deja que **emerjan sus sentimientos y vivencias encubiertas y ocultas** ¹¹, para provocar una profunda liberación del potencial dañino y alterado de su mundo íntimo.

11) * *“La danza es la **lengua oculta** del alma”. Martha Graham.*

El metalenguaje corporal en ritmoterapia y psicodanza, está libre de inhibiciones, represiones y complejos paralizantes... (timidez) y por eso hace vibrar a todo su ser con especial fuerza y vitalidad.

Con ello consiguen los muchachos, potenciar un lenguaje nuevo, sin palabras, sin conceptos, y dan salida a una forma original de expresión manumisora y liberadora. El metalenguaje del cuerpo es más auténtico que el lenguaje hablado, pues **nunca engaña y refleja fielmente los estados anímicos del alma**.¹²

12) * *“El movimiento nunca miente. Es un barómetro que dice el estado del alma al que lo puede leer”.* Martha Graham

Como diría Alfonso Ruiz Mateos, cuerpo y espíritu se funden en una unidad armónica integral en el **momento clímax** de la danza y el joven comunica con el grupo, excluyendo por completo el lenguaje verbal, para dar salida a sentimientos y vivencias, generando con ello un goce estético, liberador, y contagioso. Así lo manifiestan los niños en sus respuestas a la encuesta que veremos después.

Alfonso Ruiz Mateos refleja dicho evento de forma magistral y espléndida al afirmar que, los participantes, impulsados por la danza, son impelidos por la música y el ritmo: ¹³

13) *“Arrastrados por el oleaje de la música y el ritmo, dejan aflorar sentimientos y vivencias. Cuerpo en el espíritu y espíritu en el cuerpo, vibran al unísono con el ritmo y la música que en ese instante es el vehículo expresivo de sus vivencias. Así pues, todo su ser: pensamientos, sentimientos y espíritu sintoniza y vibra con la música y el ritmo, exteriorizando sus vivencias, las cuales suelen aflorar con facilidad y fuerza, creándole, al mismo tiempo, un goce estético liberador y contagioso.”* Doctor. Alfonso Ruiz Mateos / Conferencia sobre musicoterapia, Madrid, año (¿?)

Efectivamente, vemos que la música y el ritmo abren el ánimo de los adolescentes a todo el complejo sistema de: música, ritmo, luces, efectos especiales e imágenes, intentando expresar sus vivencias íntimas ocultas, exteriorizando con el lenguaje del cuerpo lo más íntimo y profundo de sí mismos, que han descubierto e interiorizado en los diferentes procesos de la sesión y todo ello, para provocar una catarsis manumisora.

Dicho fenómeno ya lo vislumbra y entrevé Johann Wolfgang Goethe **cuando escribe que, en la danza,** ¹⁴

14) * *“Lo interno se convierte en externo y lo externo en interno.”* Goethe

“Maslow descubrió que la experiencia clímax en la danza conlleva la **fusión individual de hechos y valores, la resolución de conflictos, la pérdida de la ansiedad, el descubrimiento del verdadero ser, un sentimiento de unidad, desapego, generosidad, felicidad y amor.** En otra investigación sobre sujetos contemporáneos descubrió que, durante la **experiencia clímax**, el sujeto percibe valores intrínsecos del ser, tales como la **totalidad, la simplicidad, la honestidad, la bondad, la felicidad, la vivacidad para los juegos, la justicia y la autosuficiencia.**”

“(Cfr. Aldous Huxley, A.H. Maslow, R. Bucke y otros: La experiencia mística y los estados de conciencia; página 137, Editorial Kairós, Barcelona, 2ª edición 1982)

Los descubrimientos de Maslow en el instante del clímax son expresados con amplitud y casi unanimidad por los adolescentes, recogidos en la encuesta. Es curioso como coinciden, en su gran mayoría con los hallazgos y averiguaciones de dicho autor, al expresar sus vivencias, destacando los siguientes aspectos:

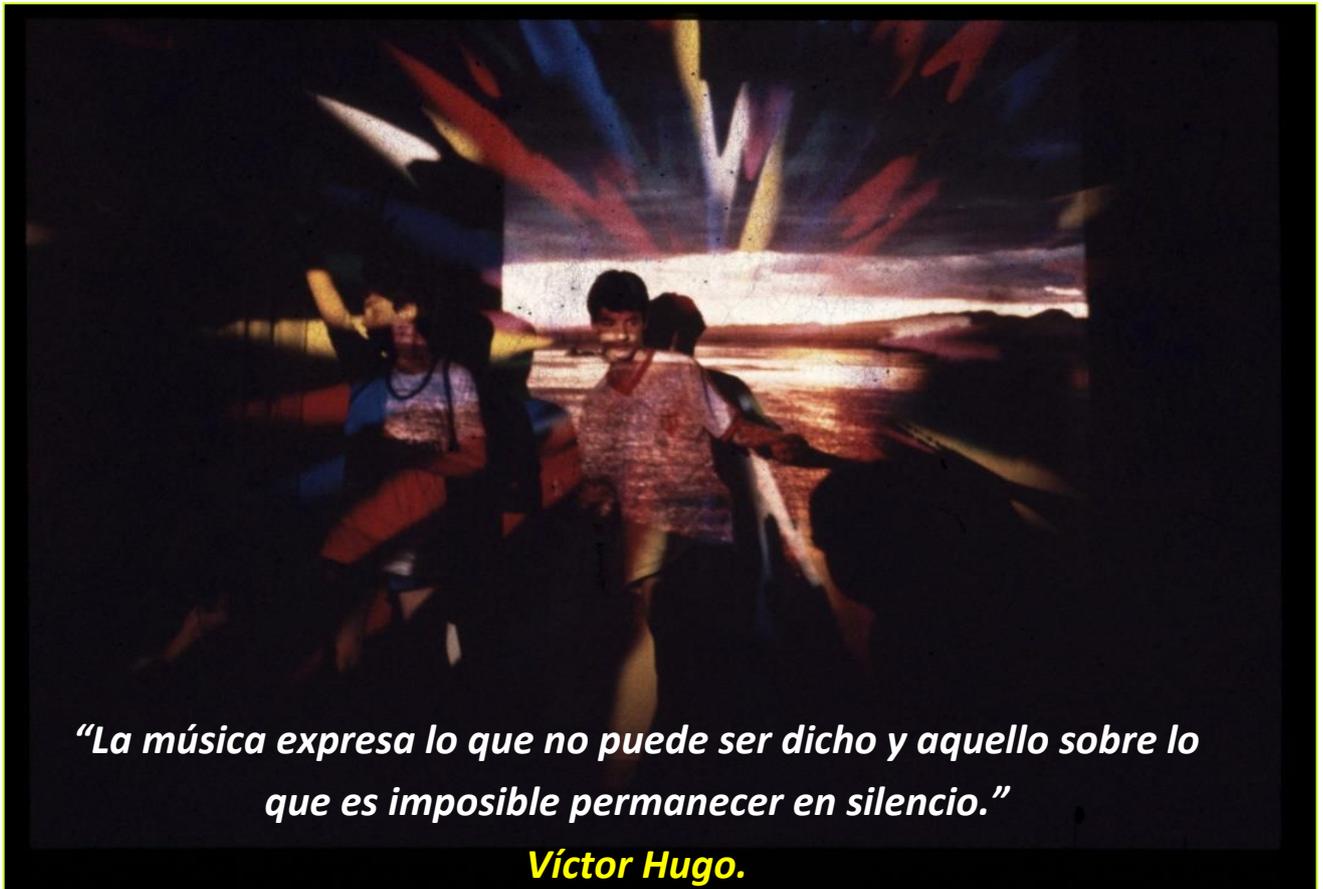
- * Resolución de los conflictos.
- * Superación de la angustia y ansiedad.
- * develamiento del verdadero ser.
- * Sentimiento de unidad grupal.
- * Sentimiento profundo de felicidad y goce espiritual y casi místico. Etc.

Los muchachos, fundidos en este lenguaje tan expresivo, motivante, misterioso y profundo, se entregan a un **goce espiritual y contemplativo**, experimentando y **disfrutando con ello, el hecho de ser ellos mismos autores de su destino** ¹⁵ y, al mismo tiempo, multitud de sentimientos y deseos de superación, hasta ahora para ellos desconocidos.

15) *“Cuando bailas puedes disfrutar el lujo de ser tú mismo.” Paulo Coelho.*

Agustín Ezpeleta Compains

4)
Algunos testimonios



**Diez adolescentes expresan sus sentimientos ante la psicodanza
y la ritmoterapia**

*** Al expresarme en la danza sin palabras:**

- 1) Es como si hablase, pero no hablo...
- 2) Me siento a tope y muy a gusto...
- 3) Mi cuerpo es mucho más expresivo que la palabra...
- 4) Encuentro una forma mejor para expresarme.
- 5) No me siento nervioso y me expreso como soy.
- 6) Consigo superarme al máximo en mi timidez.
- 7) Me libero de la vergüenza, el corte y la timidez.
- 8) Me siento muy, pero que muy a gusto.
- 9) Me libero de los reparos y ñoñeces.
- 10) Consigo expresar con más precisión mis sentimientos.

*** Energías y fuerzas que despierta en mí la ritmoterapia:**

- 1) No creo que las sacase de mí, sin el impulso de las luces, el flas y, sobre todo, la música y el ritmo.
- 2) Son muy especiales y abundantes...
- 3) Son muy fuertes y nos invaden a todos, olvidándonos por completo de los problemas.
- 4) Me ayudan a ser más alegre y a liberarme interiormente.
- 5) Nunca las había sentido en mi vida, fuera de aquí, hasta hoy.
- 6) Me dan ganas y me desahogan por completo.
- 7) Son pura esencia, "guay del Paraguay"
- 8) Son de liberación y de ganas infinitas de expresarme...
- 9) Las concentro en mí para luego hacer el bien.
- 10) A mí, me hacen pasar, tío, de mi timidez

*** La ritmoterapia despierta en mí energías nuevas y...**

- 1) ¡Macho, tío!, ya no puedo más, reviento... (?)
- 2) Infinitas ganas de vivir.
- 3) Energía y mejor comunicación.
- 4) Ganas infinitas de vivir.
- 5) Energías profundas, muy profundas.
- 6) Me pongo a bailar con el grupo como un loco.
- 7) Enormes ganas de vivir. Energía viva para bailar y olvidar problemas.
- 8) Fuerzas para superarme.
- 9) Encauzo mis fuerzas para vivir más de acuerdo conmigo mismo.
- 10) Me siento a tope de gozo, alegría y liberación

*** En la danza me comunico de forma no verbal, pero:**

- 1) Muy bien corporalmente.
- 2) Sí, danzando a tope y en grupo de aceptación...
- 3) Basta el cuerpo, pues lo hace todo al moverse.
- 4) En la danza me expreso a tope y gozo como un loco.
- 5) Sí, muy alegre, aunque con cierto olorcillo... (?)
- 6) Hablo dos veces, con el cuerpo y con mis sentimientos.
- 7) De forma física, pero con mi ser total.
- 8) Sí, expresándome por medio de la música y el ritmo.
- 9) Sí, hay una especie de fuerza nueva que nos mueve a todos.
- 10) Sí, corporal y a veces verbal, pues doy mis opiniones.

*** Al expresarme sin palabras en la danza:**

- 1) Es como si hablase, pero no hablo...
- 2) Me siento a tope y muy a gusto...
- 3) Mi cuerpo es mucho más expresivo que la palabra...
- 4) Encuentro una forma mejor para expresarme.
- 5) No me siento nervioso y me expreso como soy.
- 6) Consigo superarme al máximo en mi timidez.
- 7) Me libero de la vergüenza, el corte y la timidez.
- 8) Me siento muy, pero que muy a gusto.
- 9) Consigo expresar con más precisión mis sentimientos.
- 10) Me libero de los reparos y ñoñeces...

*** El ritmo estimula y despierta en mí:**

- 1) Libertad total.
- 2) Grandes ilusiones cara al futuro.
- 3) Un profundo sentimiento de liberación.
- 4) Un fuerte deseo de superarme.
- 5) Infinitas ganas de cambiar.
- 6) Un gran desahogo.
- 7) Me remueve todo el cuerpo.
- 8) Deseos de bailar y de mejorarme...
- 9) Profundos deseos de superarme.
- 10) Un gran deseo de solucionar mis problemas

*** Al bailar en psicodanza experimento:**

- 1) Profundos deseos de mejorarme y de superarme en todo.
- 2) Una sensación inmensa de felicidad...
- 3) Un gran deseo de echar fuera mis sentimientos negativos.
- 4) Una gran liberación interior de todo.
- 5) Fuerza para superarme.
- 6) La música en mi interior.
- 7) Desahogo total y gran deseo para resolver mis problemas.
- 8) Desfogue total
- 9) Emociones muy profundas...
- 10) Gran fuerza para liberarme de mis problemas...



“Cuando tu mente colapsa, ríete, canta, baila, grita. Dios es el mayor humorista” (OSHO)

5) Objetivos de la Psicodanza

- 1) Eliminar la ansiedad, la angustia y favorecer la comunicación.
- 2) Provocar una rectificación unificadora y catártica individual y colectiva.
- 3) Favorecer la intercomunicación intra e intergrupala.
- 4) Cambiar el tono vital (estado de ánimo, eutonía)
- 5) Experimentar un bienestar y manumisión íntima y grupal.
- 6) Liberar lo negativo y favorecer un equilibrio armónico permanente.
- 7) Despertar actitudes nuevas ante la vida, a la alegría de vivir.
- 8) Dejarse llevar por la imaginación, la fantasía y la creatividad.
- 9) Relajar psique y soma para mejorar la salud física y mental.
- 10) Superar complejos paralizantes, ñoñeces, miedo al ridículo.

- 11) Aprender a sentir el propio cuerpo, descifrar y comprender sus mensajes y vivirlo en plenitud.
- 12) Favorecer una total espontaneidad y confianza individual y colectiva.

En síntesis:

Objetivo global de la musicoterapia: que el adolescente busque y consiga el equilibrio y la armonía, se libere de los espejismos utópicos y engañosos de las **ideas impuestas, infligidas, e inculcadas desde el exterior y sea él mismo el autor y creador no la víctima y el albur de su destino.**



**“El ritmo y la armonía encuentran su camino
hacia el interior del alma.”**

Platón

6)

**Psicodanza
Metodología**

El momento final de la musicoterapia lo divido en dos partes diferentes. La primera es la **“psicodanza”** que, según Friedrich Nietzsche, tiene su base en las danzas griegas Apolíneas. Son danzas suaves con música no diegética ¹⁶

16) “La música diegética es la que pertenece al mundo de la ficción, la que convive en el mismo plano que los personajes y permite que estos interactúen con ella. Bien podría tratarse de una canción que sale de una radio, de algunos músicos que tocan en directo o del propio silbido de un actor ”. (Cfr. www.formacionaudiovisual.com/blog/cine-y-tv/musica-diegetica-y-extradiegetica)

En ella el muchacho realiza movimientos suaves y delicados y se sumerge en un estado de conciencia alterada. Acompaño al grupo con **frases estimulantes** muy positivas para ayudarle a cambiar sus actitudes negativas, tomar contacto consigo mismo y darse cuenta de su realidad personal aquí y ahora. Con ellas pretendo recuperar los estados emocionales positivos y lo llamo **cargar baterías**. Con esta técnica que abarca los tres elementos de la música: **ritmo, melodía y armonía** intento incidir e impactar en los estados emocionales individuales y colectivos para despertar a los educandos al mejoramiento de sí mismos y desarrollar en ellos el imponente potencial que cada uno lleva dentro.

Norma M. Medina lo describe muy bien, cuando afirma **17**, que:

17) “La danza es una técnica que, partiendo de los elementos de la música ritmo, armonía y melodía, incide en los sentimientos individuales - colectivos y provoca reacciones múltiples corporales, (**ritmo**) calma o excita sentimientos (**armonía**) y favorece la reflexión y quietud del pensamiento (**melodía**) con el objetivo de conseguir efectos de transformación sobre la totalidad del ser y el grupo terapéutico.”

(Cfr. Psicodanza – Norma M. Medina, Paidós, 1ª edición, 1982 Página 15 – 20)

Para conseguir dichos objetivos proseguimos como sigue: Colocados los adolescentes alrededor de la sala en un puesto asignado de antemano, en posición de pie y ojos cerrados suavemente, escuchan la música seleccionada. **Dicha música ha de ser rítmica, pero no envolvente, bien armonizada y en lo posible nueva para ellos**. La música nueva sorprende más al muchacho y elimina el problema asociativo de la música ya conocida. Partiendo de un estado de ánimo, previamente creado en su intimidad, a raíz de los ejercicios realizados anteriormente, y **concentrándose** en algo concreto que haya descubierto en los momentos precedentes de la experiencia como, por ejemplo: una actitud vital que ha de cambiar, un valor que debe potenciar, un sentimiento negativo que eliminar, un problema que debe afrontar aquí y ahora, **vibra con la música y el ritmo**, abre su ánimo al complejo sistema de: la música, el ritmo, las luces y los efectos especiales e **intenta expresar sus vivencias íntimas**, exteriorizando con el metalenguaje del cuerpo lo que ha descubierto e interiorizado en los diferentes procesos de la sesión, para cambiar el tono vital, salir de la atonía y cargar baterías. Así pues, comienza a sonar la música

y el participante, **en estado de consciencia alterada**,^{17 b} se deja poseer y guiar por ella, permitiendo que, sentimientos, pensamientos y vivencias surjan y fluyan... De vez en cuando, el orientador anima al grupo, insuflando alguna de las siguientes frases consigna, para ayudar a recuperar el tono vital positivo.

17 b) *Un estado alterado de consciencia o estado modificado de consciencia, es una condición significativamente diferente al estado de vigilia (estado de consciencia) atenta, es decir, distinta al estado de ondas beta propio de la fase circadiana en la que estamos despiertos. Esta expresión describe cambios en los estados mentales de un individuo, casi siempre de naturaleza temporal.*

Consignas del orientador

Voz guía

* *“Deja que la música haga aflorar en ti **un profundo sentimiento de serenidad y armonía**, para que broten tus emociones contenidas ocultas.*

* *Esta música te ayudará a sacar a la luz tus anhelos olvidados y despertará tus sueños más profundos, pudiendo así perderte y al mismo tiempo encontrarte contigo mismo.*

* *¡Déjate llevar por la embriagadora explosión de la alegría de vivir!*

* *Hay un lugar que se esconde en lo más profundo de nuestro interior. Es un lugar donde el ritmo de la vida **busca estar en armonía**. El propósito de estas melodías es ayudarte a alcanzar ese lugar de paz y armonía.*

* *Experimenta la capacidad de tu cuerpo para recuperar el equilibrio y armonía, dándole nuevas energías.*

* *Permite que la magia de la música te lleve hacia las profundidades más escondidas de tu alma. ¡Déjate llevar por las alas de tu fantasía e inspiración!*

* *Si queremos gozar de buena salud, todo nuestro ser debe funcionar en **armonía**. Combatir el estrés es uno de los grandes retos de la vida...*

* *Mientras suenan las notas de estas bellas músicas, podrás disfrutar de una mayor paz de espíritu y serás capaz de enfocar mejor tu energía vital...*

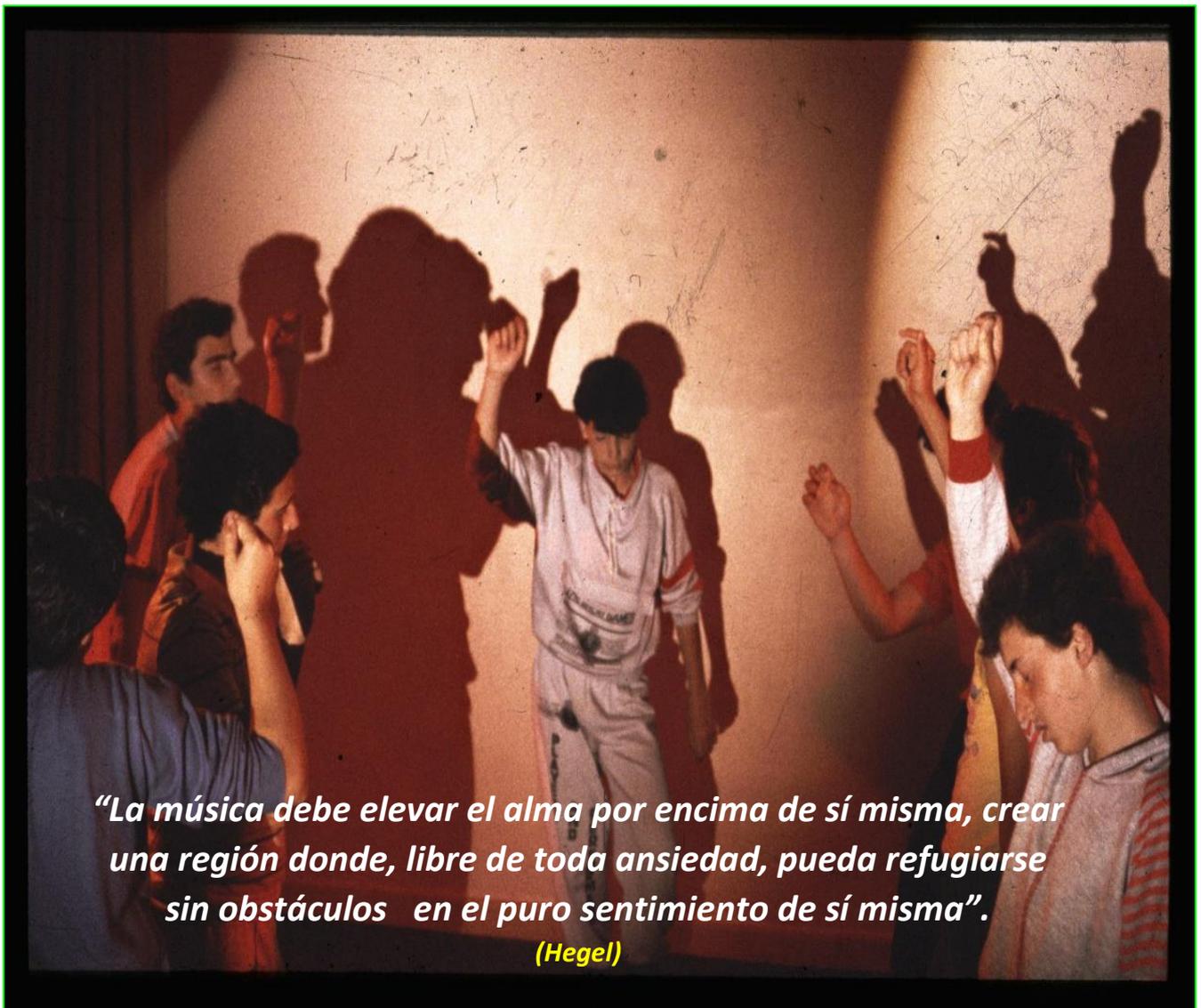
* *Abre tu mente y tu corazón y explora nuevos horizontes a través de melodías visionarias en la búsqueda de tu yo interior.*

** Experimenta la capacidad de tu cuerpo para recuperar el equilibrio y armonía, dándole nuevas energías.*

** La audición de estas músicas te ofrece la oportunidad para: Relajarte, reflexionar sin agobiarte, curar y almacenar energía.”*

(Textos extraídos de “**Armonía y Serenidad**” - Música para relajar tu espíritu.

“**Armonía y serenidad**” te quiere acompañar en algunos momentos más bellos de tu vida.



7)

RITMOTERAPIA

Metodología

El momento final de la musicoterapia, como ya he dicho, lo divido en dos partes diferentes. La primera es la “**psicodanza,**” que, según Friedrich Nietzsche, tiene su base en las danzas griegas **Apolíneas**. Son danzas suaves con música no diegética.

Terminada la psicodanza, hacemos una breve pausa de dos o tres minutos. Seguidamente, comenzamos la segunda parte: la “**ritmoterapia**” que, según Friedrich Nietzsche, tiene su base en las danzas griegas **Dionisiacas**. Son danzas con ritmo envolvente y trepidante.

Como en la psicodanza, la voz guía del orientador va insuflando, de vez en cuando, alguna de las frases guía para centrar y estimular a los participantes.

La metodología es similar a la psicodanza, aunque con matices diferentes. Los adolescentes, tumbados sobre la moqueta, se preparan para el momento final. **Al sonar los primeros compases de la música se levantan lentamente y se expresan con total libertad.** La música, como hemos dicho, ha de ser de ritmo envolvente y trepidante o como ellos dicen, “que dé caña”, de forma que arrastre y contagie al grupo. El ritmo conviene que sea variado y no monótono y discotequero. Tanto en la Psicodanza como en la Ritmoterapia conviene que la música sea, en lo posible, siempre nueva, para eliminar el problema asociativo de la melodía.

En los primeros minutos cada uno se centra en sí mismo. Pasados los cuales, entran en danza algunas variantes como las siguientes:

- “ * **Ahora** cada uno busca su pareja y mantiene un diálogo de gestos y expresiones (1 minuto)...
- * **Ahora** cambian de pareja y así prosiguen la danza hasta que todos hayan pasado con todos.
- * **Ahora** el grupo se expresa de nuevo libremente durante unos minutos...
- * **Ahora** los chicos se van danzando hasta colocarse en la posición de salida.
- * **Ahora** van danzando lentamente uno tras otro hasta formar en el centro de la sala un florero grupal.
- * **Ahora** el grupo forma una unidad y danza apoyados hombro con hombro...(2 minutos)...
- * **Ahora** cada uno vuelve danzando a la posición de salida...

* **Ahora hacemos la danza del tren.** Un espontáneo sale danzando y se coloca en cabeza, a continuación, van saliendo todos, uno tras otro, apoyándose en los hombros del anterior, hasta formar el tren y seguir danzando en grupo durante unos minutos. **Finalmente**, todos siguen de nuevo la danza libremente, dirigiéndose lentamente al puesto de salida.”

(Cfr. Técnicas extraídas de Tomás Motos: Juegos y experiencias de expresión corporal/ Editorial Humanitas / 1985)

Variante

Cuando algunos niños se sienten tímidos por miedo a quedar en ridículo, **dicha situación tan complicada y embarazosa les turba y acongoja** ¹⁸, como consecuencia se encierran en sí mismo **y necesitan ayuda para abrirse.** ¹⁹

18) * *“Lo que el vértigo es para el cuerpo eso es la embarazosa timidez del alma.”* Ludwig Börne

19) * *“Muchas personas están encerradas a cal y canto dentro de sí mismas, aunque se abrirían, desarrollándose maravillosamente, si te interesases en ellas.”* Sylvia Plath

Para ayudar a los adolescentes en esta situación, practicaba la técnica del espejo muy eficaz, agradable y liberadora.

Técnica del espejo.

Empieza a sonar la música, los niños se van desplazando lentamente desde su posición asignada desde el principio y se van colocando en forma de media luna ante la pantalla de la sala. A la señal del orientador un voluntario pasa bailando ante los compañeros, expresando lo que la música le sugiere. Los compañeros en silencio total, van imitando los movimientos, gestos y actitudes del danzarín, como si se tratara de un espejo reflector. (1 minuto).

A continuación cambiamos de música y un segundo voluntario pasa también, danzando y expresando lo que la nueva música le inspira. Así seguimos hasta que todos han intervenido. Conviene que la música sea siempre nueva y diferente para cada niño.

8)

Observaciones y Finalización de la ritmoterapia

- 1) Si algún niño no ha pasado a expresarse por timidez, no hay que violentarle, ni hacer ningún comentario. Es muy posible, que en la siguiente sesión se anime y participe en dicha técnica.
- 2) La música ha de ser sorpresiva en ritmo y melodía. A mí me iba muy bien la música Jazz y alguna vez el Rock sinfónico.
- 3) La clave de esta técnica está en elegir la música adecuada. Cuando se ha escogido bien la susodicha música, los niños gozan a tope y algunos suelen descubrir y expresar una extraordinaria y asombrosa creatividad, que poseían, pero nunca la habían experimentado.

Terminamos la ritmoterapia como sigue:

Los niños van cayendo lentamente sobre la moqueta; mientras tanto, la música sigue sonando suavemente. Permanecen así relajados durante unos minutos, para asimilar las vivencias descubiertas y experimentadas durante la sesión. Finalmente, ante la indicación del orientador, se van levantando y colocándose en corro en forma de medialuna para analizar la sesión.

Observación aclaratoria

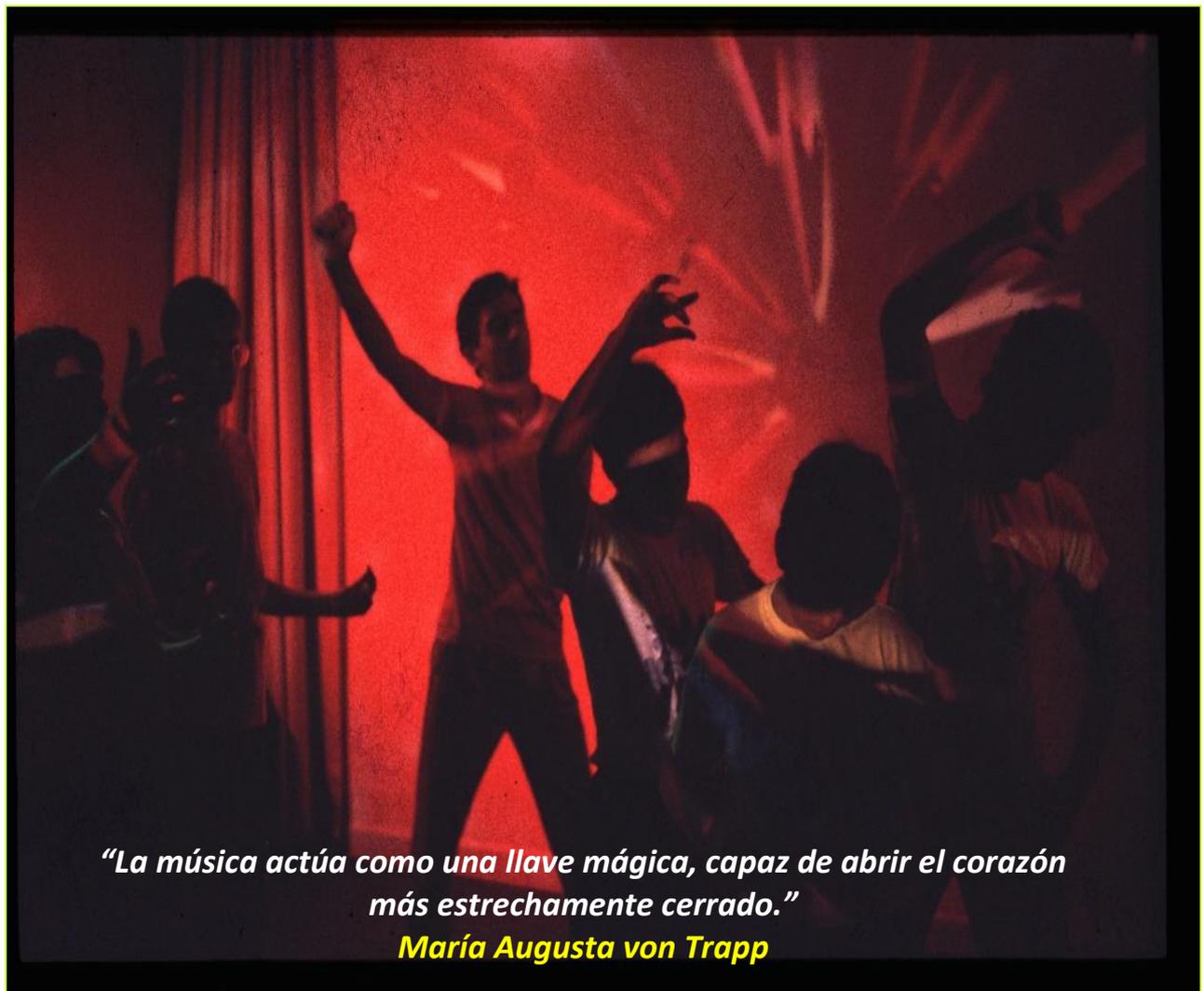
“Es el momento cumbre en el que los jóvenes se abren en una profunda **catarsis emocional**, que la música adecuada les provoca con suma facilidad, alienar para alinear.” (Doctor Ezpeleta Echévarri, David)

La música ha de ser estimulante y envolvente de forma que arrastre al grupo con ritmo irresistible y contagioso. Busco además que no sea una música discotequera con ritmo monótono, carente de buena armonía y melodía repetitiva. No es fácil encontrar una música adecuada, pues, la inmensa mayoría de los niños vienen condicionados y hasta cierto punto como moldeados por los tipos de música comercial, que la sociedad de

consumo les ofrece día tras día y, a veces, tan manipulados que, pueden llegar a perder la sensibilidad para captar la belleza de la buena música.

Alguna vez me piden para la ritmoterapia danzar con músicas que ellos han elegido para ese instante.

Es curioso y muy revelador el momento de ritmoterapia, pues, cuando la TV lanza una música comercial, ejecutada por los artistas de turno, los niños ejecutan en sintonía total los mismos gestos, movimientos y expresiones que han visto en las imágenes de la Tv.



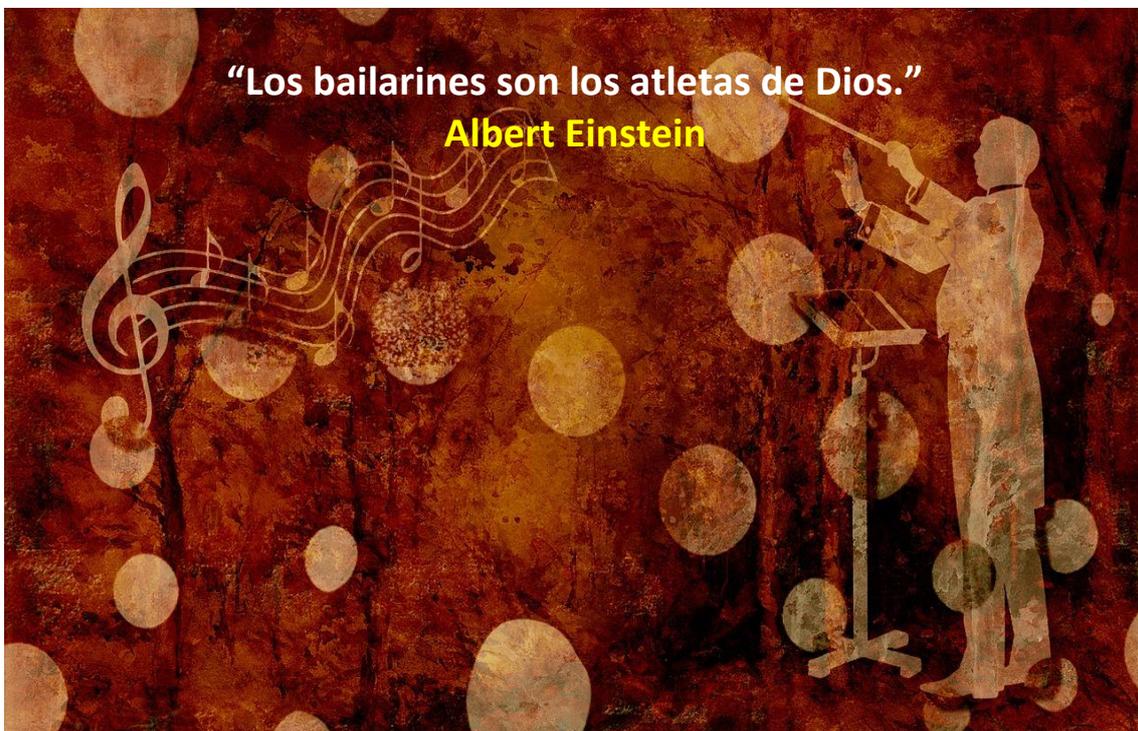
9)

Efectos de la psicodanza y la ritmoterapia

LA SIGUIENTE ENCUESTA CONFIRMA MIS REFLEXIONES SOBRE LOS EFECTOS PRODUCIDOS POR LA MÚSICA Y LA DANZA...

Observaciones:

- * El número inicial de cada respuesta indica la sucesión de respuestas. (N)
- * El número entre paréntesis, al final de cada respuesta equivale al nombre del niño.
- * El número de respuestas a cada pregunta es variable. (perdí información)
- * Hay respuestas algo modificadas en su estructura gramatical, pero no en su contenido.
- * Sintetizo en una frase más breve el meollo y contenido de cada respuesta, para poderlos contabilizar mejor.
- * Hay respuestas muy complejas de contenidos tan múltiples que no son evaluables
- * **Las conclusiones**, van descritas al final de las respuestas de cada pregunta.
- * Las preguntas están inspiradas - entresacadas del manual: Tratado de musicoterapia de E. Thayer Gaston y otros, Ediciones PAIDOS, Barcelona – Buenos Aires, 1982



ENCUESTA Preguntas

Extraída de E. Thayer Gaston y otros: Tratado de musicoterapia.
Ediciones PAIDOS, Barcelona 1982

Respuestas

1

En la psicodanza y ritmoterapia ¿se despierta en ti la conciencia de grupo? Coméntalo.

1 - Acepto mejor a los demás y antes, por ejemplo, había muchos en clase que no me caían bien, pero ahora **ninguno me cae gordo**. **Sí**, porque me acostumbro aquí a aceptar a los demás dentro del grupo y por ello, me acostumbro a aceptar también a los de fuera. Pues todos estamos juntos, nos conocemos, todos sabemos cómo son los demás, y **si uno lo hace mal, lo comprendemos**. Algunos dicen que para eso se va a una discoteca, pues no, ya que en la discoteca se ríen del que lo hace mal, no se conoce nadie y hay una muchedumbre increíble. (57)

Sí, ninguno me cae gordo. Si uno lo hace mal, lo comprendemos.(57)

2 – Hay quienes comentan que para eso vamos a la discoteca, donde lo pasamos muy bien, pero yo pienso que no siempre es así, porque si no bailas bien, se mofan de ti y quedas en ridículo ante los demás, conocidos y desconocidos (58)

Hay quienes comentan que para eso vamos a una discoteca, donde lo pasamos muy bien, pero yo pienso que no siempre es así... (58)

3 - **Sí**, porque al bailar, al hacer lo que me pide el cuerpo, también estoy atento a los demás. Muchas veces danzamos de la mano, no nos da vergüenza y **nos sentimos unidos**. Me resulta más fácil aceptar a los demás, porque en ese momento me siento demasiado relajado y a gusto, pues, cuando danzamos, **nadie critica a nadie**, sino que puedes expresarte como a ti te gusta más y, de la manera que tú quieras. Yo danzo porque los demás están conmigo y me acompañan y, me siento seguro, si me viera solo, no danzaría. (205)

Sí, nos sentimos unidos. Nadie critica a nadie. (205)

4 - Creo que todos **nos comprendemos mejor**, y nos aceptamos los unos a los otros. **Sí**, porque **nos desahogamos** contando nuestros problemas.

Danzamos juntos, **nos sentimos unidos**, yo me siento “**demasié**”, relajado y a gusto y, además, **me siento seguro**. (37)

Sí, nos comprendemos mejor, nos sentimos unidos y además, yo me siento seguro.
(37)

5 - **Sí**, porque todos **nos aceptamos** como somos y cada uno respeta la postura de los demás. **Sí**, porque **estamos todos unidos** y hacemos y, representamos cuadros escénicos. (?). Además, nos divertimos y lo pasamos bien. **Nos comunicamos unos con otros**, sin querer nuestros sentimientos y pensamientos.(26)

Sí, nos aceptamos, estamos unidos. Nos comunicamos unos con otros. (26)

6 - **Sí, porque convivo más con ellos**. **Sí**, al dejarme mover por la música, **me quita la timidez y quiero que me vean como soy por fuera y por dentro,**” quiero hacerme buenos amigos y que ellos sepan cómo soy y me conozcan a fondo. Eso me está ayudando mucho en mi vida con el exterior. Desde la ritmoterapia soy mucho más amigable con los que suben a la experiencia pues, **estoy con ellos más unido que nunca** y también con otros de mi clase que no conocía (28)

Sí, porque convivo más con ellos, me quita la timidez y quiero que me vean como soy por fuera y por dentro, estoy con ellos más unido que nunca. (28)

7 - Creo que con la ritmoterapia resulta más fácil que me acepten en el grupo y yo acepto mejor a los demás. En mí **sí despierta la conciencia de grupo**, porque comprendo a los demás mucho mejor y además me conocen a mí también a fondo. (32)

Sí, despierta la conciencia de grupo.(32)

8 - **Sí**, porque no te cortas y te haces más solidario, escuchando a los demás con todos sus fallos y, pensando que es un amigo y no un simple compañero y , al no conocer a los demás por sus apellidos simplemente, puedo comunicar con él todo lo que normalmente no se dice por el qué dirán. **Al danzar juntos vemos nuestra verdadera realidad.** (156)

Sí, Al danzar juntos vemos nuestra verdadera realidad.(156)

9 - **Sí**, porque se expresan y se muestran como son. **Sí**, todos danzamos juntos, al ritmo de la música, mi cuerpo se descarga y comparo esta danza con mi vida y la vida real. Todos reconocemos nuestros fallos, vemos

nuestra verdadera realidad y **nos aceptamos tal y como somos**, pienso lo mismo fuera de la sesión, y todo nos marcha mucho mejor e intento superarme. Todos tenemos problemas parecidos y nos llevan a bailar juntos, yo **me identifico con ellos** y es como si todos fuésemos una sola persona (39)

Sí, nos aceptamos tal y como somos, yo me identifico con ellos.(39)

10 - **Sí**, la aceptación de los demás me ayuda, pues, de lo contrario, no tendría confianza y no podría expresarme libremente, (los demás me cortarían). Cuando hacemos Ritmoterapia me aísla un poco del grupo y **me descargo de mis problemas solo. Terminada mi descarga, me integro al grupo** y bailo a fondo con los demás, aunque a veces, estoy más pendiente de la música que de mis problemas. Nos reflejamos en el ritmo, nos movemos, **nos compenetramos y nos ayudamos**.

Todos tenemos problemas parecidos que nos llevan al mismo fin **danzar para liberarnos, pues**, al bailar al mismo ritmo, nuestra descarga es parecida y por lo tanto, me identifico con ellos, es decir, como si todos fuésemos una sola familia. (19)

Sí, la aceptación de los demás me ayuda, nos compenetramos y nos ayudamos(19)

11 - En la medida en que me pongo a amar a los demás, se despiertan en mí, **las ganas de formar un grupo unido**. (141)

Se despiertan en mí, las ganas de formar un grupo unido. (141)

12 - Me siento al bailar como aislado, pero al mismo tiempo acompañado. La ritmoterapia me hace ver que **“yo necesito de los demás para sentirme como verdadera persona.”** (86)

Yo necesito de los demás para sentirme como verdadera persona. (86)

13 - La ritmoterapia me estimula mucho, se podría decir que, al bailar, soy otra persona. (18)

La ritmoterapia me estimula mucho, se podría decir que, al bailar, soy otra persona.
(18)

14 – **Sí**, despierta en mí la **conciencia de grupo**, pues, en ese momento, “todos somos uno mismo”. (3)

Sí, despierta en mí la conciencia de grupo, pues, en ese momento, todos somos uno mismo. (3)

15 - No es como en una discoteca, que se baila con una chica. Aquí estamos **todos juntos y formamos una unidad.** (20)

No es como en una discoteca, Aquí estamos todos juntos y formamos una unidad. (20)

16 - La ritmoterapia la podría analizar como una de las cosas más importantes y positivas que realizamos. No es que me resulte más fácil, sino que cada uno expresa en el ritmo sus pensamientos y **nos desahogamos bailando**, expresando mediante el ritmo nuestras ideas y sentimientos. **Sí, la ritmoterapia despierta en mí la conciencia de grupo** y la experimento compartiendo con mis compañeros. Los de fuera, que no hacen esto, se comportan de modo extraño, no nosotros(?) (14)

Sí, la ritmoterapia despierta en mí la conciencia de grupo (14)

17 - Mis vivencias se mejoran y Me parece que les caigo bien a todos La aceptación de los demás me resulta más fácil, porque en Ritmoterapia me libero de mis problemas y uno de ellos es el pensar que soy rechazado por los demás. **Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo** pues, en ritmoterapia trato de mejorarme en todos los aspectos. La música me estimula mucho, se podría decir, que, cuando la escucho, soy otra persona, pues, me influye mucho. (18)

Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo. (18)

18 - Siento al grupo mucho más cerca que nunca, porque me ayuda a vivir con mayor intensidad la **Integración en el grupo**. El grupo danza al mismo ritmo que yo, se olvidan los problemas y **te das cuenta de que todos somos iguales**. Es más fácil aceptar a los demás porque, al darte cuenta de que el que tienes a tu lado es igual que tú, y tiene tus mismos problemas, encuentras en él un amigo. **Sí, La ritmoterapia despierta en mí la conciencia de grupo** ya que, en ese momento, todos somos uno mismo. (3)

Sí, La ritmoterapia despierta en mí la conciencia de grupo todos somos uno mismo. (3)

19 - Con el grupo me llevo bien, es grupo reducido y somos todos amigos íntimos', en el grupo no me rechazan, en mi clase sí... (Los otros...) Aquí parecemos 10 hermanos, es como un mogollón de chicos que están **unidos íntimamente**. Danzan juntos para liberarse de todo lo que les causa angustia ¿Será porque bailamos juntos y pasamos un buen rato en la experiencia? **Sí, me despierta la conciencia de grupo**, porque somos los únicos del curso que hacemos algo diferente de la clase. Si necesito algo, lo

pido con toda confianza a los del grupo, soy muy amigo de todos, jugamos, nos invitamos etc. (45)

Sí, me despierta la conciencia de grupo.(45)

20 - Con respecto a la aceptación no me resulta ni más fácil, ni más difícil ya que los conozco a todos y me aceptan, creo yo. **Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo**, pues, danzamos todos juntos y no es como en una discoteca en la que bailas con una chica, aquí, todos juntos formamos una unidad. Es como si “estuviésemos todos en una misma Familia. (20)

Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo, es como si estuviésemos todos en una misma familia. (20)

21 - **Sí**, cuando estoy danzando con mis amigos en ritmoterapia me siento contento y feliz, sin problemas en que pensar, porque me encuentro aceptado por mis compañeros, que respetan mis opiniones y yo la suyas. Experimento una vivencia buena, rodeado de amigos en quien confiar y a quien poder ayudar. Es como una bocanada de aire fresco. Me devuelve todo mi ser, vivo al grupo como una soltura de mí mismo.(31)

Sí, cuando estoy danzando con mis amigos en ritmoterapia me siento contento y feliz. Me devuelve todo mi ser, vivo al grupo como una soltura de mí mismo.(31)

22 - **Sí**, porque tengo confianza con los del grupo, porque entonces te das cuenta de que los que están fuera de la sala, son los que se comportan de un modo tonto y extraño y no nosotros. (?). **La conciencia de grupo** la experimento, portándome y bailando como soy, y olvidándome de la timidez y de mis problemas. El grupo funciona así con nuevo espíritu (52)

Sí, despierta la conciencia de grupo, el grupo funciona así con nuevo espíritu (52)

23 - **Sí**, porque me quita la enemistad con ellos y me ayuda a verlos como son y no como yo los imagino. **Nace la conciencia de grupo**: danzamos juntos sin miedos y como si fuéramos una sola familia y yo experimento esa conciencia de grupo en el contacto permanente con ellos, me ayuda a conocerlos en otro ambiente que no es el normal, sino con música, diapositivas, luces etc. (47)

Sí, Nace la conciencia de grupo. (47)

24 - Me lo paso fenomenalmente, la aceptación es muy fácil, porque siento que caigo bien a todos, lo que me produce un “fuerte optimismo y estímulo

para intentar resolver mis problemas. **Sí**, la **conciencia de grupo surge en todos nosotros con fuerza**. (49)

Sí, La conciencia de grupo surge en todos nosotros con fuerza. (Nº49)

25 - Por supuesto que la aceptación de los demás me resulta más fácil, porque me siento igual a todos, y liberado. **Sí**, la ritmoterapia me ayuda a vivir con mayor intensidad la **integración en el grupo**. En sus movimientos todos intentamos comunicar algo, es un momento casi mágico donde todos, al unísono, nos expresamos en conjunto. (54)

Sí, La ritmoterapia me ayuda a vivir con mayor intensidad la **integración en el grupo**. (54)

26 - Mis vivencias con relación al grupo son muy buenas, parecemos ocho hermanos. Yo creo que me aceptan porque soy simpático y me cuesta poco hacer que un grupo me acepte. Somos como un mogollón de chicos que están unidos íntimamente, que danzan juntos para liberarse de todo lo que les puede causar angustia. Es una convivencia con mis compañeros con los que me siento muy bien.(7)

Mis vivencias con relación al grupo son muy buenas, parecemos ocho hermanos.(7)

27 - Me llevo mejor con casi todos y con mi clase, pero con mis amigos de ritmoterapia tengo más confianza. Hay tíos en la clase que no los trago, pero algún cambio en la aceptación sí que he experimentado, ya que a Fulano ya no lo margino, ni le digo su mote,(tan feo), ni nada de eso. **Sí despierta la conciencia de grupo** y la experimento creando confianza con alguno que no la había tenido antes. Me gustaría no dejar nunca esta experiencia de musicoterapia.(50)

Sí despierta la conciencia de grupo y la experimento creando confianza con alguno que no la había tenido antes.(50)

28 - Mis vivencias con el grupo han mejorado bastante. Antes éramos mitad conocidos mitad amigos, ahora casi todos somos grandes amigos. **Sí, despierta en mí la conciencia de grupo**, será porque les confío mis problemas y ellos también me confían a mí los suyos. Experimento al grupo como un algo que me ayuda a olvidar mis dificultades y contrariedades por el momento. (51)

Sí, despierta en mí la conciencia de grupo (51)

29 - Creo que soy más amigo del grupo a raíz de la ritmoterapia. **Sí**, me despierta la **conciencia de grupo** y además al bailar , me desahogo bastante. Me origina un gran alivio el moverme de un lado para otro y desahogarme con los demás. (41)

Sí, me despierta la conciencia de grupo y además al bailar , me desahogo bastante.
(41)

30 – Mis relaciones con el grupo son mejores y más intensas, pero dichas relaciones deberían ser también más intensas en los demás momentos, es decir, fuera de las sesiones de musicoterapia, cosa que todavía no lo he conseguido, aunque lo estoy intentando. **Sí**, aunque eran buenas mis relaciones con el grupo, ahora son mejores con ellos y los demás también. **Sí, se despierta la conciencia de grupo** y lo experimentamos todos, al bailar juntos en unidad. (48)

Sí, se despierta la conciencia de grupo y lo experimentamos, al bailar juntos en unidad. (48)

31 - Antes de la musicoterapia yo era un chico normal y un poco cerrado en mis problemas. Ahora también me preocupó más de mis estudios, pero a raíz de la musicoterapia estoy empezando a cambiar. **Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo**, porque ellos me cuentan sus problemas y yo los míos, y eso es “como si todos estuviéramos en una familia”. (30)

Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo es como si todos estuviéramos en una familia. 30)

32 - Son positivas ya que nos desahogamos soltando nuestros secretos. **Sí**, pues al estar más tiempo juntos, confiamos más unos en otros. **Sí**, nos desahogamos con el movimiento y es “como si estuviésemos hablando con el cuerpo”. (25)

Sí, pues al estar más tiempo juntos, confiamos más unos en otros.(25)

33 - Muy buenas, me siento más libre, más suelto, es como una bocanada de aire fresco, que se lleva todos mis problemas, me libera por completo y me devuelve todo mi ser. Los demás me ayudan a soltarme, pues, soy bastante tímido y no sé cómo expresarme. Pienso que al final seremos un grupo mejor y **sí, vivo al grupo como algo de mí mismo.** (208)

Sí, vivo al grupo como algo de mí mismo.(208)

34 - Los comprendo mejor a todos los compañeros. Me dejo llevar por los movimientos que siente mi cuerpo. Cuando suena la música cada uno

representa y expresa lo que siente. Cuando salen las diapositivas y así...todos los del grupo funcionamos algo así como un nuevo espíritu. (209)

Cuando salen las diapositivas y así, todos los del grupo funcionamos algo así como un nuevo espíritu. (209)

35 - Mejor aceptación porque les voy conociendo mejor. **Sí, nace en mí la conciencia de grupo** y la experimento al danzar todos juntos, sin miedos y como si fuéramos una sola familia bien avenida, un grupo de amigos que se entregan los unos a los otros sin temor. Al ir conociéndonos más, nos comprendemos y aceptamos mejor (202)

Sí, y nace en mí la conciencia de grupo y la experimento al danzar todos juntos. (202)

36 - La verdad es que en ritmoterapia caigo en un fuerte optimismo y estímulo para intentar resolver mis problemas, pero en relación con el grupo no siento nada, puesto que no me siento incorporado a él. En ritmoterapia me aísla y me desahoga, pero es como si estuviera solo en otro sitio. Sí, alguna vez me doy cuenta de que danzo con otros y de que todos son como yo. (155)

Con el grupo no siento nada, puesto que no me siento incorporado a él. (155)

37 - Me siento muy a gusto cuando bailo con mis compañeros y no sé, pero creo que en su movimiento intentan comunicarme algo, además, allí nadie baila mejor o peor. Es un momento casi mágico en el que todos nos expresamos en conjunto. Después siento ganas de ayudarlos y defenderlos. (34)

Me siento muy a gusto. Es un momento casi mágico en el que todos nos expresamos en conjunto.(34)

38 - Con ellos me encuentro más a gusto y hablo con más confianza, porque los voy conociendo mejor. **Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo**, para mí es una convivencia con mis amigos con los que me siento muy bien.(67)

Sí, se despierta en mí la conciencia de grupo.(67)

39 - **Sí**, me despierta la **conciencia de grupo**. Esa realidad la vivo porque me olvido de todos mis problemas y me ayuda también a resolverlos. En ritmoterapia he vivido íntimamente una vivencia en la que me he

comprometido a resolver mis problemas y he sentido unos fuertes deseos de superarme. (63)

Sí, me despierta la conciencia de grupo. (63)

40 - Me ayuda mucho y me gusta un montón, pues me lo paso muy bien y nos ayuda a todos. **Sí, se despierta en mi la conciencia de grupo**, pues me acerco a ellos y me aseguro su amistad. No tengo ningún reparo para expresarme en el grupo, pero sí fuera. Me gustaría seguir con estas experiencias durante mucho tiempo.(62)

Sí, se despierta en mi la conciencia de grupo, me acerco a ellos y me aseguro su amistad.(62)

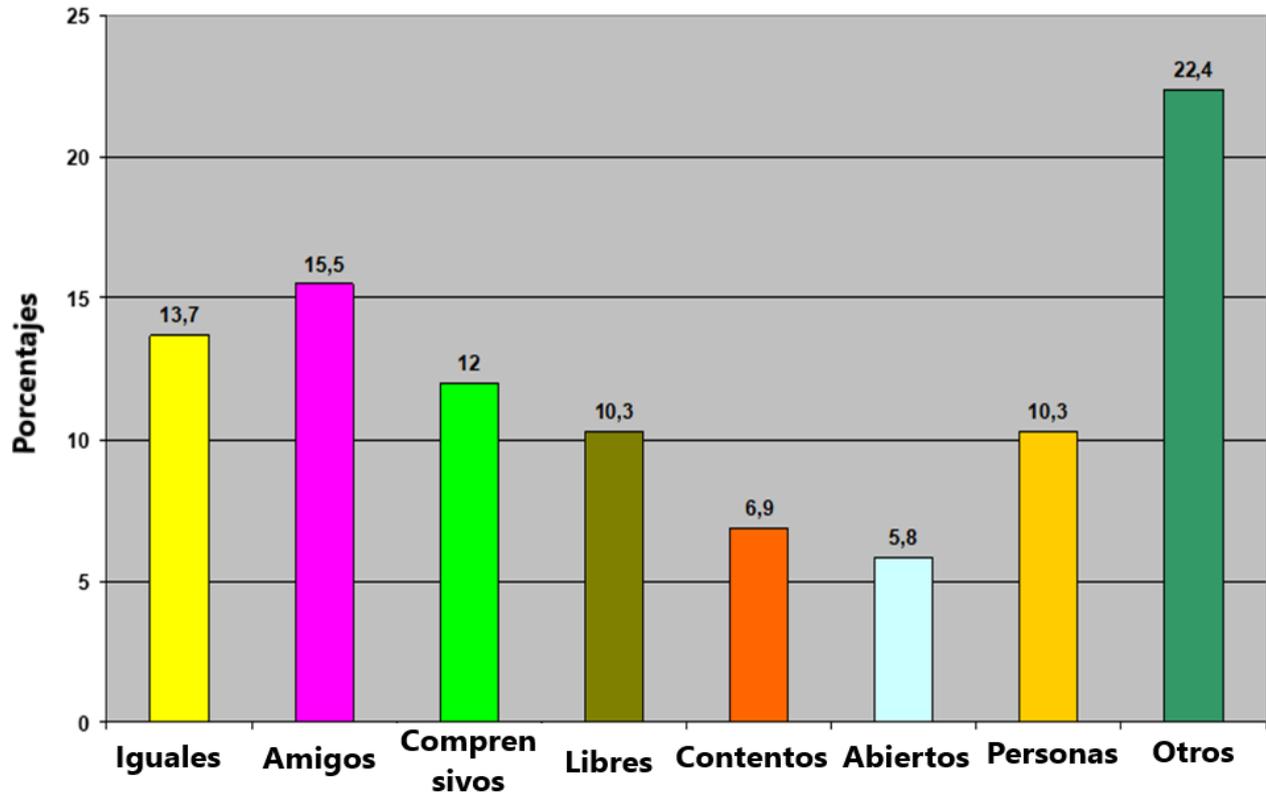
1

¿Se despierta en ti la conciencia de grupo en la psicodanza y ritmoterapia? Coméntalo

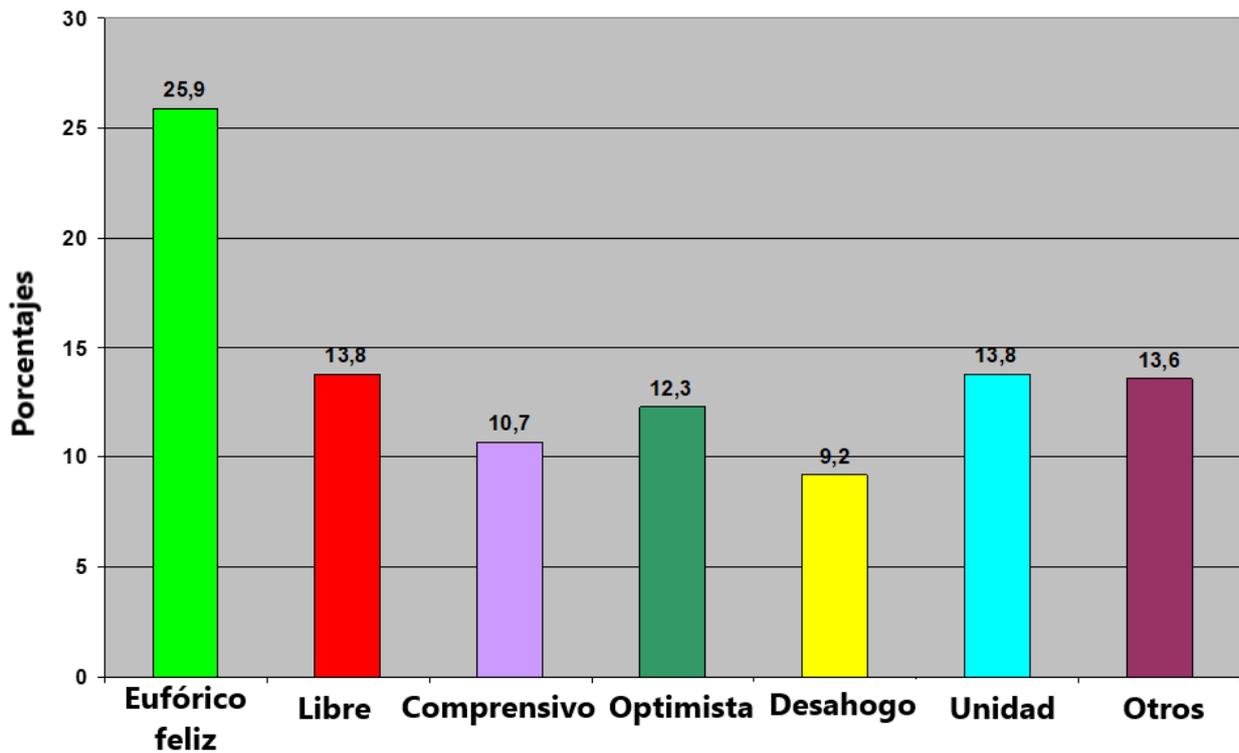
Conclusión
síes 31/40
otros 9/40 = no bien definidos.



**2 a) Danza y relación interpersonal
(siento a los demás)**



**2 b) Danza y relación interpersonal
(Mi ánimo al bailar juntos)**



2

En la psicodanza y la ritmoterapia, al no sentirte juzgado, ¿cómo reaccionas y sientes a los compañeros?

(No evaluable.

Hay demasiadas respuestas diferentes)

1 - Siento a los demás como más amigos. **Me pongo contento** porque si no me juzgan, será porque lo hago bien, que es lo que yo quiero(57)

Me pongo contento porque si no me juzgan, será porque lo hago bien, que es lo que yo quiero (57)

2) Los siento como más amigos míos que nunca. Al no ser **juzgado me siento libre** y con ganas de arreglar el mundo. Me siento **feliz** y no estoy pendiente de que me juzguen...porque al entrar en la sala, dejo fuera todas mis preocupaciones. (209)

Al no ser juzgado me siento libre y me siento feliz. (209)

3) Me olvido de mis problemas y me siento uno de los ocho. Es un momento en el que "**me siento feliz**", pues no estoy dependiente de que me juzguen o de si tengo diferencias con alguien. Siento a los demás de forma muy especial, ya que todos nos ayudamos y danzamos con conciencia de grupo. Además, al entrar en la sala, dejo fuera mis preocupaciones. (205)

Es un momento en el que me siento feliz. (205)

4) **Más comprensivos y libres**. Se despierta más el ritmo porque veo que todos coordinamos. Reacciono como quiero, pues, se me quita la timidez que siempre he tenido". **Me siento muy optimista, libre y realizado** y lo único que me ayuda es el ambiente y comprensión de los demás. Aquí te dan oportunidad para ver tus fallos y cambiarlos. (37)

Me siento muy optimista, libre y realizado. (37)

5) Contentos como yo. **Me siento más libre** y con fuerzas para hacer las cosas como yo quiero, porque no me van a decir que está mal. Los siento dentro de mí, todos tenemos problemas parecidos que nos llevan a danzar juntos y compenetrados para liberarnos. En el ritmo ,me identifico con ellos y es como si todos fuéramos una sola persona. (26)

Me siento más libre y con fuerzas para hacer las cosas como yo quiero, (26)

6) Se dejan ver tal y como son, sin temor ni timidez. Quieren abrirse a los demás y que los comprendan. Yo me incluyo en esto, pues, al no sentirme juzgado, yo también adopto esa actitud y no juzgo a nadie. **Creo que me siento como uno de ellos**, necesito saber cómo soy por fuera y que comprendan mis problemas y yo los suyos.

Al no sentirme juzgado, yo también adopto esa actitud y no juzgo a nadie. (28)

7) Siento a los demás de forma muy especial, ya que todos nos ayudamos y danzamos con conciencia de grupo. Mi ánimo cambia mucho y me da una euforia controlada. Se despojan las máscaras. Siento que algo me une a ellos. **Me siento persona y siento a los demás como personas y no como robots ni enmascarados.** (32)

Me siento persona y siento a los demás como personas y no como robots ni enmascarados. (32)

8) Los siento como **personas con sentimientos**. “**Siento que vivo en una sociedad más libre**, sin trabas ni prejuicios que te hacen sentirte más libre al actuar y ser más consecuente en una sociedad borreguil que actúa bajo el influjo de la masa.” **Siento una sensación de agradable relajación**, no en sentido de descanso, sino de desahogo.(156)

Los siento como personas con sentimientos. Siento que vivo en una sociedad más libre. (156)

9) **Me siento muy optimista** y lo único que me ayuda a esto es el ambiente y la comprensión de los demás. **Me siento libre y realizado**. En la vida real todo el mundo es como un juez, te ven tus fallos, te critican y no te dan más oportunidad de cambiarlos. Aquí te dan oportunidad de ver tus fallos, y cambiarlos. Por ello me veo liberado de problemas y agobios. Los veo como amigos que están muy cerca de mí. Al adaptarme a su ritmo, mi cuerpo es el centro sobre el que “**brotó y gira mi vida**” y en ese momento no hay trabas, reproches, ni lecciones. (39)

Me siento muy optimista, me siento libre y realizado, brotó y gira mi vida. (39)

10) Me suelo aislar para descargarme de mis problemas, así que no doy mucha importancia a los demás hasta que ha terminado la descarga. Una vez que ya ha terminado mi descarga doy importancia a los demás compañeros, a los que siento dentro de mí porque todos tenemos problemas parecidos que nos llevan al mismo fin: danzar para liberarnos de ellos. Al danzar al mismo ritmo nuestra descarga es parecida y, por lo

tanto, me identifico con ellos, es decir somos **como si todos fuésemos una sola persona**. No me siento juzgado y experimento una **fuerza interior grande**. (19)

Como si todos fuésemos una sola persona, siento una fuerza interior grande. (19)

11) **Siento a los demás igual que yo**, ni superiores, ni inferiores a mí. Siento que danzamos, nos impulsamos y **siento un gran ánimo** que, me infunden los compañeros y que me ayudan **a seguir luchando**. Siento la necesidad de corresponderles y comprometerme con ellos e intento ser consecuente. Finalmente, **experimento una libertad que no había sentido nunca**. (200)

Siento a los demás igual que yo y experimento una libertad que no había sentido nunca. (200)

12) Siento que se abren y se dejan ver como son, acogíendome y **formando todos juntos un grupo**. Supone salir de mí y entregarme a los demás, es decir seguir con ellos yo romper mis propias ideas. Cuando no me siento juzgado, **me siento integrado en el grupo**, aceptado por todos y reacciono con gran alegría, procurando y también el evitar los juicios sobre ellos, amándolos como son, con sus fallos y sus virtudes. **Yo me pongo a tope**. (204)

Me siento integrado en el grupo, Yo me pongo a tope. (204)

13) Mi primera reacción al bailar es la libertad y esto me lleva a no juzgar a los demás. Al no sentirme juzgado, yo también adopto esta actitud de no juzgar a nadie. También experimento, al bailar, que no me proyecto al grupo, sino que **vivo una actitud personal** y estoy totalmente evadido de mis problemas. (141)

Me lleva a no juzgar a los demás, yo también adopto esta actitud de no juzgar a nadie. (141)

14) Al bailar juntos, **me siento mejor y con más ánimos**. Al no haber nadie que te juzgue, hay más unión entre los del grupo mi gente me acepta como soy y **siento unas ganas infinitas de superación**. (7)

Al bailar juntos, me siento mejor y con más ánimos. y siento unas ganas infinitas de superación. (7)

15) Me veo a mí mismo como persona que **se despoja de las máscaras**. Siento que algo me une a ellos. Me siento más persona, y **siento a los demás también como personas, no robots ni tampoco enmascarados**. También

los siento como si fuesen hermanos de toda la vida y **eso despierta en mí una gran alegría y aumenta el deseo de convivir con ellos y en sociedad.** Reacciono pensando que sería estupendo que la vida fuera este baile, donde cada uno expresa lo que es y siente sin miedo a ser juzgado. (86)

Siento a los demás también como personas, no robots ni tampoco enmascarados, despierta en mí una gran alegría y aumenta el deseo de convivir con ellos y en sociedad.(86)

16) **Siento** como una **sensación agradable y relajante**, no en el sentido de descanso, sino de **desahogo**. Mi ánimo de ayuda, de echarnos una mano unos a otros enlazándolas entre sí. Al no sentirme juzgado, **se me sube el ánimo y la moral** y experimento una sensación de **libertad** y reacciono intentando integrarme mejor en mi grupo. (14)

Siento desahogo, se me sube el ánimo y la moral y experimento una sensación de libertad (14)

17) **Compañeros iguales y unidos.** Todos deseamos ser escuchados y no juzgados, si no se nos escucha y se nos juzga, yo al menos, me siento indignado y prefiero irme de ese lugar y esquivar el tema hasta que se me escuche y no se me juzgue. Por yo aquí reacciono con mucha fuerza para empezar de nuevo, ser mejor y vivir en un mundo feliz. Sin el grupo no me atrevería a soltarme, me pondría al rojo vivo. **Ellos son para mí la base y el punto de apoyo.** (18)

Compañeros iguales y unidos. Ellos son para mí la base y el punto de apoyo. (18)

18) Los veo como amigos, que me comprenden y en los que puedo confiar, amigos que están muy cerca de mí. Siento que, al adaptar mi ritmo al de mis compañeros, mi cuerpo es el centro sobre el que brota y gira mi vida y **tengo sensación de paz interior y fuerza interna.** En ese momento no hay trabas, reproches ni lecciones.” Al no sentirme juzgado, **me siento libre** conmigo mismo y con los demás, dejo que el cuerpo se mueva solo y experimento la sensación de alegría. (3)

Los veo como amigos que están muy cerca de mí. mi cuerpo es el centro sobre el que brota y gira mi vida y tengo sensación de paz interior y fuerza interna me siento libre. (3)

19) Al no sentirme juzgado, **los siento como amigos íntimos y experimento un desahogo total**, donde cada uno ejercita su cuerpo, como medio de comunicación (45)

Los siento como amigos íntimos y experimento un desahogo total.(45)

20) Yo los siento dentro de mí, porque veo a todos cómo bailan y los movimientos que me gustan intento imitarlos. Mi ánimo es bueno porque mis compañeros me estimulan a que dance rápido y este estímulo me alegra ya que soy lento. Yo, como bien dice la pregunta, “**no me siento juzgado y lo que experimento es una fuerza interior**”, y al bailar mucha libertad al hacer lo que quiero. (20)

Yo, como bien dice la pregunta, no me siento juzgado y experimento una fuerza interior. (20)

21) Siento grandes ganas de estar en un sitio tranquilo como flotando. Mi ánimo es verdaderamente perfecto y con ganas de hacer algo bueno... estudiar etc. Como me siento a gusto, no me fijo en nada, a ver si hacen el ridículo, porque esto no es cachondeo... (31)

Como me siento a gusto, no me fijo en nada, a ver si hacen el ridículo, porque esto no es cachondeo... (31)

22) Como persona igual que yo. Cuando hago eso me siento como una marioneta por eso procuro fijarme en los demás y no adoptar su ritmo. Experimento una **libertad que no había sentido nunca**, y la primera vez que dancé me asusté un poco, pero , **al sentir esa libertad interior tan grande, reaccioné mostrándome ante los demás tal y como soy.** (52)

Experimento una libertad que no había sentido nunca. Al sentir esa libertad interior tan grande, reaccioné mostrándome ante los demás tal y como soy. (52)

23) Como algo extraño... como otros seres. Me **siento feliz y mi ánimo se vuelve muy optimista y aumenta mi confianza en los compañeros.** Me siento libre y hago todo para desahogarme y quitar mis problemas, reacciono como más libre, pero sin pasarme. (47)

Me siento feliz y mi ánimo se vuelve muy optimista y aumenta mi confianza en los compañeros. (47)

24) Los siento normales, **bailan más exagerados que en una fiesta.** Al principio no me adaptaba bien, pero **cuando va pasando el tiempo, me pongo a tope.** Al no sentirme juzgado, me siento muy bien, experimento alegría, me siento satisfecho de mí mismo y no tengo casi ningún reparo. (49)

Los siento normales, bailan más exagerados que en una fiesta. Al principio, no me adaptaba bien, pero cuando va pasando el tiempo, me pongo a tope.(49)

25) Cuando danzamos todos juntos, **“yo me siento evadido de todos mis problemas que me agobian y totalmente integrado en el grupo.** Al no sentirme juzgado, siento una sensación especial de libertad y de poder desahogarme bailando. (54)

Yo me siento evadido de mis problemas que me agobian y totalmente integrado en el grupo.(54)

26) Como unos amigos reales que no se ríen de ti de manera insultante, sino porque les hace gracia algo mío. Esos momentos son para mí muy felices, porque veo que **“mi gente me acepta como soy, con fallos y cosas buenas.”** Reacciono con mucha más libertad y **“siento unas ganas grandísimas de superación”.** (7)

Veo que mi gente me acepta como soy, con fallos y cosas buenas. Siento unas ganas grandísimas de superación. (7)

27) **Los siento como si fuesen hermanos con los que he convivido toda la vida.** Se despierta en mi ánimo el deseo de esa alegría que se siente al convivir de forma grata con los demás, y con ello **me aumenta el deseo de convivir con la sociedad.** Si me juzgan bien, experimento en mi interior que soy aceptado y reacciono con alegría. **Si soy juzgado con rechazo, reacciono con tristeza y con enfado.** (50)

Los siento como si fuesen hermanos con los que he convivido toda la vida. Si soy juzgado con rechazo, reacciono con tristeza y con enfado. (50)

28) Yo los siento como una forma de **liberación de problemas.** Me ocurre mucho positivo y nada negativo. **Me levanta el ánimo** y me siento libre y sin problemas que me agobian. (51)

Yo los siento como una forma de liberación de problemas. Me levanta el ánimo (51)

29) Creo que siente igual que yo, se desahogan al danzar juntos, y además nos divierte. Se me olvidan los problemas del cole, no pienso en nada. **Me siento más comprendido, si no me juzgan.** (41)

Me siento más comprendido, si no me juzgan. (41)

30) Los veo al principio un poco cortados, pero luego danzan normales. Me comporto de otra manera, **no me siento ridiculizado porque, en cuanto me juzgan, me siento tímido.** (48)

No me siento ridiculizado porque, en cuanto me juzgan, me siento tímido. (48)

31) Como gente parecida a mí y con los mismos problemas. “**Se me sube el ánimo y la moral**”. Experimento una sensación de libertad. Reacciono intentando **integrarme mejor en el grupo.** (S / n)

Como gente parecida a mí y con los mismos problemas. Se me sube el ánimo y la moral. Reacciono intentando integrarme mejor en el grupo. (S / n)

32) Se desahogan como yo. Pues, como **odio y rechazo en el cuerpo por las ideas negativas que tengo.** (25)

Se desahogan como yo. Pues, como odio y rechazo en el cuerpo por las ideas negativas que tengo. (25)

33) Más libre y animado a seguir. “**Con fuerzas para empezar de nuevo a ser mejor**”. Quiero aprovechar lo que aprendo para mi vida práctica. Sin ellos no me atrevería a soltarme, me pondría al rojo vivo. **Ellos son mi base, mi punto de arranque.** (208)

Me siento con fuerzas para empezar de nuevo a ser mejor. Ellos son mi base, mi punto de arranque. (208)

34) **Los siento como un grupo contactado.** Cuando mi compañero adopta su ritmo al mío, siento dentro de mí un bienestar, al coincidir en el ritmo.” **Experimento que soy libre,** que aceptan mi forma de pensar y de ser y me resulta más fácil exponer mis ideas etc. (203)

Los siento como un grupo contactado. Experimento que soy libre, que aceptan mi forma de pensar y de ser y me resulta más fácil exponer mis ideas etc. (203)

35) **Como hermanos o amigos.** Me siento como parte de un aparato que ha de funcionar para que funcione bien el conjunto del aparato. Experimento que mi cuerpo se mueve libremente y **no tengo miedo ni reparos.** (202)

Los siento como hermanos o amigos Experimento que mi cuerpo se mueve libremente y no tengo miedo ni reparos. (202)

36) Al no sentirme juzgado, **siento una sensación de paz interior y fuerza interna que me desahoga**” y puedo hacer cosas fuera de lo normal. (155)

Siento una sensación de paz interior y fuerza interna que me desahoga. (155)

37) Los siento **“como amigos íntimos”**. Mi ánimo se levanta totalmente y no siento los problemas porque los amigos me sirven como de descarga. El no sentirme juzgado es lo que más me gusta, porque yo bailo fatal, pero creo que más que bailar es un desahogo libre donde cada uno ejercita su cuerpo, utilizándolo como medio de comunicación. (S/N)

Los siento como amigos íntimos. Mi ánimo se levanta totalmente y no siento los problemas porque los amigos me sirven como de descarga. (S/N)

38) **Los siento como extraños, como si no los conociese**. Siento grandes **deseos de superarme**. Me encuentro más libre, no como en la sociedad donde siempre estás amarrado por algo. (67)

Los siento como extraños, como si no los conociese. Siento grandes deseos de superarme.(67)

39) Como si fueran hermanos. **Experimento que el pasado deja alguna huella** de algún problema y en el presente poco a poco se va solucionando. (63)

Como si fueran hermanos. Experimento que el pasado deja alguna huella de algún problema y en el presente poco a poco se va solucionando. (63)

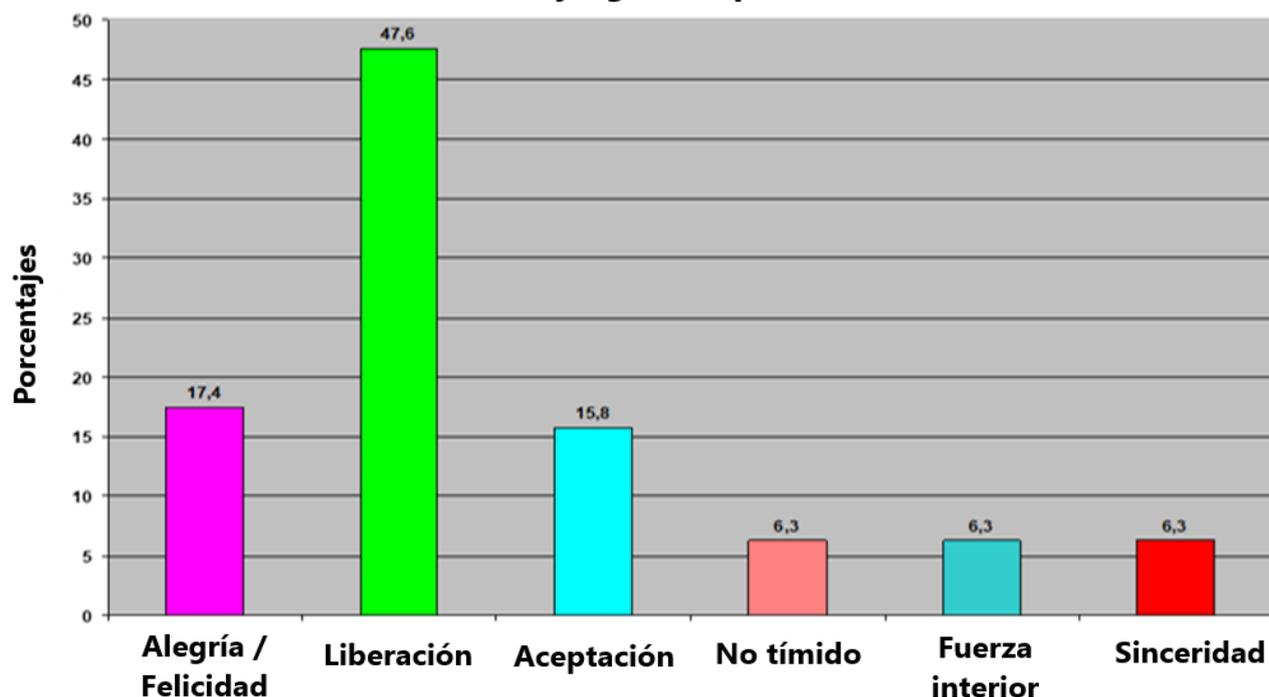
40) Siento que no tienen reparos, como yo y me gusta que lo pasemos bien, donde nos sentimos personas libres. Me gusta, me divierte y me expreso con otros y me **“siento en un mundo feliz.” Me siento libre y sin marginamientos** y expreso con sinceridad lo que quiero y no tengo reparo alguno. Sigo y sigo expresándome hasta que me canso. (62)

Siento que no tienen reparos, me siento libre y sin marginamientos. (62)

2

**En la psicodanza y la ritmoterapia, al no sentirte juzgado,
¿cómo reaccionas y sientes a los compañeros?**

2 c) Danza y relación interpersonal (Al no ser juzgado experimento...)



3

En la psicodanza y la ritmoterapia, ¿se despiertan en ti sentimientos y fuerzas extrañas, nuevas y espirituales?

1) Ninguno, Alegría y contento. Disfruto llevando el ritmo, oyendo música, bailando en grupo, al ver contentos y sonrientes a los demás. Mucha luz, unión y amistad **me siento vacío de problemas**. Sí, siento ganas de gritar, bailar, me siento libre y tengo una gran sensación de luz, de ver las cosas de otro modo, y **ganas de superarme en todo**. (205)

Sí, siento ganas de gritar, bailar, me siento libre y tengo una gran sensación de luz, de ver las cosas de otro modo, y ganas de superarme en todo. (205)

2) Sí, **Me siento feliz, como si estuviera en el paraíso, como hombre nuevo**, recién nacido y siento ganas de seguir mi vida como buen cristiano. (26)

Sí, me siento feliz, como si estuviera en el paraíso, como hombre nuevo. (26)

3) Sí, libertad, comprensión y mucha luz, unión y amistad. También el **interés de liberarme de mis problemas**. Me encuentro vacío de problemas y discusiones. Siento ganas de gritar y bailar... me siento bien. De liberación, de libertad, algunas veces me gustaría moverme más extensamente y a gusto. Sensaciones de luz. **Me siento nuevo, dispuesto**

a ver las cosas de otro modo, a superarme, lo malo es que cuando salgo se disipa, sólo queda una pequeña huella. También siento algo fuera de lo común como: paz, sosiego, relajamiento. **Como si mi cuerpo, tanto físico como espiritual, se transformase en un ser apacible, tranquilo, sin tensión alguna.** (206)

Sí, el interés de liberarme de mis problemas. Sensaciones de luz. Me siento nuevo, dispuesto a ver las cosas de otro modo, a superarme. Como si mi cuerpo, tanto físico como espiritual, se transformase en un ser apacible, tranquilo, sin tensión alguna. (206)

4) El descubrir mi cuerpo y experimentar sus movimientos para hacerme más a él. Creo que estoy en el campo, al aire libre y que puedo hacer todo lo que quiero, sin estar sujeto a nada. Sí, lo que he explicado antes lo dice. **Sí, me comunico de manera inconsciente con Alguien superior a mí y que es Dios y tengo la sensación de ser más persona y menos borrego.** (37)

Sí, me comunico de manera inconsciente con Alguien superior a mí y que es Dios y tengo la sensación de ser más persona y menos borrego. (37)

5) Ganas de trabajar y de hacer todo por difícil que sea. **Sí, he descubierto que con el cuerpo se puede hacer una fuerza que me impulsa a desarrollar formas extrañas.** Si, el ritmo si es lento, me siento como si hubiera salido de la experiencia. Sí, es rápido, me siento feliz, como en el paraíso. Cuando hago ritmoterapia, me siento como un **hombre nuevo, recién nacido y con ganas de seguir siendo cristiano**, es una sensación, que desgraciadamente pocos la experimentan tanto como yo, es un **impulso divino** y un aliento que, como digo, me impulsa a seguir adelante. (27)

Sí, he descubierto que con el cuerpo se puede hacer una fuerza que me impulsa a desarrollar formas extrañas. Me siento como un hombre nuevo, recién nacido y con ganas de seguir siendo cristiano, es un impulso divino.(27)

6) Abrirme a los demás, quitar de mí la timidez, solucionar mis problemas que son pocos, pero muy grandes. **Sí, espiritual principalmente.** Al bailar y danzar me desahogo de mis problemas, de mis tensiones etc. Después cojo la toalla, me siento y siento algo fuera de lo común: paz, sosiego, relajamiento, **es como si todo mi cuerpo, tanto físico como espiritual se transformase en un ser apacible, tranquilo**, sin ninguna tensión y, sobre todo, **siento como si hubieran metido dentro de mí un cuerpo nuevo, y deseos tremendos de vivir.** (28)

Sí, espiritual principalmente, es como si todo mi cuerpo, tanto físico como espiritual se transformase en un ser apacible, tranquilo siento como si hubieran metido dentro de mí un cuerpo nuevo, y deseos tremendos de vivir. (28)

7) Deseos e intereses por superarme. Me entran ganas de comerme el mundo. **Sí**, siento una energía nueva que hasta entonces sólo la había experimentado al principio de evaluación y es como una fuerte sensación de: **alegría, gozo interno y fuerza interior**. Al mismo tiempo que siento una llamada, que tengo necesidad de comunicar y todo ello lo expreso en la danza, saltando y moviéndome al compás del grupo. (200)

Sí, Siento una energía nueva que, hasta entonces sólo la había experimentado, es como una fuerte sensación de: alegría, gozo interno y fuerza interior. (200)

8) El interés primordial es comunicarme danzando, aunque no te escuche nadie. La energía que se manifiesta es la de la propia comunicación alcanzada, que me hace más sensible a todo. **Sí**, **la sensación fundamental es la de ser más persona y menos borrego. Creo que me comunico de manera inconsciente con alguien superior que es Dios**, pues el ritmo despierta en mí ganas de vivir, me siento como nuevo y la danza despierta en mí ansias de vivir de ser yo mismo, aceptar a los demás, darme, dejarme conocer como soy y **un deseo profundo de seguir a Cristo**. (204)

Sí, la sensación fundamental es la de ser más persona y menos borrego. Creo que me comunico de manera inconsciente con alguien superior que es Dios, un deseo profundo de seguir a Cristo. (204)

9) Intento desahogarme de los problemas y ayudar a los demás a solucionar los suyos. **Me da fuerzas para seguir adelante y no desanimarme** y para disponerme a servir a los demás. **Sí**, **me siento libre y siento un impulso divino, un aliento que me ayuda a seguir adelante**. El ritmo y la danza despiertan en mí energías para vivir al máximo y **una alegría intensa y nueva**. (141)

Sí, me siento libre y siento un impulso divino, un aliento que me ayuda a seguir adelante, se despiertan en mí energías para vivir al máximo y una alegría intensa y nueva. (141)

10) Un deseo de superación tremendo y una alegría extraordinaria. **Sí**, **Siento como si me hubieran metido dentro de un cuerpo nuevo**, y no sé de dónde saco la fuerza y energía para hacer tanto esfuerzo. **Hago cosas que en una discoteca no podría hacer**. Cuando danzo, siento unos deseos tremendos de vivir y si ese día he tenido algún conflicto, lo olvido y perdono, pues siento una energía nueva que me anima. (19)

Sí, siento como si me hubieran metido dentro de un cuerpo nuevo y una energía nueva que me anima. (19)

11) Sí, un interés por luchar para que el grupo vaya adelante. El ritmo despierta en mí una sensación de alegría, de gozo interno, pero eso no sólo me ocurre en ritmoterapia, también al cantar en una celebración siento una gran ilusión, una fuerza interior. **Sí, la danza despierta en mí el interés por vivir, el deseo de ser más feliz, de quitarme la máscara,** encontrarme conmigo mismo y con mi sinceridad. Me siento fuerte ante la vida. (86)

Sí, la danza despierta en mí el interés por vivir, el deseo de ser más feliz, de quitarme la máscara, me siento fuerte ante la vida. (86)

12) Una búsqueda intensa por conocer al grupo y de saber cómo el grupo me va a mí. En ritmoterapia descubro, que entro a formar parte del grupo, y que la gente me acepta como soy, y eso me da fuerzas para amar. **Sí, el ritmo despierta en mí ganas de vivir. En ritmoterapia me siento como nuevo, y se despierta en mí un ansia o deseo de ser yo mismo,** da aceptar a los demás, de darme, dejándome conocer como soy y **renace en mí un deseo de seguimiento profundo de Cristo.** Hasta este momento, no había experimentado nunca nada parecido a lo que siento en la ritmoterapia. Todo sale de mis entrañas. Es como si estuviera soñando despierto una historia de fantasía. (18)

Sí. El ritmo despierta en mí ganas de vivir. En ritmoterapia me siento como nuevo, y se despierta en mí un ansia o deseo de ser yo mismo, y renace en mí un deseo de seguimiento profundo de Cristo.(18)

13) Interés por expulsar fuera los problemas, de amar y de ser libre. Energías para vivir al máximo. El ritmo estimula en mí una alegría inmensa y esa alegría hace que me proyecte hacia los demás. La alegría nueva que vivo es ante todo el amor que tengo hacia mis hermanos. **Sí, siento también en mi interior energía muy grande de libertad y amistad, deseos de ser mejor y “no sucumbir ante el ambiente, energía nueva de renovación que me acerca a Cristo.** Energía que me induce a mejorarme y a tener más fuerza interior. (3)

Sí, siento también en mi interior energía muy grande de libertad y amistad, deseos de ser mejor y “no sucumbir ante el ambiente, energía nueva de renovación que me acerca a Cristo.(3)

14) Siento como una energía nueva que me anima y me hacer olvidar todos los problemas o intento solucionarlos. Siento todas estas cosas: **quitarme los problemas, ser más perfecto y volver a empezar.** (45)

Sí, siento todas estas cosas: quitarme los problemas, ser más perfecto y volver a empezar. (45)

15) **Sí**, se despierta en mí el interés por vivir y vivo momentos de esos que se da en llamar felicidad y plenitud. Yo, al dejarme llevar por la música me doy cuenta de cómo es mi forma de actuar y **se me cae la máscara que tengo de mí mismo**. Me hace estar alegre, encontrarme conmigo mismo y con mi sinceridad. Sí, una energía para hacer las cosas bien. Me noto con fuerzas para hacer todo bien, lo que antes me parecía imposible y lo que en el futuro no quiero tener. **Me siento fuerte ante la vida**. (20)

Sí, se despierta en mí el interés por vivir, se me cae la máscara que tengo de mí mismo. Me siento fuerte ante la vida. (20)

16) Interés por conocer nuevas canciones y ritmos y de despertar nuevas sensaciones de ritmo. Al estirar brazos y piernas, me siento más tranquilo. Me desahogo y me tranquilizo. Sentí como una energía nueva la primera vez que dancé. **Sí, ahora experimento dentro de mí fuerzas internas muy grandes** de danzar, gran alegría, fuerza y **ganas de empezar de nuevo**. (14)

Sí, ahora experimento dentro de mí fuerzas internas muy grandes de danzar, gran alegría, fuerza y ganas de empezar de nuevo. (14)

17) Interés por mejorar mis relaciones con los demás, cambiar y matizar mi personalidad, alcanzar una gran cota en la vida, (ser alguien en la vida) **Hasta el momento no había experimentado algo parecido a eso que siento en Psicodanza**, pero he de añadir que a la hora de danzar lo hago sin previo estudio, sin saber con anterioridad qué pasos voy a hacer, ni en qué orden. Todo sale de mis adentros. **Cuando danzo, según el tipo de música, surge en mi mente una especie de película de mi vida**, me explico: si sale una música romántica, la vez que danzo, me imagino a mí mismo en mi mente, viviendo en un romance con una chica. Si se trata de música fuerte, me imagino ser un futbolista y que soy muy bueno. Es, como si estuviera soñando despierto, una fantástica historia mientras danzo.” Esto me ocurre siempre que escucho música una especie de energía me sale de dentro e invade todo mi cuerpo. (52)

Hasta el momento no había experimentado algo parecido a eso que siento en Psicodanza. Cuando danzo, según el tipo de música, surge en mi mente una especie de película de mi vida.(52)

18) Se despierta en mí el interés por ser amigo de todos. **Sí, siento en mi interior una energía muy grande de libertad y de amistad con los demás**.

Siento además un deseo de ser mejor y de seguir adelante sin sucumbir. En ritmoterapia **siento una energía nueva de renovación que me acerca a Cristo** como a alguien igual que yo. Esta energía me induce a mejorarme y a tener más fuerza en mi interior. (s/n)

Sí, siento en mi interior una energía muy grande de libertad y de amistad con los demás. En ritmoterapia siento una energía nueva de renovación que me acerca a Cristo (s/n)

19) Yo voy principalmente a pasármelo bien en la danza y, sobre todo, a quitarme la timidez. Me da fuerzas para dejarlo todo y volver a empezar. Después de la ritmoterapia siempre tengo ganas de quitarme los problemas, ser más perfecto y, como ya he dicho, volver a empezar. El ritmo me lleva a hacer algo bueno y despierta en mí interés por romper los reparos. **Sí**, descubro que dentro de mí existen energías que no sé aprovecharlas. Experimento sentimientos especiales que nunca había experimentado hasta la danza, es una nueva energía, que estimula mi cuerpo, energía que nace en mí como si fuera a empezar otra vida, otra etapa mejor que la anterior. (49)

Sí, descubro, que dentro de mí existen energías que no sé aprovecharlas. Experimento sentimientos especiales que nunca había experimentado hasta la danza, es una nueva energía, que estimula mi cuerpo, energía que nace en mí como si fuera a empezar otra vida, otra etapa mejor que la anterior. (49)

20) Coger mayor agilidad y libertad. **Sí, experimento una fuerza interior** y una libertad de movimientos. Es un estímulo muy grande, que me lleva al movimiento. **En la ritmoterapia se despiertan en mí deseos de mejorarme y ciertas fuerzas internas que no puedo expresar con palabras**, una especie de mareo agradable, que me renueva totalmente por dentro y me despierta dudas y problemas, pero me siento como nuevo. (54)

Sí, experimento una fuerza interior y una libertad de movimientos. En la ritmoterapia se despiertan en mí deseos de mejorarme y ciertas fuerzas internas que no puedo expresar con palabras.

21) Estoy rodeado de gente que me comprende y no tengo ninguna preocupación. **Siento unas fuerzas internas muy grandes de bailar y de una gran alegría**. Me trae a la mente muchas cosas agradables. **Sí, siento muchas ganas para empezar de nuevo** y hacer bien lo que he hecho mal. También **se despiertan en mí ser grandes energías para liberarme de la**

angustia, amar a Dios y a los demás, es una energía que se mete en mi ser y me hace pensar en Dios que me libraré de mis angustias (7)

Sí, siento muchas ganas para empezar de nuevo y se despiertan en mí ser grandes energías para liberarme de la angustia, amar a Dios y a los demás, es una energía que se mete en mi ser y me hace pensar en Dios que me libraré de mis angustias (7)

22) **Sí, el intentar ser un hombre nuevo** y distinto de los demás. Darme cuenta de lo que es la libertad, ayudar a los demás, comprometerme en algo. Después de cada experiencia me siento liberado de algo y saco energías para continuar. Sí, la sensación de sentirme liberado y plenamente compenetrado con el grupo. **Siento una especie de energía que sale de dentro de mí e invade todo mi cuerpo.** Dicha energía me lleva a entregarme a los demás con alegría y sin temor.(50)

Sí, el intentar ser un hombre nuevo. Siento una especie de energía que sale de dentro de mí e invade todo mi cuerpo .(50)

23) Deseo de superar a los demás, una gran satisfacción y unas ganas grandes de hacer lo que quiero y a la vez un gran desahogo. **Sí, encuentro nuevas fuerzas interiores** de imaginación. Siento una gran liberación y un sentimiento de confianza en mí mismo y **experimento algo así como si estuviera fuera de este mundo, hecho de locos y para locos.** (51)

Sí, encuentro nuevas fuerzas interiores de imaginación y experimento algo así como si estuviera fuera de este mundo, hecho de locos y para locos. (51)

24) El interés que se despierta en mí es el de romper el reparo. Dentro de mí existe una gran energía que no sé aprovecharla. Cuando danzo se me quita ese reparo que me oprime y **sí, siento alegría, como un sentimiento especial que nunca lo tengo hasta ahora cuando danzo.** Además, noto una nueva energía, que estimula mi cuerpo y me dice sigue, sigue bailando con fuerza, **es una energía que nace como si fuera a empezar una vida distinta y mejor.** (41)

Sí, siento alegría, como un sentimiento especial que nunca lo tengo hasta ahora cuando danzo, es una energía que nace como si fuera a empezar una vida distinta y mejor. (41)

25) Al danzar siento deseos de superación y de mejorarme. **Sí, también siento ciertas fuerzas internas que no sé expresar,** sobre todo, en la parte de los juegos de luces en los que experimento una especie de mareo agradable. La ritmoterapia me renueva totalmente, **y al terminar, me**

siento nuevo. En resumen, experimento todas estas cosas: desahogo, liberación de la timidez y fuerza para superarla y optimismo. (48)

Sí, también siento ciertas fuerzas internas que no sé expresar, y al terminar, me siento nuevo. (48)

26) Mis intereses principales son la **liberación de algunos problemas o pensamientos que antes me atosigaban y angustiaban.** Siento gran energía para liberarme de esas angustias y uso todas mis fuerzas para pasarlo bien y sin estar angustiado. Sí, eso, que paso un rato feliz, sin problemas de ningún tipo. También me estimula una sensación de amor a los demás. **Sí, una energía de amor a Dios, al ver en las diapositivas la figura de Cristo me da una fuerza, una energía que se mete en mi ser y me hace pensar que Dios es quien me hará liberarme de mis angustias y problemas morales.** Yo eso espero de Él con una colaboración mía y le rezo. Se despiertan en mí fuerzas para saltar mis barreras y romper la timidez, me cargo de energía para la vida, **fuerzas para vivir mi religión más profundamente.** (208)

Sí, una energía de amor a Dios, al ver en las diapositivas la figura de Cristo me da una fuerza y me hace pensar que Dios es quien me hará liberarme de mis angustias y fuerzas para vivir mi religión más profundamente. (208)

27) Poco a poco me voy descubriendo como soy, mis defectos y cualidades. Siento una energía para entregarme y ayudar a los demás en todo lo que pueda. Sí, una sensación de alegría que hace desaparecer el temor a hacer el ridículo ante mis compañeros. **Si, esa energía nueva de intentar ayudar y entregarme a los demás sin esperar nada a cambio.** Descubro además interés por el grupo. Es curioso ver como al danzar juntos todos sentimos las mismas reacciones. (203)

Si, esa energía nueva de intentar ayudar y entregarme a los demás sin esperar nada a cambio. (203)

28) Yo diría que cada sesión de musicoterapia me da una sensación distinta. **Es como si estuviera fuera de este mundo, fuera de la triste realidad en la que vivimos.** En la danza brota en mí una energía que me anima a crear grupo. (202)

Es como si estuviera fuera de este mundo, fuera de la triste realidad en la que vivimos. (202)

29) El ritmo me causa desahogo corporal, eso de moverse, de saltar, me gusta mucho. **Sí, siento una energía nueva**, que hace que yo siga, siga y siga bailando con fuerza, algo así como si estuviera en otra dimensión y fuera un superhombre capaz de cualquier cosa. (155)

Sí, siento una energía nueva, algo así como si estuviera en otra dimensión. (155)

30) Lo principal es el desahogo y el quitarme la timidez. Desahogo, fuerza de superación y optimismo. Sí, en que me olvido de todo lo malo y me ayuda a liberarme de algún que otro problema. **Sí, una energía para asociarme a los demás y hacer grupo con ellos**. Se despierta en mí un gran interés por seguir adelante y luchar por ser algo en la vida, por vivir y, al mismo tiempo, **sensación de bienestar infinito y también energía nueva**, necesidad de remordimiento para superarme, como una nueva llamada a la conciencia. Luego soy capaz de comerme el mundo. (34)

Sí, una energía para asociarme a los demás y hacer grupo con ellos. Y sensación de bienestar infinito y también energía nueva. (34)

31) Interés por estudiar, ayudar a los demás y de que todos ganemos en libertad. Sentimiento de libertad. **Empezar de nuevo** y hacer mejor las cosas. **Sí, me siento como recién terminado**, después de haber dormido, diferente, otra persona, muy bien. (67)

Sí, me siento como recién terminado, después de haber dormido, diferente, otra persona, muy bien. (67)

32) Felicidad, paz, más desahogo, Sí, desahogo de problemas. **Sí, se despierta en mí un interés nuevo nunca experimentado**. También nacen dentro de mí energías – fuerzas capaces de hacer todo, **energía espiritual, pues me llegó todo muy profundo, me tocó por dentro**. (63)

Sí, se despierta en mí un interés nuevo nunca experimentado. Nace dentro de mí energía espiritual, pues me llegó todo muy profundo, me tocó por dentro. (63)

33) Saltar mis barreras y romper mi timidez. Me cargo de energía para luego llevarla a la vida, pero cuando llevo unos días, me desanimo en los estudios, aprobaré, seré irresponsable. (?) **Quiero vivir mi religión más profundamente**. No tengo reparos, sigo y sigo expresándome hasta hartarme. **Sí, algo nuevo y espiritual entra en mí, es como si alguien me dijese que haga el bien**, que trabaje etc., me resuelve problemas, **quiero empezar una etapa nueva en mi vida**. (62)

Sí, algo nuevo y espiritual entra en mí, es como si alguien me dijese que haga el bien quiero empezar una etapa nueva en mi vida. (62)

34) Siento interés por expulsar de mí algunas cosas que me hacen daño e intento expresar en la danza algo que anhelo. El ritmo despierta en mí la sensación de movimiento y de expresarme más a fondo. La música despierta en mí interés por el grupo, pero **no siento energías espirituales**. Al danzar juntos, todos sentimos y expresamos lo mismo. (207)

La música despierta en mí interés por el grupo, pero no siento energías espirituales. (207)

35) Quiero sentirme miembro del grupo y moverme libremente e invitar con mi movimiento a que los otros hagan lo mismo. Descubro todos los movimientos que mi cuerpo puede hacer y veo que son innumerables. **Sí, siento una energía extraña y nueva, que me anima a crear grupo**. (210)

Sí, siento una energía extraña y nueva, que me anima a crear grupo. (210)

36) El interés máximo, que se me despierta, es el de conseguir un grupo verdadero de amigos y que se me trate en serio. **Sí, descubro una energía nueva**, capaz de hacer cualquier cosa en ese momento y estas fuerzas me dan un cierto optimismo hacia el futuro. **Siento como si estuviera en otro planeta** y fuera un personaje capaz de cualquier cosa. (S / n)

Sí, descubro una energía nueva. Siento como si estuviera en otro planeta y fuera un personaje capaz de cualquier cosa. (S / n)

37) Siento más interés por seguir adelante, luchar por ser algo, en definitivas por vivir. **Sí, descubro energías que desconocía y hago cosas de las que estaba convencido de no poder hacer**. Me gusta danzar, aunque no sé y siento una sensación de bienestar infinito. Siento una energía nueva o una necesidad, remordimiento o lo que quieras para superarme y me doy cuenta de que puedo mejorar. Pienso en mis padres y en los demás y me entran ánimos para cambiar y hacerlos felices. **A veces siento como una llamada de la conciencia**. En fin, después o en la ritmoterapia soy capaz de comerme el mundo. (211)

Sí, descubro energías que desconocía y hago cosas de las que estaba convencido de no poder hacer. A veces siento **como una llamada de la conciencia**. (211)

38) Lo que más siento son deseos de superarme, conocer a fondo a los compañeros y desahogarme por completo. **Sí, me siento muy bien, como**

nuevo y muy feliz, como después de haber descansado toda la noche. Me entran grandes deseos de superarme **y como si fuera distinto**. (212)

Sí, me siento muy bien, como nuevo y muy feliz. Me entran grandes deseos de superarme y como si fuera distinto. (212)

39) **Sí, Un interés, podemos decir nuevo, pues nunca lo había experimentado hasta la musicoterapia.** Una energía y fuerza capaz de hacer las cosas mejor. Sí, una sensación de paz y fuerza y fuertes deseos de superarme. **Energía espiritual sí, pues cuando hacemos la sesión, me llega me llega todo muy hondo.** (213)

Sí, un interés, podemos decir nuevo, pues nunca lo había experimentado hasta la musicoterapia. Energía espiritual sí, pues cuando hacemos la sesión, me llega me llega todo muy hondo.(213)

40) Siento que los compañeros no tienen reparos y todos nos sentimos personas libres. Las sesiones son muy divertidas y me expreso con sinceridad, sin complejos ni reparos, pues me veo feliz y libre. Pierdo la timidez y me expreso con total sinceridad, y me muestro como soy. **Sí, experimento deseos de superación y tengo la impresión de que algo nuevo nace en mí.** Experimento algo así, **como si una voz me llamara, y me dijera lo que debo cambiar para ser mejor y empezar a vivir de forma distinta.** (214)

Sí, experimento deseos de superación y tengo la impresión de que algo nuevo nace en mí, como si una voz me llamara, y me dijera lo que debo cambiar para ser mejor y empezar a vivir de forma distinta. (214)

Conclusión

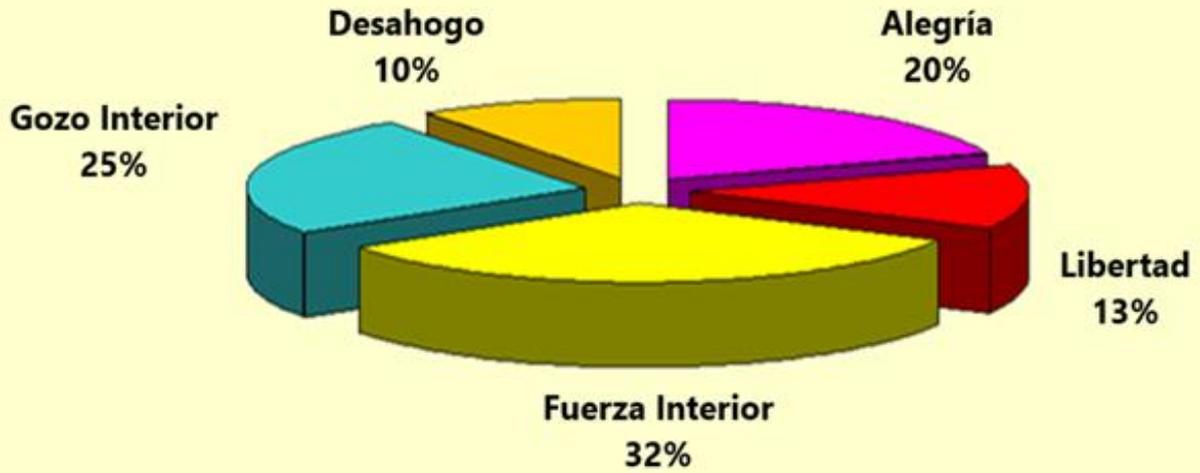
Síes = 36

Poco definidos = 4

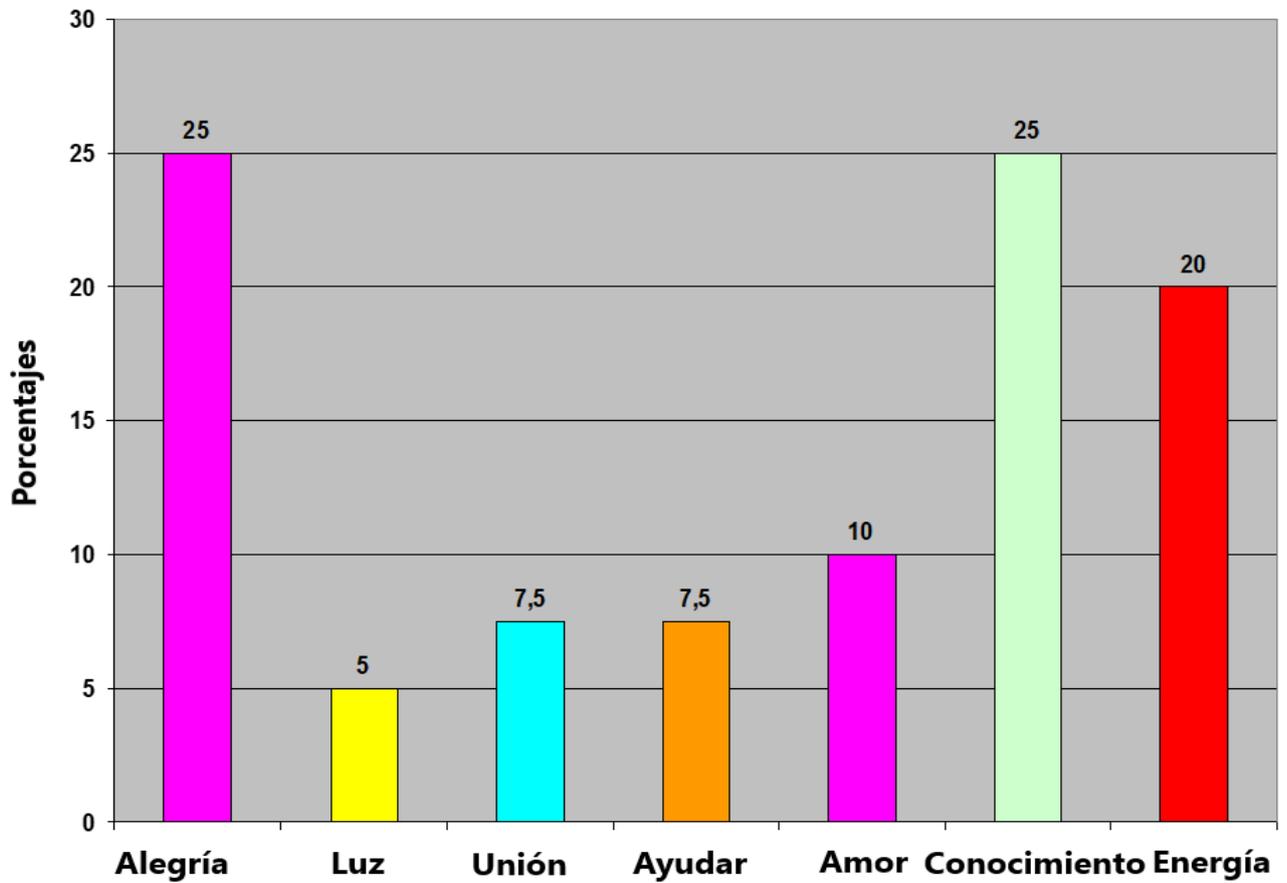
3

En la psicodanza y la ritmoterapia, ¿se despiertan en ti sentimientos y fuerzas extrañas, nuevas y espirituales?

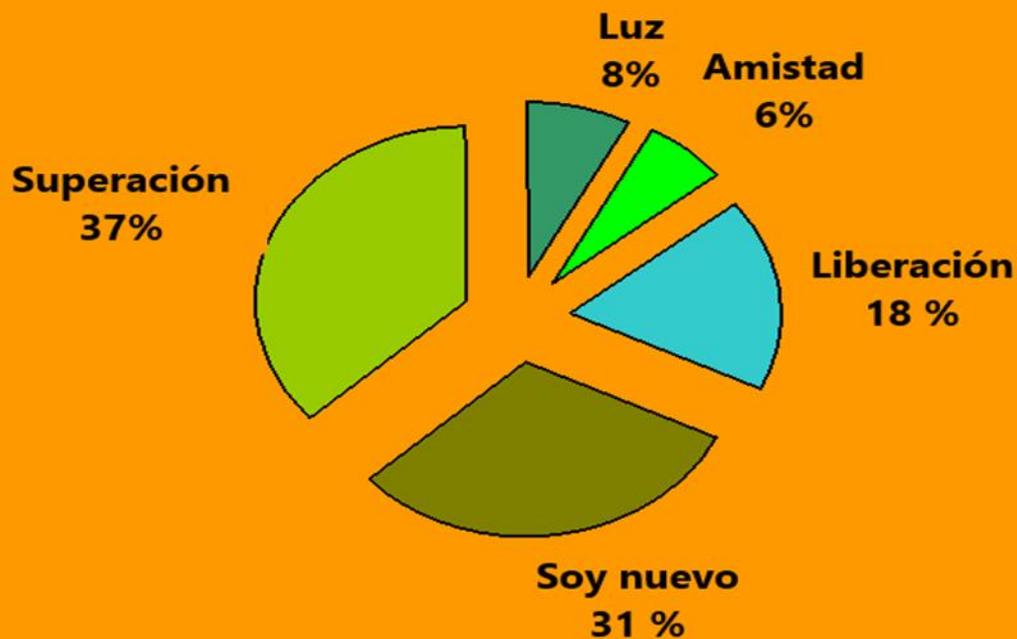
**3 c) Danza y relación interpersonal
(El ritmo genera energía espiritual nueva)**



**3 b) Danza y despertar de energías
(Fuerzas internas)**



3 d) Danza y relación interpersonal (La danza despierta energía nueva)



4

Las luces, diapositivas y el ritmo ¿despiertan en ti algún sentimiento?

1) **Sí**, dan más ambiente y se pasa mejor. Sí, en todo lo que hago mal. A moverme como me gusta, romper la timidez y dejarme llevar por el ritmo.

Las luces dan más ambiente y se pasa mejor, se despiertan en mí deseos de cambiar lo que hago mal, romper la timidez y dejarme llevar. (57)

Las luces dan más ambiente y se pasa mejor, se despiertan en mí deseos de cambiar lo que hago mal, romper la timidez y dejarme llevar. (57)

2) **Sí, las luces, diapositivas despiertan en mí deseos de amar más y mejor**

Me veo en un mundo distinto donde todos nos queremos. Cambiar en mi fuerza de voluntad amor y ser más maduro. El ritmo me impulsa a ver todo con alegría y filosofía de la vida. (205)

Las luces, diapositivas despiertan en mí deseos de amar más y mejor. (205)

3) **Sí**, me influyen. Me animan a bailar y gracias a ellas, me veo en un mundo distinto, donde todos nos queremos. **Me estimulan de una forma nueva.** Sí, en mi fuerza de voluntad, en el amor a los demás y a ser un poco más maduro. **El ritmo** me infunde una gran alegría y me impulsa a ver todo

con alegría y filosofía. **Las luces sí, las diapositivas no, siento deseos de cambiar mi carácter cerrado.** (205)

Me estimulan de una forma nueva. **Las luces sí, las diapositivas no,** siento deseos de cambiar mi carácter cerrado. (205)

4) Sí, me dan más alegría y me entran ganas de bailar, quiero bailar y más bailar, que es en lo que estoy contento. Estoy en un mundo fantástico y oscuro. **Salta la luz de la vida y con las diapositivas veo el mundo como es, es decir bueno.** (37)

Estoy en un mundo fantástico y oscuro. Salta la **luz** de la vida y con las **diapositivas** veo el mundo como es, es decir bueno. (37)

5) **Las luces sí, las diapositivas no.** Me estimulan a superarme y cambiar mi carácter tan cerrado con los demás y **el ritmo influye en ánimo y me estimula a sentirme mejor y a cambiar mi actitud** en los estudios. (32)

Las luces sí, las diapositivas no, el ritmo influye en ánimo y me estimula a sentirme mejor y a cambiar mi actitud en los estudios. (32)

6) Sí, a portarme mejor con mis semejantes, más ánimo para el estudio etc. Sí, a ponerme en tensión fuerte. **Sí, me influye las luces mucho** pues, crean el ambiente propicio y **pienso que estoy en un mundo fantástico, al principio oscuro y después salta la luz de la vida.** En las **diapositivas** veo el mundo como es en su parte buena. (28)

Sí, me influye las luces mucho, pienso que estoy en un mundo fantástico, al principio oscuro y después salta la luz de la vida. (28)

7) **Las luces** me influyen en el ritmo y en el ánimo, siento muchos deseos de superarme, sobre todo, en los estudios y amor al prójimo **El ritmo** me estimula a sentirme mejor y a superarme en todas las cosas en que estoy débil. Así pues, las **luces complementan al ritmo y las diapositivas despiertan las fuerzas de mi vida íntima.** (39)

Las **luces** complementan al **ritmo** y las **diapositivas** despiertan las fuerzas de mi vida íntima. (39)

8) **Las luces** crean el “ambiente propicio para la danza y evitan los prejuicios.” Siento como deseos de superación que son el experimentar una mayor seguridad en mí mismo y **el ritmo** me estimula a casi lo mismo.

Sin **luces** y **diapositivas**, faltaría algo vital. **Experimento deseos de superarme en mis aspectos negativos. El ritmo me hace pensar en que la vida no es tan fea como la pintan.** (19)

Las **luces** crean el ambiente propicio para la danza y evitan los prejuicios. Experimento deseos de superarme en mis aspectos negativos. **El ritmo me hace pensar en que la vida no es tan fea como la pintan.** (19)

9) **Las luces son complemento del ritmo, y las diapositivas me ayudan a aplicar esas fuerzas a la vida.** Intento cambiar en el trato con los demás, superarme en los estudios y en el amor al prójimo y a seguir adelante resolviendo mis problemas. Las luces y diapositivas = revelación visual para con su claridad ver más allá de tus muros y ver con esa misma claridad tus más profundos sentimientos expresados. (200)

Las **luces** son complemento del **ritmo**, y las **diapositivas** me ayudan a aplicar esas fuerzas a la vida.(200)

10) Pienso que, sin **las luces, diapositivas** etc. esta experiencia sería distinta, no tan agradable, le faltaría algo vital. Siento deseos de superarme y cambiar algunos aspectos negativos de mi vida, al moverme de una forma o de otra y a descargar mis problemas, en definitiva: **me hace pensar que la vida no es tan fea como la pintan.** (204)

Pienso que, sin **las luces, diapositivas** le faltaría algo vital **me hace pensar que la vida no es tan fea como la pintan.** (204)

11) **Las luces y diapositivas** las veo como una revelación visual, como una claridad para ver más allá de tus muros, no solamente la danza, que te hace meterte en ti mismo y expresarte, sino también el ver y estimularte para seguir viendo con claridad esos sentimientos expresados. Siento deseos de superarme en todos los sentidos, en todos los campos de mi propio yo, y esto ha sido como una constante en toda la sesión, el deseo de seguir animando y animándome con un grupo que ama y que lucha por un mismo ideal. **Luces y diapositivas me influyen para que yo sea luz.** (141)

Luces y diapositivas me influyen para que yo sea luz. (141)

12) Me ayudan a pensar y reflexionar y a entrar a formar parte del grupo. Sí, siento deseos de superarme, en las cosas que fallo y que descubro en estas sesiones de musicoterapia como, por ejemplo, darme a conocer tal como soy y abrirme al grupo. **El ritmo me estimula y ayuda a manifestarme al grupo, a expresar lo que siento. Luces y diapositivas despiertan en mi**

mente dormida deseos de hacer bien todo lo que temía hacer hasta ahora y dejan salir toda mi tensión y carga interior. (20)

Luces y diapositivas despiertan en mi mente dormida deseos de hacer bien todo lo que temía hacer hasta ahora y dejan salir toda mi tensión y carga interior. (20)

13) Las luces y diapositivas influyen en la medida en que yo me comporto con ellas y soy también capaz de ser luz. Siento un deseo grande de superación y de cambiar todos aquellos problemas que me atenazan por su gravedad. (142)

Las luces y diapositivas influyen en la medida en que yo me comporto con ellas y soy también capaz de ser luz. (142)

14) Todos los efectos especiales influyen decisivamente ya que me dan un gran ánimo para superarme y para estudiar. Las Luces no, las diapositivas sí: me llevan a cambiar mis sueños y necesito ritmo trepidante para desagobiarme. (143)

Las Luces no, las diapositivas sí: me llevan a cambiar mis sueños y necesito ritmo trepidante para desagobiarme. (143)

15) Por supuesto que sí, me ayudan a despertar en mi mente dormida por todas las manipulaciones externas y me entran deseos de hacer bien todo lo que he temido y hecho mal, pero ¿no será que tiendo a tranquilizar mi conciencia? Si es así, pienso que me habré desprendido de la máscara. El ritmo me ayuda a dejar salir sin barreras toda mi carga afectiva interior porque estoy entre gente de mi agrado, ante personas como yo y no ante un baile de disfraces. Las luces me ayudan a encontrarme a mí mismo. (86)

Sí, me ayudan a despertar en mi mente dormida por todas las manipulaciones externas y me entran deseos de hacer bien todo lo que he temido y hecho mal. Las luces me ayudan a encontrarme a mí mismo. (86)

16) A medida que voy viendo y observando las diapositivas voy bailando y expresándome a mí mismo, así bajo ese punto de vista me influyen. Todo en su conjunto me ayuda a cambiar en algo y superarme en el estudio, pues, me hace pensar en serio y a intentar cambiar mi forma de ser. El ritmo a superar mi timidez. (45)

Todo en su conjunto me ayuda a cambiar en algo y el ritmo a superar mi timidez. (45)

17) Las luces no, pues, me da lo mismo danzar con luces de un color u otro. Las diapositivas sí, me cortan y si son interesantes mis sueños, me hacen

cambiar de ensueños o no soñar más hasta la nueva canción. Deseo superarme y cambiar en estudios y en mis relaciones con los demás. **El ritmo** me estimula a soñar y prefiero las canciones lentas y románticas, pues mis sueños son de ese tipo. A veces necesito un ritmo trepidante para desahogarme y quitarme agobios de encima. **Las diapositivas de la naturaleza a todos gustan y a mí me animan.** (46)

Las **luces no**, Las **diapositivas** de la naturaleza a todos gustan y a mí me animan. (46)

18) **Las luces me ayudan a encontrarme a mí mismo.**” Siento deseos de superarme y aceptar a los demás. **El ritmo** hace que mi cuerpo se mueva casi solo. Me dejo llevar por la música y experimento un sentimiento de libertad. **Diapositivas me ambientan para acercarme a Dios.** Y el ritmo a bailar como nunca y liberarme. (3)

Las **luces** me ayudan a encontrarme a mí mismo. **El ritmo** hace que mi cuerpo se mueva casi solo. **Diapositivas** me ambientan para acercarme a Dios. (3)

19) Algo sí, bailando e imitando al personaje de **las diapositivas**, me desahogo y me veo reflejado en lo bueno y **siento deseos de cambiar mi forma de ser, de empezar de nuevo y quitarme defectos.** **El ritmo** me estimula a quitarme la timidez y olvidarme de todo, estudios, problemas y a disfrutar de la música”. (47)

Algo sí, y **siento deseos de cambiar mi forma de ser, de empezar de nuevo y quitarme defectos.**(47)

20) **Las luces me dan más fuerza** y me ayudan a expresarme mejor y me llevan a dar vueltas rápidas . **Las diapositivas**, como la mayoría son fotos de la naturaleza, gustan a todo el mundo y **a mí me encantan y animan.** **El ritmo** hace olvidarme de los problemas que tengo , pues me da alegría y fuerza. (49)

Las **luces** me dan más fuerza. Las **diapositivas** a mí me encantan y animan. **El ritmo** hace olvidarme de los problemas,(49)

21) **Las luces** y **diapositivas** me recuerdan cosas agradables y desagradables, porque me llevan a pensar en muchas cosas que ya he contado. **El ritmo** me estimula una descarga de problemas y me ayuda a mejorarme a romper la timidez y a sentirme más Integrado. (31)

Las **luces** y **diapositiva**s me recuerdan cosas agradables y desagradables. **El ritmo** me estimula una descarga de problemas (31)

22) **Las luces y diapositivas** me ayudan a danzar y **despiertan en mi alegría interior** y hacen sentirme en ese mundo imaginativo, ambientándome **para ese acercamiento a Dios**. El ritmo despierta deseos de superarme y, cada vez que danzo, pierdo una buena parte de mi timidez, lo que me lleva a bailar para liberarme, como nunca lo había hecho. (52)

Las luces y diapositivas despiertan en mi alegría interior para el acercamiento a Dios. (52)

23) **El ritmo** me lleva al desahogo interior, pues, me libero de muchos de mis problemas entre ellos de la timidez y de los problemas que ella me trae. **Sí, me influyen mucho las diapositivas ya que en algunas me veo a mí mismo reflejado en el lado bueno y otras en el malo**. **Las luces** me influyen, pero menos que **las diapositivas**. Todo me lleva a salir de lo ordinario, es decir a salir fuera de mí mismo y a ser yo, pero otro yo. (208)

Sí, me influyen mucho las diapositivas ya que en algunas me veo a mí mismo reflejado en el lado bueno y otras en el malo. (208)

24) **Las luces me dan más fuerza**. **Las diapositivas** me ayudan a expresarme mejor. Deseo cambiar mi personalidad y ,sobre todo, esa señal de reparo que queda en mí. **El ritmo** me estimula para que empiece otra vida y me produce alegría y fuerza. Además, las luces dan ambiente y las diapositivas dan sensación de estar en otro mundo. El ritmo deseos de cambiar mi personalidad, seguir luchando por algo, conseguir mi meta infinita. (34)

Las luces me dan más fuerza. **El ritmo** deseos de cambiar mi personalidad, seguir luchando por algo, conseguir mi meta infinita. (34)

25) **Luces y diapositivas** me ayudan a la relajación y a la liberación de mis problemas, me dan deseos de superación en todo, en casa, cole etc. y me hacen pensar en el futuro etc. **El ritmo** me ayuda a mejorarme y a sentirme más integrado. La ritmoterapia me ayuda a romper la timidez. (54)

Luces y diapositivas me ayudan a la relajación y a la liberación de mis problemas. **El ritmo** me ayuda a mejorarme y a sentirme más integrado. (54)

26) **Ritmo, luces y diapositivas me influyen, pues son, como un instrumento más para mi liberación**. Se despiertan en mí muchísimas ganas de liberarme de todo lo que me agobia, de todos los problemas y pensamiento que tengo en mi cabeza y me molestan y abruman. El ritmo me lleva y arrastra a danzar mejor y compenetrarme con la música y mis movimientos. (7)

Ritmo, luces y diapositivas me influyen, pues son, como un instrumento más para mi liberación. (7)

27) Lo que más me influye son las **luces**, pues es en lo que más me fijo, me ayudan a danzar y despiertan en mí una gran alegría interior. Claro que siento deseos de superarme si no, no iría a tus clases. Superarme en mi comportamiento, en mis estudios y en todo aquello en que no estoy satisfecho. El ritmo me estimula a participar en todo sin temor al ridículo. (50)

Lo que más me influye son las **luces**, pues es en lo que más me fijo, me ayudan a danzar y despiertan en mí una gran alegría interior. El ritmo me estimula a participar en todo sin temor al ridículo. (50)

28) Las **luces** sí, pues dan más ambiente. Superarme en los estudios, a no ser egoísta con mi familia, no ser ambicioso etc. (51)

Las **luces** sí, pues dan más ambiente a no ser egoísta con mi familia, no ser ambicioso etc. (51)

29) Las **luces** hacen un ambiente positivo. Las **diapositivas** también hacen ambiente y a mí me hacen pensar en la belleza inmensa de esos paisajes. (41)

Las **luces** hacen un ambiente positivo. Las **diapositivas** también hacen ambiente y a mí me hacen pensar en la belleza inmensa de esos paisajes. (41)

30) Sí, me imagino que estoy en ellas y me dan deseos de liberarme de mis problemas. Cambiar mi timidez, dejar de ser tan pelma, superarme. Me doy cuenta de que todos lo hacen y dejo de ser tímido. (48)

Si, me dan deseos de liberarme de mis problemas. Me doy cuenta de que todos lo hacen y dejo de ser tímido. (48)

31) Sí, cuando veo las **diapositivas** y a la gente que en ellas sale, me veo yo reflejado en esas fotos. Sí, en mi fuerza de voluntad. A la libertad y al compromiso mutuo. (30)

Sí, cuando veo las **diapositivas** y a la gente que en ellas sale, me veo yo reflejado en esas fotos.(30)

32) Sí, según lo que hay entre diapositivas y música. Sí, me forma de ser. A un descanso. (25)

Sí, según lo que hay entre diapositivas y música.(25)

33) Me infunde fuerzas para dejarme llevar por **el ritmo**. Sí, en todo lo que soy: estudiar mejor, ayudar, salir de lo ordinario ,etc. (209)

Me infunde fuerzas para dejarme llevar por el ritmo, salir de lo ordinario, etc. (209)

34) **Las luces** y algunos colores me infunden concentración y ganas de expresar lo que siento. **Las diapositivas** me ayudan a expresar lo que no puedo o no sé expresar en la danza, dirigiéndome hacia ellas. **Yo siento especial interés por superarme y mejorar las relaciones con los compañeros e intentar entregarme más a fondo a mis ideales. (Cristo)** El ritmo estimula mi creatividad a la hora de bailar y expresar mis sentimientos. (21)

Sí, en las **diapositivas** de Jesucristo Super Start yo siento especial interés por superarme y mejorar las relaciones con los compañeros e intentar entregarme más a fondo a mis ideales. (Cristo) (21)

35) Las luces y también las diapositivas me estimulan a expresar con gestos mis sentimientos hacia esas fotos. Sí, siento que quiero cambiar y quitar todos los males del mundo. También deseo mejorar las notas y estudio. El ritmo me lleva a expresarme y expulsar fuera mis problemas mediante la danza. (202)

Las **luces** y también las **diapositivas** me estimulan a expresar con gestos mis sentimientos hacia esas fotos. **El ritmo** me lleva a expresarme y expulsar fuera mis problemas mediante la danza. (202)

36) Me inducen a veces a creer que estoy en una discoteca y siento la necesidad de tener una chica al lado. Deseo cambiar mi carácter y conseguir más amigos, ser más alto etc. El ritmo me estimula a bailar y al mismo tiempo a relajar mi mente". Otras veces siento ganas de pelear, hacer kárate etc. (155)

El ritmo me estimula a bailar y al mismo tiempo a relajar mi mente. 155)

37) **Las luces mucho, porque dan el ambiente adecuado** para moverte sin reparos y también te dan, a veces, la sensación de estar en otro mundo. Las diapositivas también, pues, me traen recuerdos agradables y, en ese momento, veo mis fallos y veo el remedio que debo aplicar. Tengo ganas de superarme no solo a mí, sino al mejor. Deseo cambiar mi comportamiento con mis padres y compañeros. Me estimula a seguir luchando por algo, conseguir mi meta infinita, cambiar mi personalidad, y afrontar todos mis problemas." (35)

Las **luces mucho**, porque dan el ambiente adecuado. Las **diapositivas** también, pues, me traen recuerdos agradables. (35)

38) Sí, bastante, pues, me hace creer que no estoy en este mundo. Deseo cambiar en los estudios y en mis actitudes negativas. El ritmo me lleva a desahogarme y hacer movimientos bruscos con mi cuerpo. (67)

Sí, bastante, pues, me hace creer que no estoy en este mundo. **El ritmo** me lleva a desahogarme y hacer movimientos bruscos con mi cuerpo. (67)

39) Sí, de manera muy fuerte. Deseo superarme en mis problemas y cambiar, sobre todo en mis estudios. **Estimula en mí un ritmo nuevo que influye en mi forma de ser.** (63)

Sí, **luces y diapositivas** de manera muy fuerte. Estimula en mí un ritmo nuevo que influye en mi forma de ser. (63)

40) Las **diapositivas** me estimulan por el amor que hay en ellas y la sinceridad, pero no me paro a observarlas. **“Sí, tengo ganas de superarme en mis pecados, problemas, errores y equivocaciones y en mi forma de ser.”** Me estimula a cambiar y lo más importante es que capto y pienso lo que ocurre o pasa en mi interior. (62)

Las **diapositivas sí**, tengo ganas de superarme en mis pecados, problemas, errores y equivocaciones y en mi forma de ser.(62)

Conclusión

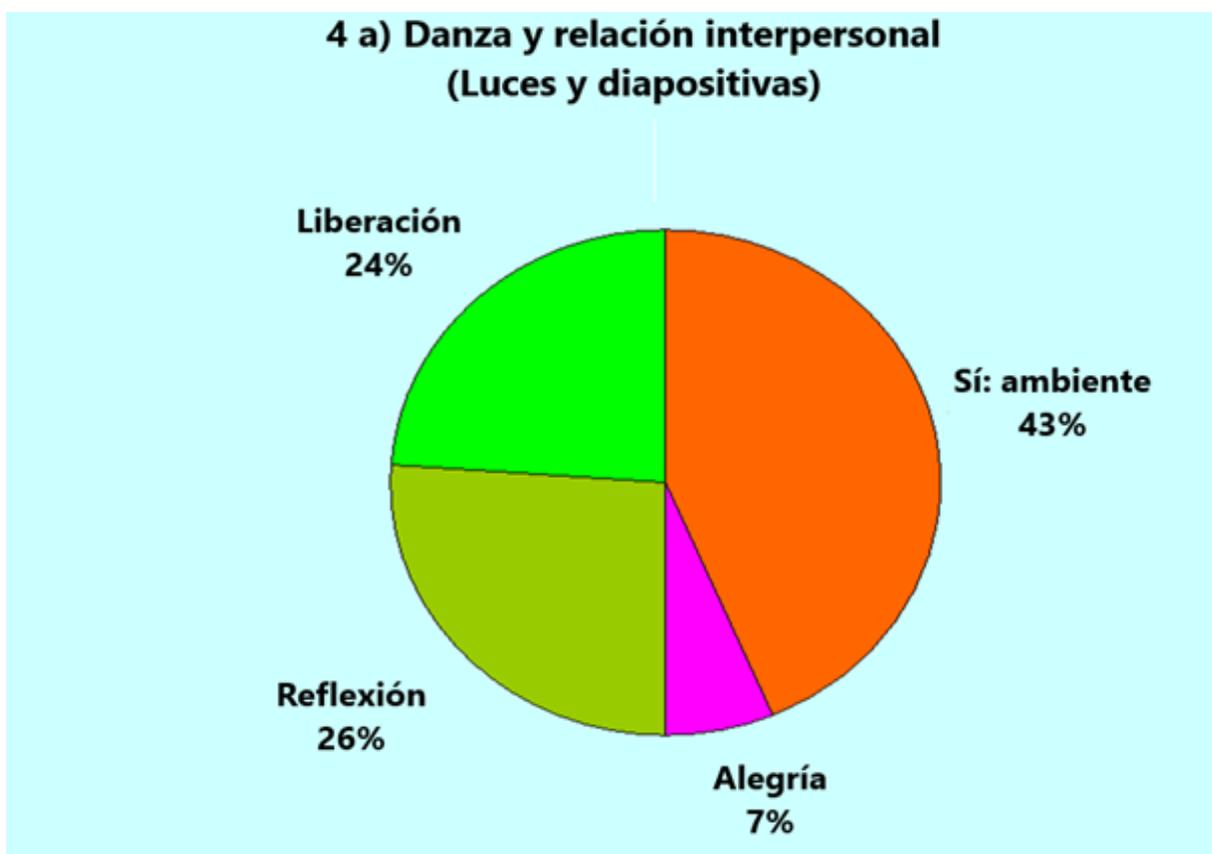
Las luces = 27/40

Las diapositivas = 24/40

El ritmo = 14/40

Otros = 4/40 poco definidos

Las luces, diapositivas y el ritmo ¿despiertan en ti algún sentimiento?





5

¿Qué intereses, sentimientos y energías se despiertan en ti, al bailar en la ritmoterapia? ¿Descubres algo nuevo ?

(No evaluable.
Hay demasiadas respuestas diferentes)

RESPUESTAS

1) **Ninguno, alegría y contento.** Disfruto llevando el ritmo, oyendo música, bailando en grupo, al ver contentos y sonrientes a los demás (57)

Ninguno, alegría y contento. (57)

2) Al no sentirme juzgado, danzo a tope y descubro energías nunca sentidas y **descubro mi intimidad más profunda** ¿...? (58)

Descubro energías nunca sentidas y descubro mi intimidad más profunda. (58)

3) Libertad, comprensión y mucha luz, unión y amistad. También el interés de liberarme de mis problemas. Me encuentro vacío de problemas y discusiones. Siento ganas de gritar y bailar... me siento bien. De liberación, de libertad, algunas veces me gustaría moverme más extensamente y a gusto. Sensaciones de luz. **Me siento nuevo**, dispuesto a ver las cosas de

otro modo, a superarme, lo malo es que cuando salgo se disipa, sólo queda una pequeña huella. (205)

Sensaciones de luz. Me siento nuevo. (205)

4) Descubrir mi cuerpo y experimentar todos sus movimientos para hacerme más a él. Creo que estoy en el campo, al aire libre y que puedo hacer todo lo que quiero, sin estar sujeto a nada. Sí, lo que he explicado antes lo dice. (37)

El descubrir mi cuerpo y experimentar todos sus movimientos para hacerme más a él.
(37)

5) Ganas de trabajar y de hacer todo por difícil que sea. He descubierto que con el cuerpo se puede hacer una fuerza que me impulsa a desarrollar formas extrañas. Sí, si es lento, me siento como si hubiera salido de la experiencia. Sí, si es rápido, me siento feliz, como en el paraíso. **Cuando hago ritmoterapia, me siento como un “hombre nuevo, recién nacido y con ganas de seguir siendo cristiano.”** (26)

Cuando hago ritmoterapia, me siento como un hombre nuevo, recién nacido y con ganas de seguir siendo cristiano. (26)

6) Abrirme a los demás, quitar de mí la timidez, solucionar mis problemas que son pocos, pero muy grandes. **Sí, espiritual principalmente.** Al bailar y danzar me desahogo de mis problemas, de mis tensiones etc. “Después cojo la toalla, me siento y siento algo fuera de lo común: paz, sosiego, relajamiento, **es como si todo mi cuerpo, tanto físico como espiritual se transformase en un ser apacible, tranquilo, sin ninguna tensión**”. (28)

Sí, espiritual principalmente, es como si todo mi cuerpo, tanto físico como espiritual se transformase en un ser apacible, tranquilo, sin ninguna tensión. (28)

7) Deseos e intereses por superarme. “Me entran ganas de comerme el mundo”. **Siento una energía nueva** que hasta entonces sólo la había experimentado al principio de evaluación. (32)

Siento una energía nueva que hasta entonces sólo la había experimentado al principio de evaluación. (32)

8) El interés primordial es comunicarme danzando, aunque no te escuche nadie. La energía que se manifiesta es la de la propia comunicación alcanzada, que me hace más sensible a todo. **“La sensación fundamental**

es la de ser más persona y menos borrego. Creo que me comunico de manera inconsciente con alguien superior que es Dios". (156)

El interés primordial es comunicarme danzando, aunque no te escuche nadie. La sensación fundamental es la de ser más persona y menos borrego. Creo que me comunico de manera inconsciente con alguien superior que es Dios. (156)

9) Intento desahogarme de los problemas y ayudar a los demás a solucionar los suyos. Me da fuerzas para seguir adelante y no desanimarme y para disponerme a servir a los demás. **Me siento libre** : “una sensación que desgraciadamente pocos experimentan tanto como yo. **Siento un impulso divino, un aliento que me ayuda a seguir adelante”**. (39)

Me siento libre y experimento un impulso divino, un aliento que me ayuda a seguir adelante. (39)

10) Un deseo de superación tremendo y una alegría extraordinaria. “**siento como si me hubieran metido dentro de un cuerpo nuevo**, y no sé de dónde saco la fuerza y energía para hacer tanto esfuerzo. Hago cosas que en una discoteca no podría hacer. Cuando danzo, **siento unos deseos tremendos de vivir** y si ese día he tenido algún conflicto, lo olvido y perdono”. (19)

Siento como si me hubieran metido dentro de un cuerpo nuevo, experimento unos deseos tremendos de vivir. (19)

11) No creo que se despierte en mí ningún interés, quizá sí un interés por luchar para que el grupo vaya adelante. “**El ritmo despierta en mí una sensación de alegría, de gozo interno**, pero eso no sólo me ocurre en ritmoterapia, también al cantar en una celebración siento una gran ilusión, una fuerza interior, una llama que tengo que comunicar y esto en la danza lo expreso saltando y moviéndome al compás de un grupo”. (200)

Interés por luchar para que el grupo vaya adelante. El ritmo despierta en mí una sensación de alegría, de gozo interno. (200)

12) Una búsqueda intensa por conocer al grupo y de saber cómo el grupo me va a mí. En ritmoterapia descubro que entro a formar parte del grupo, y que la gente me acepta como soy, y eso me da fuerzas para amar. “**El ritmo despierta en mí ganas de vivir”**. En ritmoterapia “**me siento como nuevo, y se despierta en mí un ansia o deseo de ser yo mismo, da aceptar a los demás, de darme, dejándome conocer como soy y renace en mí un deseo de seguimiento profundo de Cristo”**. (204)

El ritmo despierta en mí ganas de vivir. En ritmoterapia me siento como nuevo, y se despierta en mí un ansia o deseo de ser yo mismo, de aceptar a los demás, de darme, dejándome conocer como soy y renace en mí un deseo de seguimiento profundo de Cristo. (204)

13) Interés por expulsar fuera los problemas, de amar y de ser libre. **“Energías para vivir al máximo”**. El ritmo estimula en mí una alegría inmensa y esa alegría hace que me proyecte hacia los demás. La alegría nueva que vivo es ante todo el amor que tengo hacia mis hermanos. (141)

Interés por expulsar fuera los problemas, de amar y de ser libre. Energías para vivir al máximo. (141)

14) Siento **“como una energía nueva** que me anima y me olvido de todos los problemas o intento solucionarlos”. (S / n)

Siento como una energía nueva que me anima. (S / n)

15) En mi **“se despierta el interés por vivir y vivo momento de esos que se da en llamar: felicidad y plenitud”**. Yo, al dejarme llevar por la música me doy cuenta de cómo es mi forma de actuar y **“se me cae la máscara que tengo de mí mismo**. Me hace estar alegre, encontrarme conmigo mismo y con mi sinceridad. Sí, una energía para hacer las cosas bien. Me noto con fuerzas para hacer todo bien, lo que antes me parecía imposible y lo que en el futuro suelo temer. **Me siento fuerte ante la vida**. (86)

Se despierta el interés por vivir y vivo momentos de esos que se da en llamar: felicidad y plenitud. Se me cae la máscara que tengo de mí mismo y me siento fuerte ante la vida. (86)

16) Interés por conocer nuevas canciones y ritmos y de despertar nuevas sensaciones de ritmo. Al estirar brazos y piernas, me siento más tranquilo. Me desahogo y me tranquilizo. **“Sentí como una energía nueva la primera vez que dancé”**, pero después se me fue pasando hasta sentir confianza en mí mismo. (14)

Sentí como una energía nueva la primera vez que dancé. (14)

17) “Interés por mejorar mis relaciones con los demás, cambiar y matizar mi personalidad, alcanzar una gran cota en la vida... (ser alguien en la vida.)” **Hasta el momento no había experimentado algo parecido a eso que siento en Psicodanza**, pero he de añadir que a la hora de bailar lo hago sin previo estudio, sin saber con anterioridad qué pasos voy a hacer ni en qué

orden. “Todo sale de mis adentros.” Cuando danzo, según el tipo de música, surge en mi mente una especie de película de mi vida, me explico: si sale una música romántica, la vez que danzo, me imagino a mí mismo en mi mente, viviendo en un romance con una chica. Si se trata de música fuerte, me imagino ser un futbolista y que soy muy bueno... “Es como si estuviera soñando despierto una fantástica historia mientras danzo.” Esto me ocurre siempre que escucho música. (18)

Interés por mejorar mis relaciones con los demás, cambiar y matizar mi personalidad, alcanzar una gran cota en la vida. Hasta el momento no había experimentado algo parecido a eso que siento en Psicodanza. Todo sale de mis adentros. (18)

18) Se despierta en mí el interés por ser amigo de todos. **Siento en mi interior una energía muy grande de libertad y de amistad con los demás.** Siento además un deseo de ser mejor y de seguir adelante sin sucumbir. **En ritmoterapia siento una energía nueva de renovación que me acerca a Cristo como a alguien igual que yo.** Esta energía me induce a mejorarme y a tener más fuerza en mi interior. (3)

Se despierta en mí el interés por ser amigo de todos. Siento en mi interior una energía muy grande de libertad y de amistad con los demás. En ritmoterapia siento una energía nueva de renovación que me acerca a Cristo como a alguien igual que yo. (3)

19) Yo voy principalmente a pasármelo bien en la danza y sobre todo a quitarme la timidez. Me da fuerzas para dejarlo todo y volver a empezar. “Después de la ritmoterapia siempre tengo ganas de quitarme los problemas, ser más perfecto y volver a empezar. El ritmo me lleva a hacer algo bueno”. (45)

Después de la ritmoterapia siempre tengo ganas de quitarme los problemas, ser más perfecto y volver a empezar. (45)

20) Coger mayor agilidad y libertad. **“Experimento una fuerza interior y una libertad de movimientos.”** Es un estímulo muy grande y me lleva al movimiento (20)

Experimento una fuerza interior y una libertad de movimientos. (20)

21) Estoy rodeado de gente que me comprende y no tengo ninguna preocupación. “Siento unas fuerzas internas muy grandes de danzar y de una gran alegría. Me trae a la mente muchas cosas agradables. **Siento fuerza y muchas ganas para empezar de nuevo y hacer bien lo que he hecho mal**”. (31)

Siento fuerza y muchas ganas para empezar de nuevo y hacer bien lo que he hecho mal. (31)

22) El intentar ser un hombre nuevo y distinto de los demás. Darme cuenta de lo que es la libertad, ayudar a los demás , comprometerme en algo. **Después de cada experiencia “me siento liberado de algo” y saco energías para continuar.** Sí, la sensación de sentirme liberado y plenamente complementado con el grupo. Siento una “especie de energía que sale de dentro de mí e invade todo mi cuerpo.” (52)

El intentar ser un hombre nuevo y distinto de los demás. Después de cada experiencia, me siento liberado de algo y saco energías para continuar. (52)

23) Deseo de superar a los demás, una gran satisfacción y unas ganas grandes de hacer lo que quiero y a la vez un gran desahogo. Encuentro nuevas fuerzas interiores de imaginación... **Siento una gran liberación y un sentimiento de confianza en mí mismo.** (S / n)

Siento una gran liberación y un sentimiento de confianza en mí mismo. (S / n)

24) El interés que se despierta en mí es el de **romper reparos**. Dentro de mí existe una gran energía que no sé aprovecharla. Cuando danzo se me quita ese reparo que me oprime. Siento alegría, como un sentimiento especial que nunca lo tengo hasta que danzo. **Siento una nueva energía, que estimula mi cuerpo, es una energía que nace como si fuera a empezar otra vida, otra etapa de mi vida que va a ser mejor que la anterior.** (49)

El interés que se despierta en mí es el de romper reparos. Siento una nueva energía, que estimula mi cuerpo, es una energía que nace como si fuera a empezar otra vida, otra etapa de mi vida que va a ser mejor que la anterior. (49)

25) **Al danzar siento deseos de “superación y de mejorarme. También siento ciertas fuerzas internas que no puedo expresar con palabras,** sobre todo en la parte de los juegos de luces en los que experimento una especie de mareo agradable. **La ritmoterapia me renueva totalmente, y al terminar, me siento como nuevo”.** (54)

Al danzar siento deseos de superación y de mejorarme. También siento ciertas fuerzas internas que no puedo expresar con palabras y la ritmoterapia me renueva totalmente, y al terminar, me siento como nuevo. (54)

26) Mis intereses principales son la “liberación de algunos problemas o pensamientos que antes me atosigaban y angustiaban”. Siento gran energía para liberarme de esas angustias y uso todas mis fuerzas para pasarlo bien y sin estar angustiado. Sí, eso, que paso un rato feliz, sin problemas de ningún tipo. **También me estimula una sensación de amor a los demás. Sí, una energía de amor a Dios, al ver en las diapositivas la figura de Cristo me da una fuerza, “una energía que se mete en mi ser y me hace pensar que Dios es quien me hará liberarme de mis angustias y problemas morales.” Yo eso espero de Él con una colaboración mía y le rezo. (7)**

Mis intereses principales son la liberación de algunos problemas o pensamientos que antes me atosigaban y angustiaban. Sí, una energía de amor a Dios, al ver en las diapositivas la figura de Cristo me da una fuerza, una energía que se mete en mi ser y me hace pensar que Dios es quien me hará liberarme de mis angustias y problemas morales. Yo eso espero de Él con una colaboración mía y le rezo. (7)

27) Poco a poco me voy descubriendo como soy, mis defectos y cualidades. Siento una energía para entregarme y ayudar a los demás en todo lo que pueda. Sí, una sensación de alegría que hace desaparecer el temor a hacer el ridículo ante mis compañeros. **Si, esa energía nueva de intentar ayudar y entregarme a los demás sin esperar nada a cambio. (50)**

Si, energía nueva de intentar ayudar y entregarme a los demás sin esperar nada a cambio. (50)

28) Yo diría que cada sesión de musicoterapia me da una sensación distinta. **Es como si estuviera fuera de este mundo, hecho por locos yo para locos. (51)**

Es como si estuviera fuera de este mundo, hecho por locos yo para locos. (51)

29) El ritmo me causa desahogo corporal, eso de moverse, de saltar, me gusta mucho. **Siento una energía nueva, que hace que yo siga, siga y siga bailando con fuerza. (41)**

Siento una energía nueva, que hace que yo siga, siga y siga bailando con fuerza. (41)

30) Lo principal es el desahogo y el quitarme la timidez. Desahogo, fuerza de superación y optimismo. Sí, en que me olvido de todo lo malo y me ayuda a liberarme de algún que otro problema. **Una energía para asociarme a los demás y hacer grupo con ellos. (48)**

Lo principal es el desahogo y el quitarme la timidez. Una energía para asociarme a los demás y hacer grupo con ellos. (48)

31) Interés por estudiar, ayudar a los demás y de que todos ganemos en libertad. Sentimiento de libertad. **Empezar de nuevo y hacer mejor las cosas.** (30)

Interés por estudiar, ayudar a los demás y por empezar de nuevo y hacer mejor las cosas. (30)

32) Felicidad y paz, más desahogo, Sí, desahogo de problemas, No ninguno. (25)

Felicidad y paz, más desahogo, Sí, desahogo de problemas, No ninguno. (25)

33) “Saltar mis barreras y romper mi timidez. **Me cargo de energía para luego llevarla a la vida,**” pero cuando llevo unos días, me desanimo... en los estudios, ¿aprobaré... seré irresponsable. **Quiero seguir - vivir mi religión más profundamente.** (208)

Saltar mis barreras y romper mi timidez. Quiero vivir mi religión más profundamente. (208)

34) **Siento interés por expulsar de mí algunas cosas que me hacen daño e intento expresar en la danza algo que anhelo.** El ritmo despierta en mí la sensación de movimiento y de expresarme más a fondo. La música despierta en mí interés por el grupo, es curioso como al bailar juntos, todos sentimos las mismas reacciones. (203)

Siento interés por expulsar de mí algunas cosas que me hacen daño e intento expresar en la danza algo que anhelo. La música despierta en mí interés por el grupo. (203)

35) “Quiero sentirme miembro del grupo y moverme libremente e invitar con mi movimiento a que los otros hagan lo mismo. **Descubro** todos los movimientos que mi cuerpo puede hacer y veo que son innumerables. **Siento una energía que me anima a crear grupo.**” (202)

Descubro todos los movimientos que mi cuerpo puede hacer y veo que son innumerables. Siento una energía que me anima a crear grupo. (202)

36) El interés máximo que se me despierta es el de conseguir un grupo verdadero de amigos y que se me trate en serio. **Descubro una energía capaz de hacer cualquier cosa en ese momento y estas fuerzas me dan un**

cierto optimismo hacia el futuro. Siento como si estuviera en otra dimensión y fuera un superhombre capaz de cualquier cosa. (S / n)

El interés máximo que se me despierta es el de conseguir un grupo verdadero de amigos y que se me trate en serio. Descubro una energía capaz de hacer cualquier cosa en ese momento y estas fuerzas me dan un cierto optimismo hacia el futuro. Siento como si estuviera en otra dimensión. (S / n)

37) Siento más interés por seguir adelante, luchar por ser algo, en definitiva, por vivir. “Descubro energías que desconocía y hago cosas de las que estaba convencido de no poder hacer. Me gusta danzar, aunque no sé y siento **una sensación de bienestar infinito. Siento una energía nueva** o una necesidad , remordimiento o lo que quieras para superarme y me doy cuenta de que puedo mejorar. Pienso en mis padres y en los demás y me entran ánimos para cambiar y hacerlos felices. **A veces siento como una llamada de la conciencia.** En fin, después o en la ritmoterapia soy capaz de comerme el mundo. (34)

Siento más interés por seguir adelante, luchar por ser algo, en definitiva, por vivir. siento una sensación de bienestar infinito. Siento una energía nueva A veces siento “como una llamada de la conciencia. (34)

38) Más que nada deseos de superarme, conocer a fondo a los compañeros y desahogarme. Me siento como recién terminado, como después de haber dormido... me siento muy bien. Me produce grandes deseos de superarme. “Me siento como diferente, otra persona distinta. (67)

Más que nada deseos de superarme, conocer a fondo a los compañeros y desahogarme. Me siento como recién terminado, como después de haber dormido, me siento muy bien. (67)

39) Un interés, podemos decir nuevo, ya que no lo he experimentado nunca. Una energía y una fuerza capaz de hacer todo. Sí, una sensación de paz y fuerza y un fuerte sentimiento de deseos de superarme. **Energía espiritual sí, pues cuando subimos la primera vez al llegar la última parte me llegó todo muy, muy profundo.** (63)

Un interés, podemos decir nuevo, ya que no lo he experimentado nunca. Energía espiritual sí, pues cuando subimos la primera vez al llegar la última parte me llegó todo muy, muy profundo. (63)

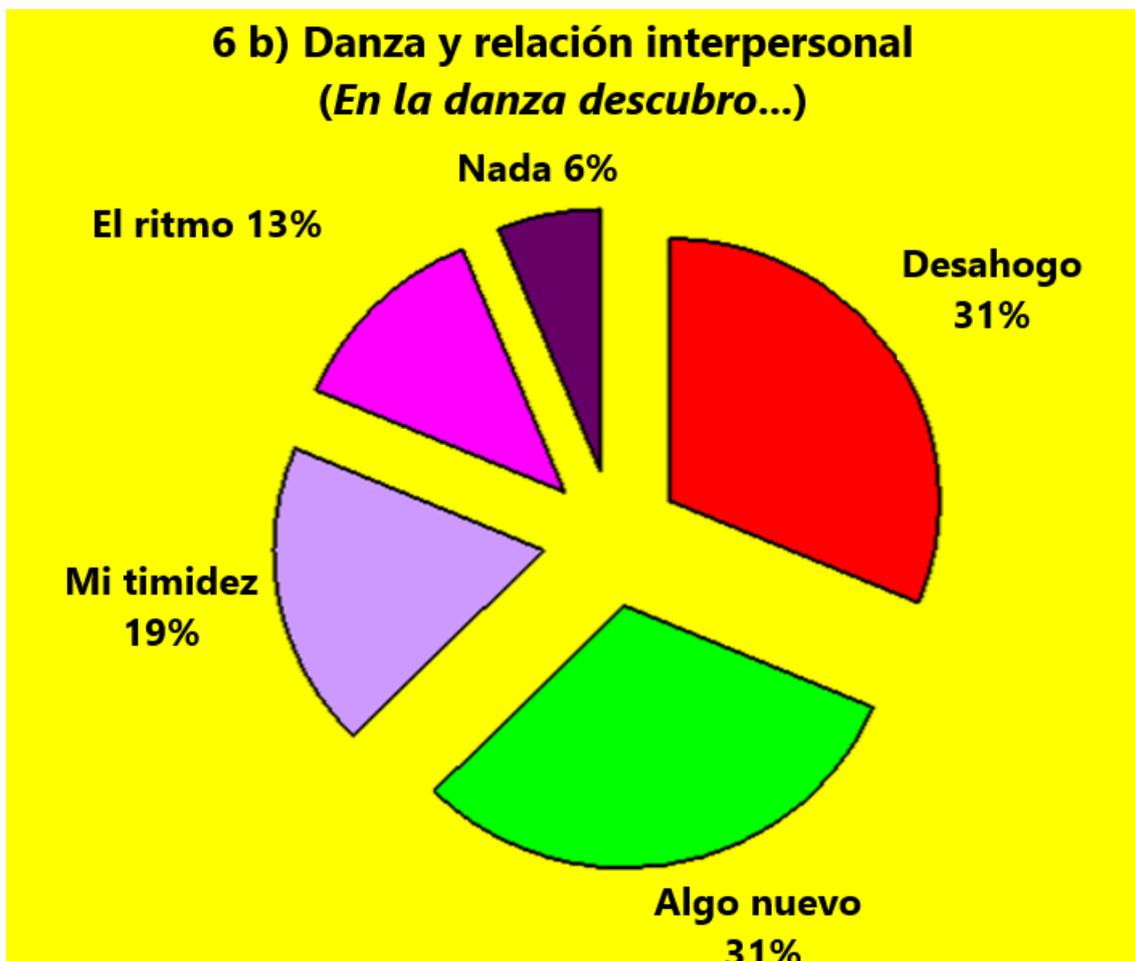
40) Siento que no tienen reparos, como oyó yo esto me gusta y todos nos sentimos personas libres. Me gusta, es divertido y me expreso siguiendo a alguien que tampoco tiene reparos y me siento feliz en un mundo libre y

feliz (el nuestro), pues me siento libre, sin amarguras y expreso con sinceridad lo que quiero y no tengo que echarle cuento a nadie y sigo diciendo que no tengo reparo ninguno, sigo y sigo expresándome hasta hartarme. Intento perder la timidez sin preocupación por nadie y expresándome con sinceridad manifestándome tal como yo soy. Tengo energías para superarme y esforzarme al máximo y fuerza para querer volver otra vez. **Deseos de superarme y tengo la sensación de que algo nuevo entra en mí.** Siento como si alguien me dijese que debo de hacer el bien, que debo trabajar y me resuelve algún problema y quiero volver a empezar una etapa nueva en mi vida. (62)

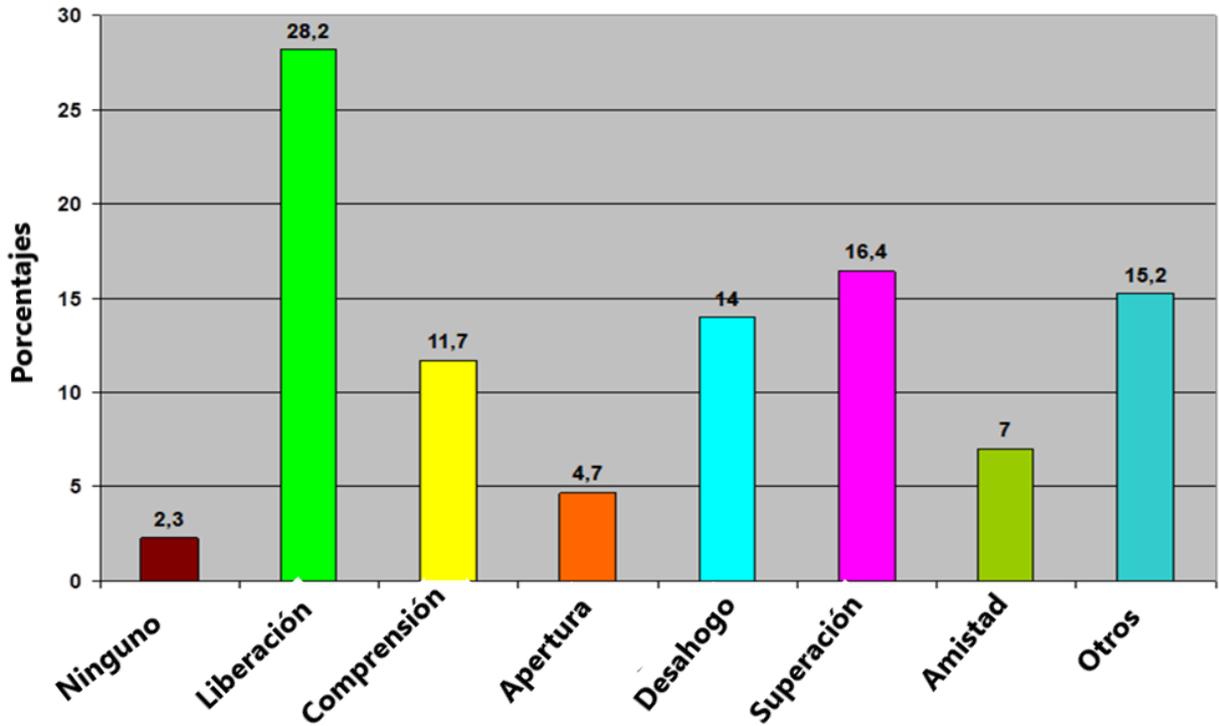
Deseos de superarme y tengo la sensación de que algo nuevo entra en mí y quiero volver a empezar una etapa nueva en mi vida. (62)

5

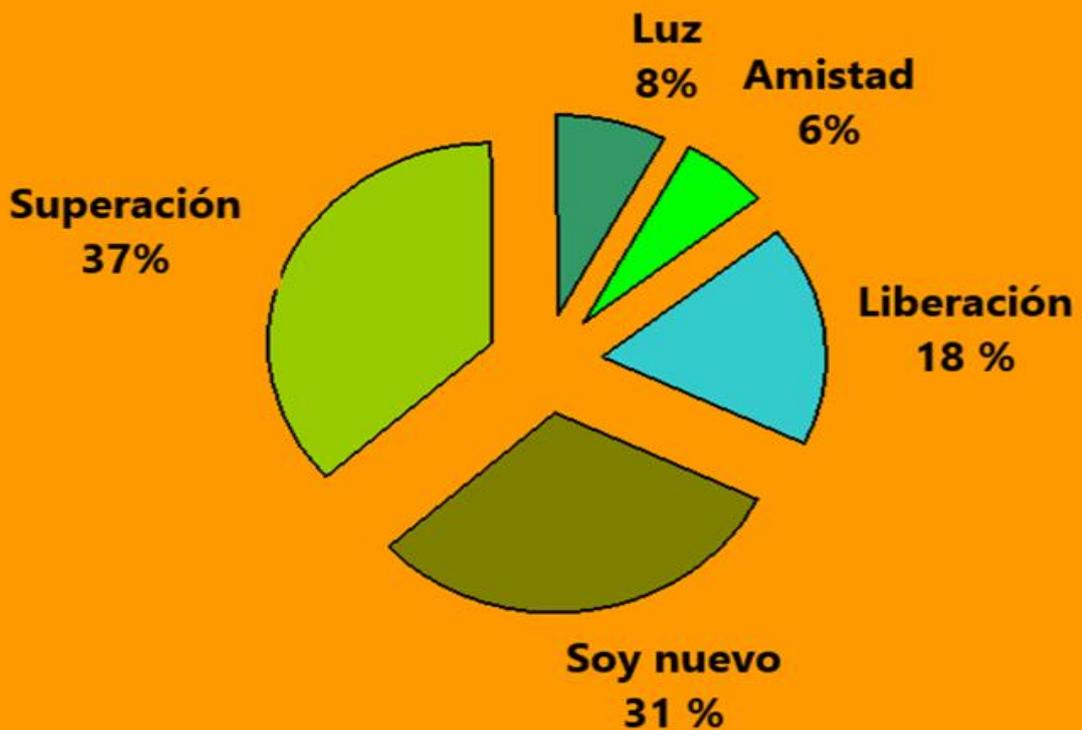
¿Qué intereses, sentimientos y energías se despiertan en ti, al danzar en la ritmoterapia? ¿Descubres algo nuevo ?



3a) Danza y despertar de energías (Intereses que despierta)



3 d) Danza y relación interpersonal (La danza despierta energía nueva)



6

¿Qué sentimientos y sensaciones físicas se despiertan en ti en la danza?

(No evaluable.

Hay demasiadas respuestas diferentes)

RESPUESTAS

1) **El sentimiento de ser libre** dentro de una sociedad que también danza y es libre como quiere dentro de unos límites. (201)

El sentimiento de ser libre. (201)

2) Libertad, porque me hace sentirme libre de todo problema, pues, tengo la impresión de que toda la energía se agota y con ella los problemas y **surge en mí un sentimiento de libertad.** (205)

Tengo la impresión de que toda la energía se agota y con ella los problemas y surge en mí un sentimiento de libertad. (205)

3) Yo actúo por mí mismo y en conexión con los demás y asimilo las ideas principales y actúo con esa síntesis. (208)

Yo actúo por mí mismo y en conexión con los demás y actúo con esa síntesis. (208)

4) **Equilibrio**, soltura, **desahogo**, bienestar, **gozo y alegría.** (206)

Equilibrio, soltura, desahogo, bienestar, gozo y alegría. (206)

5) El sonido de la música y la confianza y **contagio de los compañeros.** (203)

El sonido de la música y la confianza y contagio de los compañeros. (203)

6) **Me provoca un equilibrio corporal y un bienestar mental que hasta ahora no lo había experimentado**, pues, no basta con oír música, hay que sentirla, vivirla y experimentar cómo la danza y la música sacan los problemas desde lo más profundo de ti y acaban con ellos, haciendo que nos sintamos libres y dependientes de nosotros mismos. (66)

Me provoca un equilibrio corporal y un bienestar mental que hasta ahora no lo había experimentado. (66)

7) Liberación del cuerpo, como si antes estuviera atado y te desatas, me dieran total libertad y , de repente, “todo lo que he estado aguantando lo

soltara”, y es como si la música me dijese lo que tengo que hacer. **Me siento en un estado de independencia y soltura total.**” (57)

Liberación del cuerpo, como si antes estuviera atado y te desatas. Me siento en un estado de independencia y soltura total. (57)

8) Principalmente hago movimientos inducidos por la música y el ritmo. Mi danza es diferente si está puesto el proyector y el flas etc. Mi danza sale con el ritmo y mi yo. (56)

Mi danza sale con el ritmo y mi yo. (56)

9) **Para mí bienestar y soltura** porque me libero y me suelto de todo y bienestar, pues me encuentro a gusto danzando. (55)

Para mí bienestar y soltura porque me libero y me suelto de todo y bienestar, pues me encuentro a gusto danzando. (55)

10) Sobre todo movimiento rítmico e independencia ya que la música me ayuda a desahogarme y me da un gran empuje para moverme y sentir el ritmo dentro de mí. (67)

Sobre todo, movimiento rítmico e independencia y sentir el ritmo dentro de mí. (67)

11) El ritmo me provoca mucho y, entre nosotros, hay mucho ritmo, movimientos rápidos, violentos, fuertes y nos movemos con independencia y soltura. (63)

El ritmo me provoca mucho y nos movemos con independencia y soltura. (63)

12) Movimiento. Parece como si me moviera solo y sin esfuerzo. El ritmo lo siento a veces, pero hay momentos en que ya ni lo oigo. **Soltura , pues, la libertad de movimientos es total.** Relajación , pues, la música me deja la mente en blanco, **es como si mi mente volviera a empezar de cero.** (3)

Movimiento. Parece como si me moviera solo y sin esfuerzo. Soltura , pues, la libertad de movimientos es total. (3)

13) Me produce un **gran bienestar al despejarme y liberarme de mis tensiones** y también ritmo y con ello me identifico con la música. (12)

Me produce un gran bienestar al despejarme y liberarme de mis tensiones. (12)

14) Me produce: **equilibrio, bienestar, movimiento, ritmo, independencia y soltura**. Equilibrio y bienestar por estar alejado de mis problemas, movimiento que me sale del cuerpo, el ritmo, la independencia y la soltura del cuerpo para poder hacer lo que el “**body**” me diga. (13)

Me produce: equilibrio, bienestar, movimiento, ritmo, independencia y soltura. (13)

15) La danza provoca en mí **evasión de mis problemas**, me olvido de ellos y lo paso bien comunicándome con los del grupo. **Me da un toque para iniciar una nueva vida y para limpiarme por dentro**. (5)

La danza provoca en mí evasión de mis problemas. Me da un toque para iniciar una nueva vida y para limpiarme por dentro. (5)

16) Ante todo conversación a través de movimientos y **los efectos de luces que dan la sensación de bienestar**, ritmo y soltura y después independencia para plasmar movimientos que me producen la **sensación como de equilibrio** etc. También de las luces y **las imágenes** con sus reflejos en las paredes dan la **sensación de equilibrio y armonía**. (11)

Las imágenes con sus reflejos en las paredes dan la sensación de equilibrio y armonía. (11)

17) **Renovación interior**. Somos personas y hemos de aceptarnos poco a poco y eso nos cuesta. **Descarga, al dejarse influir por la música y llenarse de aires nuevos y dejar atrás el pasado**. Renovación de la relación interpersonal y del grupo y esto **es como dar un salto y hacerte libre de verdad**. (208)

Renovación interior. Descarga, al dejarse influir por la música y llenarse de aires nuevos y dejar atrás el pasado (208)

18) **A mí la danza me da una sensación de vida sin problemas, sin dificultades y un camino nuevo**. Todo cambio me da tema distinto y en él intento experimentar mi vida por movimientos y mimos. También tengo la sensación de liberación, de evadirme de mí mismo en búsqueda de otro mundo. **Me siento más relajado y libre de problemas, y de una cadena interminable de dificultades que condicionan mi vida**. (201)

A mí la danza me da una sensación de vida sin problemas, sin dificultades y un camino nuevo. Me siento más relajado y libre de problemas, y de una cadena interminable de dificultades que condicionan mi vida. (201)

19) En mí despierta soltura y libertad, pues, **en ningún sitio he sido capaz de bailar y en este ambiente todo me invita a danzar** y perder el miedo y la timidez y esto crea en mí una gran soltura y alegría. (206)

En mí despierta soltura y libertad, pues, en ningún sitio he sido capaz de bailar y en este ambiente todo me invita a danzar y crea en mí una gran soltura y alegría. (206)

20) Sensación de movimiento. **Siento que estoy vivo**, y que tengo el don de poder moverme. El ritmo me influye siempre, pues es como si se me metiera en mi intimidad y la reacción me gusta. **Independencia** : soy capaz de sentirme independiente dentro de mi grupo. **Destreza**: siento que sale de mí todo lo que he acumulado durante toda la semana. (S / n)

Sensación de movimiento. Siento que estoy vivo, independencia, destreza: siento que sale de mí todo lo que he acumulado durante toda la semana. (S / n)

21) **Se ausenta de mí el miedo al ridículo y aumenta el conocimiento de mí mismo, descubriendo las tonterías que llevo dentro y las echo fuera.** En la vida normal no sería capaz de hacerlo, me dirían loco... (205)

Se ausenta de mí el miedo al ridículo y aumenta el conocimiento de mí mismo, descubriendo las tonterías que llevo dentro y las echo fuera. (205)

22) La danza me produce un **bienestar total, independencia y soltura**, y esto es sobre todo después de la ritmoterapia. En la danza sólo siento ritmo. (203)

La danza me produce un bienestar total, independencia y soltura. (203)

23) **Pues equilibrio mental y físico, bienestar**, pues, me desahogo con el ritmo porque me gusta ponerle salsa a la vida y soltura. (200)

Pues equilibrio mental y físico, bienestar porque me gusta ponerle salsa a la vida y soltura. (200)

24) Me independiza y me da un **bienestar insuperable y contagioso**. (83)

Me independiza y me da un bienestar insuperable y contagioso. (83)

25) **Descarga**, movimiento, soltura y pérdida de la noción del tiempo. (84)

Descarga, movimiento, soltura y pérdida de la noción del tiempo. (84)

26) La danza me permite expresarme libremente y **me libera de los agobios y no pienso en nada.** (86)

La danza me permite expresarme libremente y me libera de los agobios y no pienso en nada. (86)

27) Bienestar porque me siento mejor y movimiento. (85)

Bienestar, porque me siento mejor y también movimiento. (85)

28) Soltura para **desahogarme y desagobiarme.** Aprender a bailar el rock, baile del futuro. (91)

Soltura para desahogarme y desagobiarme. (91)

29) Alegría, **siempre que termino estoy muy alegre** y tranquilidad, pues me olvido de todos los problemas. (89)

Alegría, siempre que termino estoy muy alegre y tranquilidad, pues me olvido de todos los problemas. (89)

30) Soltura, ritmo y estar como flotando. (S / n)

Soltura, ritmo y estar como flotando. (S / n)

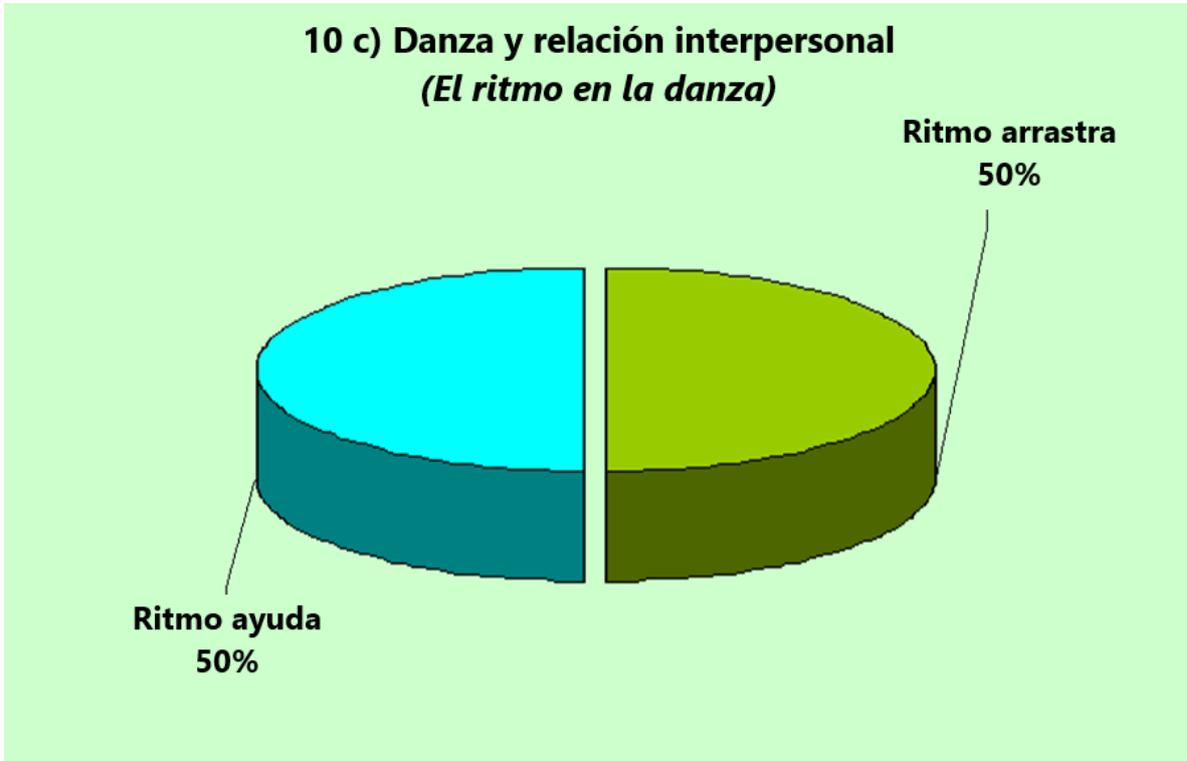
31) Bienestar, ritmo y movimiento y soltura. (84)

Bienestar, ritmo y movimiento y soltura. (84)

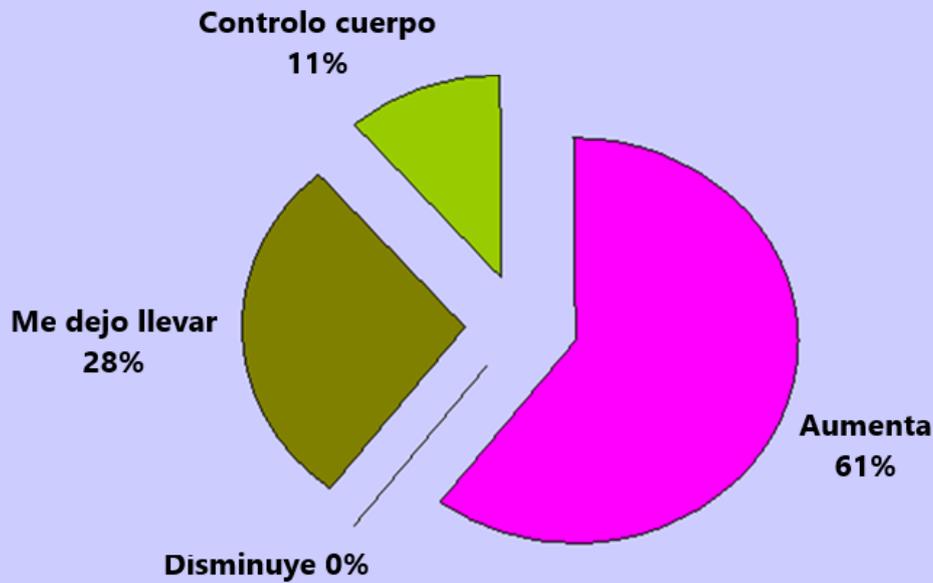
32) Alegría, independencia, soltura y ritmo, y me siento libre como un pájaro". (88)

Alegría, independencia, soltura y ritmo, y me siento libre como un pájaro. (88)

¿Qué sentimientos y sensaciones físicas se despiertan en ti en la danza?



5) Danza y relación interpersonal (Seguridad y control del cuerpo)



7

¿Experimentas y descubres en ti, en la ritmoterapia, tus capacidades creativas? ¿Cómo te sientes y expresas?

RESPUESTAS

1) **Sí**, las expreso mostrando mi manera de ser, mi auténtica personalidad sin careta, expresando mis problemas por la danza y me siento así libre. (201)

Sí, expreso mis capacidades creativas, mostrando mi manera de ser, mi auténtica personalidad sin careta, expresando mis problemas por la danza y me siento así libre. (201)

2) **Sí**, las expreso mediante la danza dando de mí mismo todo lo que puedo dar. (205)

Sí, mediante la danza dando de mí mismo todo lo que puedo dar. (205)

3) **Sí** moviéndome a gusto y descargándome de lo negativa que hay en mí, aportando lo que yo sé y captando de los demás lo bueno. (208)

Sí, moviéndome a gusto, aportando lo que yo sé y captando de los demás lo bueno.
(208)

4) **Sí**, deajo que la música me llene y procuro expresarme como puedo, aunque no sea muy bien lo hago con ganas y **dejo los miedos de lado**. (206)

Sí, deajo que la música me llene y que los miedos de lado. (206)

5) **Sí**, la siento como muy adentro, como si fuera una forma de desahogo mediante la cual me quedo más tranquilo. (203)

Sí, la siento como muy adentro, como si fuera una forma de desahogo mediante la cual me quedo más tranquilo. (203)

6) **Sí**, la expreso de diversas formas y actividades muy diversas que necesitan una dosis de creatividad y al hacer esto **me siento yo mismo mejor, y como más realizado**. (66)

Sí, yo la expreso de diversas formas y actividades y al hacer esto me siento yo mismo mejor, y como más realizado. (66)

7) **Sí**, la expreso tal como me inspira la música, pues, es uno de los medios de comunicación más importante y eficaz. Es un lenguaje un poco ambiguo porque a cada uno le sugiere algo distinto, **pero te dice claramente lo que tu cuerpo tiene que expresar**. (57)

Sí, la expreso tal como me inspira la música. Es un lenguaje un poco ambiguo, pero te dice claramente lo que tu cuerpo tiene que expresar. (57)

8) **Sí**, la expreso con soltura, ritmo y movimiento. Yo la siento quitando toda clase de problemas de mí, e **intentando que la música entre en mí hasta dentro y después la interpreto sin sentirla casi**. (56)

Sí, la expreso con soltura, e intentando que la música entre en mí hasta dentro y después la interpreto sin sentirla casi. (56)

9) **Sí**, la siento al bailar y **me expreso exteriorizando esos sentimientos**, voy soltándome y descubriendo todo. (55)

Sí, la siento al bailar y me expreso exteriorizando esos sentimientos.(55)

10) **Sí**, me siento muy bien, ya que estoy a gusto y me desahogo de problemas que me abomban. Me esfuerzo y **me expreso de diversas maneras**, más o menos como cuando bailo en una fiesta. (67)

Sí, me esfuerzo y me expreso de diversas maneras, más o menos como cuando bailo en una fiesta. (67)

11) **Sí, yo expreso mi creatividad de una forma independiente**, puedo hacer lo que quiero como ritmo y movimiento. **La siento profundamente en mi interior** y me olvido de mis problemas. (63)

Sí, yo expreso mi creatividad de una forma independiente. La siento profundamente en mi interior y me olvido de mis problemas. (63)

12) **Sí, expreso formas muy bellas en cuanto a plasticidad**. Cuando danzo aquí, no me siento cansado. Podría estar así danzando durante mucho tiempo. Además, aunque parezca mentira, me relaja. (3)

Sí, expreso formas muy bellas en cuanto a plasticidad. Además, aunque parezca mentira, me relaja. (3)

13) **Sí**, Con la música me expreso como yo siento, si es rápida de forma brusca y violenta, y si es lenta, de forma suave y **la siento de una forma muy peculiar y fantástica**. (12)

Sí, con la música me expreso como yo siento y la siento de una forma muy peculiar y fantástica. (12)

14) **Sí**, desarrollo una liberación, siento una liberación y **expreso una liberación**. Me siento yo mismo, aislado del mundo exterior, pero notando la presencia de mis compañeros. **Todo se puede definir con esta palabra: liberación**. (13)

Sí, expreso una liberación. Todo se puede definir con esta palabra: liberación. (13)

15) Creo que yo soy el protagonista de la historia de esa música y hago lo que ella me inspira. **Sí, la siento muy fuerte y he visto que bailar por bailar no sirve para nada. Aquí es otra cosa**. (5)

Sí, la siento muy fuerte y he visto que bailar por bailar no sirve para nada. Aquí es otra cosa. (5)

16) **Sí**, la expreso de muy diversas formas, si es un ritmo ligero, **me produce una sensación de locura** que me incita a moverme rápido y dar saltos todos conjuntados. **La siento profundamente**. (11)

Sí, me produce una sensación de locura. La siento profundamente. (11)

17) **Sí**, la siento como **algo que relaja y te deshace los problemas y agobios**. Me ayuda a expresarme la música, los colores y las imágenes. **Rotura total de la timidez, ser persona sin complejos... ser como quiero ser**. Parte para cambiar el acaloramiento que se acumula en el tiempo. **Deshacer mis fichas sobre las personas**, bailar a su ritmo etc. (208)

Sí, la siento como algo que relaja y te deshace los problemas y agobios rotura total de la timidez, ser persona sin complejos... ser como quiero ser, deshacer mis fichas sobre las personas, bailar a su ritmo etc. (208)

18) Cada música me inspira un tema y trato de vivirlo cara a la realidad y a la verdad. **Las diapositivas me influyen y trato de expresar en gestos el amor, dolor, alegría, problemática**, según lo que me inspire su mensaje. (201)

Las diapositivas me influyen y trato de expresar en gestos el amor, dolor, alegría, problemática.(201)

19) Me ayuda mucho a descargar, me hace olvidar todo y vivir intensamente ese momento, la alegría vuela por todas partes, **pierdo los miedos y aligero mis cargas**. (206)

Me ayuda mucho a descargar, pierdo los miedos y aligero mis cargas. (206)

20) **Sí**, siento el ritmo sin patrón fijo y cambio de ritmo con la canción y **lo expreso inventando movimientos no conocidos por mí**. (S / n)

Sí, siento el ritmo sin patrón fijo, lo expreso inventando movimientos no conocidos por mí. (S / n)

21) Dejándome llevar por la música que me invita y **me lleva a crear en mi mente algo así como videos musicales**, expresando lo que la música me dice. (205)

Me lleva a crear en mi mente algo así como videos musicales, expresando lo que la música me dice. (205)

22) **Sí**, el **ritmo aumenta mi creatividad y originalidad** e intento demostrarlo haciendo lo que me parece y esto aumenta mi originalidad y me ayuda luego al hacer algo espontáneo en la vida. (203)

Sí, el ritmo aumenta mi creatividad y originalidad y me ayuda luego al hacer algo espontáneo en la vida. (203)

23) **Esa creatividad la llevo luego a todas partes**, diversiones y allí donde me la piden (200)

Esa creatividad la llevo luego a todas partes, diversiones y allí donde me la piden (200)

24)) **Sí, yo expreso mi creatividad de una forma espontánea** y siento que me arrastra y hace de mi cuerpo lo que quiere. (90)

Sí, yo expreso mi creatividad de una forma espontánea y siento que me arrastra y hace de mi cuerpo lo que quiere. (90)

25) **Sí, Danzando como me sale de dentro** o como mis músculos quieren (83)

Sí, danzando como me sale de dentro o como mis músculos quieren (83)

26) **Sí, haciendo lo que me pide el cuerpo** y siento que todas mis preocupaciones se esfuman y estoy muy a gusto. (86)

Sí, haciendo lo que me pide el cuerpo y estoy muy a gusto. (86)

27) **Sí, La siento a fondo y la expreso según me inspira la música.** (85)

Sí, la siento a fondo y la expreso según me inspira la música. (85)

28) **Sí, yo la expreso como mejor sé y puedo.** La siento como algo fuera de lo normal. (91)

Sí, yo la expreso, como mejor sé y puedo. La siento como algo fuera de lo normal. (91)

29) **Sí, la siento y expreso cada día con mayor intensidad e imaginación.** (89)

Sí, la siento y expreso cada día con mayor intensidad e imaginación. (89)

30) Me siento flotar en el espacio, llevando el ritmo y **sintiendo la música dentro de mí.** (S / n)

Yo, la manifiesto, llevando el ritmo y sintiendo la música dentro de mí. (S / n)

31) **Sí, la siento en la danza donde me siento más libre.** (84)

Sí, la siento en la danza donde me siento más libre. (84)

32) **Sí**, la siento danzando y haciendo cosas recreativas. **Siento ritmo y música en mi interior y me siento muy bien.** (62)

Sí, la siento danzando, siento ritmo y la música en mi interior y me siento muy bien.
(62)

Conclusiones

Síes = 27/32

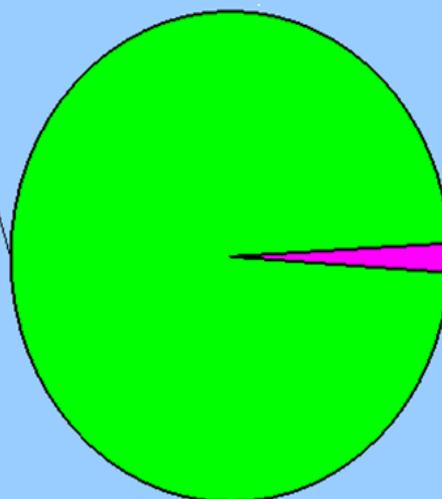
Respuestas poco definidas = 5/32

7

¿Experimentas y descubres en ti, en la ritmoterapia, tus capacidades creativas, ¿cómo te sientes y expresas?

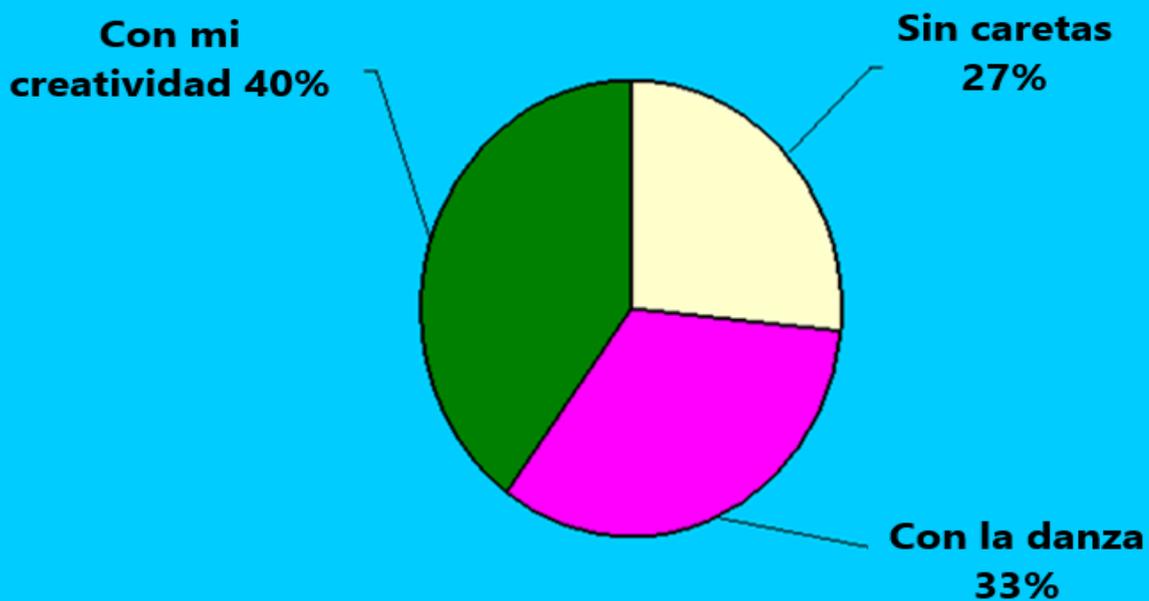
13 a) Danza y relación interpersonal (En danza aumento la creatividad)

Aumento creatividad
98%

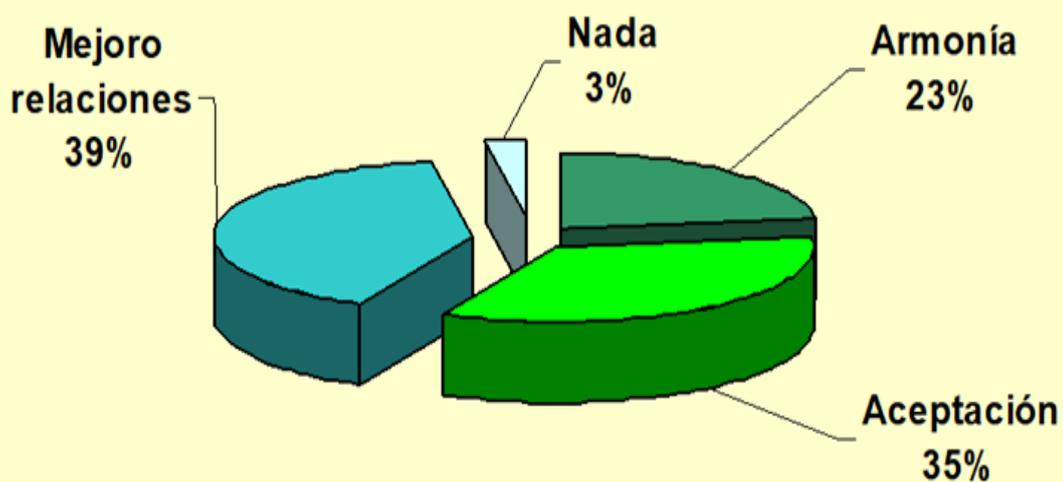


No 2%

13 c) Danza y relación interpersonal (En danza expreso mi creatividad)



15) Danza y relación interpersonal (Al danzar juntos descubro)



**¿Qué estados de ánimo te dejan la psicodanza y la Ritmoterapia?
¿Cambian tu estado de ánimo?**

1) **Sí, cambio total de ánimo.** Después de la danza me siento más relajado y me deja nuevo, aunque acabas un poco mareado por el esfuerzo, pero totalmente relajado: (201)

Sí, cambio total de ánimo. Después de la danza me siento más relajado y me deja nuevo. (201)

2) **Sí, me cambia** y porque me anima. Somos todos los que danzamos, nos comprendemos y hay un ambiente de confianza, **y es como si fuese sólo uno el que baila.** (205)

Sí, me cambia y porque me anima, es como si fuese sólo uno el que baila. (205)

3) **Sí.** Pues, **me revaloriza y me da ideas nuevas.** Me siento mejor después de danzar, aunque, hoy además de marearme y dolerme la rodilla, he intentado participar lo más posible. Me siento abierto, pues, doy lo que sé, intentando motivarme en la danza, mediante las imágenes y las músicas, aunque a veces, no lo entiendo. (208)

Sí, pues, me revaloriza y me da ideas nuevas. Me siento mejor después de danzar.(208)

4) **Sí, cambia mi estado de ánimo.** Me quita temores y desconfianzas y me siento mucho mejor ya que **siento una alegría que me inunda y me abre de arriba abajo.** (206)

Sí, cambia mi estado de ánimo y siento una alegría que me inunda me abre de arriba abajo. (206)

5) **Sí, lo cambia.** Además, porque el grupo me da ánimos para danzar, ya que yo solo no me atrevería a empezar. (203)

Sí, lo cambia. (203)

6) **Sí, lo anima totalmente,** si voy decaído, me anima y con la danza me libero de esa tristeza y la tiro al cubo de la basura más próximo. Me libero de todo y veo que a mi lado tengo un grupo de amigos que me comprenden y ayudan. (66)

Sí, lo anima totalmente y con la danza me libero de esa tristeza y la tiro al cubo de la basura más próximo. (66)

7) **Sí, lo cambia muchísimo.** Me siento muchísimo mejor, me da fuerzas para afrontar los problemas cara a cara, me dan ganas de vivir más y mejor y fuerzas para seguir adelante. Siento unas ganas enormemente mayores y energías infinitamente mayores para vivir que cuando empecé. (57)

Sí, lo cambia muchísimo. Siento unas ganas enormemente mayores y energías infinitamente mayores para vivir que cuando empecé. (57)

8) **Sí, me lo cambia** y porque además me expreso con libertad, pensando en que nadie hace aquí el ridículo. Al bailar en grupo se nos quita la timidez. Al terminar me siento a gusto, alegre, cansado, pero un cansancio de haber disfrutado. (56)

Sí, me lo cambia. Al terminar, me siento a gusto, alegre, cansado, pero un cansancio de haber disfrutado. (56)

9) **Sí, mi ánimo cambia mucho,** pero cuando vuelvo ya se me ha olvidado y vengo con poca moral. Me siento mejor cuando danzo en grupo y me voy dando cuenta de todo y todos nos vamos abriendo. (55)

Sí, mi ánimo cambia mucho. Me siento mejor cuando danzo en grupo.(55)

10) **Sí, mi estado de ánimo cambia positivamente.** Me cuesta bailar en grupo, aunque tampoco me desagrada bailar con una chica en una fiesta o discoteca, pero aquí es distinto, pues, tengo más confianza. (67)

Sí, mi estado de ánimo cambia positivamente.(67)

11) **Sí, y me siento mucho mejor,** me deja mi interior con un ánimo mayor para todo. (63)

Sí, y me siento mucho mejor, me deja mi interior con un ánimo mayor para todo. (63)

12) **Sí, cambia mi estado de ánimo** y me vuelve más optimista". Es como si me comunicara con los demás sin palabras. (3)

Sí, cambia mi estado de ánimo y me vuelve más optimista. (3)

13) **Sí, cambia totalmente,** ya que, si estoy un poco bajo, me libero con la música y desaparece mi depresión. Me siento mucho mejor ya que por la danza comunico expresiones e ideas a los demás. (12)

Sí, cambia totalmente. Me siento mucho mejor ya que por la danza comunico expresiones e ideas a los demás. (12)

14) **Sí, paso de estado normal a estado libre.** Me siento más relajado y más tranquilo, como sentimiento de bondad y de bien hacia los demás. Me desaparecen los temores y me quedo como nuevo. (13)

Sí, paso de estado normal a estado libre. Me desaparecen los temores y me quedo como nuevo. (13)

15) **Sí, me encuentro más alegre y limpio,** supone el olvido de clases, estudios, chicas que , aunque parezca que no crean problemas. **Me encuentro con más ímpetu para hacer el bien,** de entregarme a los demás, de ser más perfecto, y de sumar madurez a mi personalidad, de buscar amigos y de dar una mayor importancia a Cristo en mi vida. En fin, todo es positivo. (5)

Sí, me encuentro más alegre y limpio. Me encuentro con más ímpetu para hacer el bien. (5)

16) **Sí, y es como una expansión mental.** Estamos todos juntos y vemos nuestro interior, lo que hacemos y nos divertimos y esto es muy agradable, y nos sentimos, por supuesto yo también, mejores, más ligeros y ágiles y con una mayor compenetración, aunque sólo sea dentro del grupo al danzar. (11)

Sí, y es como una expansión mental. Nos sentimos, por supuesto yo también, mejores, más ligeros y ágiles y con una mayor compenetración. (11)

17) **Sí,** aplaco los momentos fuertes y suavizo las relaciones con los demás, me anima, me deja nuevo, **me limpia poco a poco de complejos y vanidades** intrascendentes. Sé ya romper mis actitudes negativas y controlar los mensajes que tratan de dominarme. (208)

Sí, me limpia poco a poco de complejos y vanidades intrascendentes. (208)

18) **Sí, me suele liberar de problemas** y me deja descansado y con muchos ánimos para seguir en la convivencia comunitaria una mayor comunicación. (201)

Sí, me suele liberar de problemas y me deja descansado y con muchos ánimos para seguir en la convivencia. (201)

19) **Sí, lo cambia. Me siento mucho mejor**, desaparece el miedo a abrirme a mis compañeros, confío más en ellos, e incluso llego a valorarlos más. Al compartir esta alegría juntos aumenta la confianza.” (206)

Sí, lo cambia. Me siento mucho mejor. Al compartir esta alegría juntos aumenta la confianza. (206)

20) **Sí, lo cambia, pues me descargo**. Siento que lo mismo que yo, los otros tienen vida y crisis de personalidad por toda la tensión acumulada, aumenta nuestra unión y eso me quita la agresividad. (S / n)

Sí, lo cambia, pues me descargo. Aumenta nuestra unión y eso me quita la agresividad. (S / n)

21) **Sí, porque me da fuerzas**, me ayuda a expresarme y a abrirme al grupo y además crea un ambiente de gran confianza. (205)

Sí, porque me da fuerzas y crea un ambiente de gran confianza. (205)

22) **Sí, muchísimo, es como empezar de nuevo**. Además, me siento mejor, pues, disfruto muchísimo, me desahogo comunicando mi agresividad a aquel que me cae mal, aunque él se dé cuenta y así evito complicaciones con él. (203)

Sí, muchísimo, es como empezar de nuevo. Además, me siento mejor, pues, disfruto muchísimo. (203)

23) **Sí**, después de la danza **me siento mejor porque es como empezar a nacer** con cada persona y me ayuda en muchas cosas más. (200)

Sí, después de la danza me siento mejor, porque es como empezar a nacer con cada persona.(200)

24) **Sí, lo cambia. Me siento mejor**, pues, me libero de muchas opresiones y disgustos. (90)

Sí, lo cambia. Me siento mejor, pues, me libero de muchas opresiones y disgustos. (90)

25) **Sí, pues da un gran ánimo**. Me siento muy, como muy a gusto, en un estado muy contento y feliz. (83)

Sí, pues da un gran ánimo. Me siento muy, muy a gusto y feliz. (83)

26) Me alegra más. **Me siento mejor** porque compartimos los sentimientos de todos los del grupo y nos expresamos mejor. (86)

Me siento mejor porque compartimos los sentimientos de todos los del grupo y nos expresamos mejor. (86)

27) **Sí, me siento mejor** porque me desahogo. (85)

Sí, me siento mejor porque me desahogo. (85)

28) **No lo cambia.** Me siento mucho mejor porque me gusta estar en compañía de mis amigos. (91)

No lo cambia. Me siento mucho mejor porque me gusta estar en compañía de mis amigos. (91)

29) **Sí, me pone alegre. Me siento mucho mejor** y creo que ayuda a una mayor compenetración del grupo. Además, después de bailar me despreocupo de todo. (89)

Sí, me pone alegre. Me siento mucho mejor. Además, después de bailar me despreocupo de todo. (89)

30) **Sí, me lo deja alegre.** Sí me siento mejor porque me veo bailar a mí mismo y a los demás y no me siento solo. (S / n)

Sí, me lo deja alegre y no me siento solo. (S / n)

31) **Sí, sí me siento más alegre** y olvido mis problemas. (84)

Sí, me siento más alegre y olvido mis problemas. (84)

32) **Sí, sí me siento mejor,** más aceptado por mis amigos y además igual que ellos. (88)

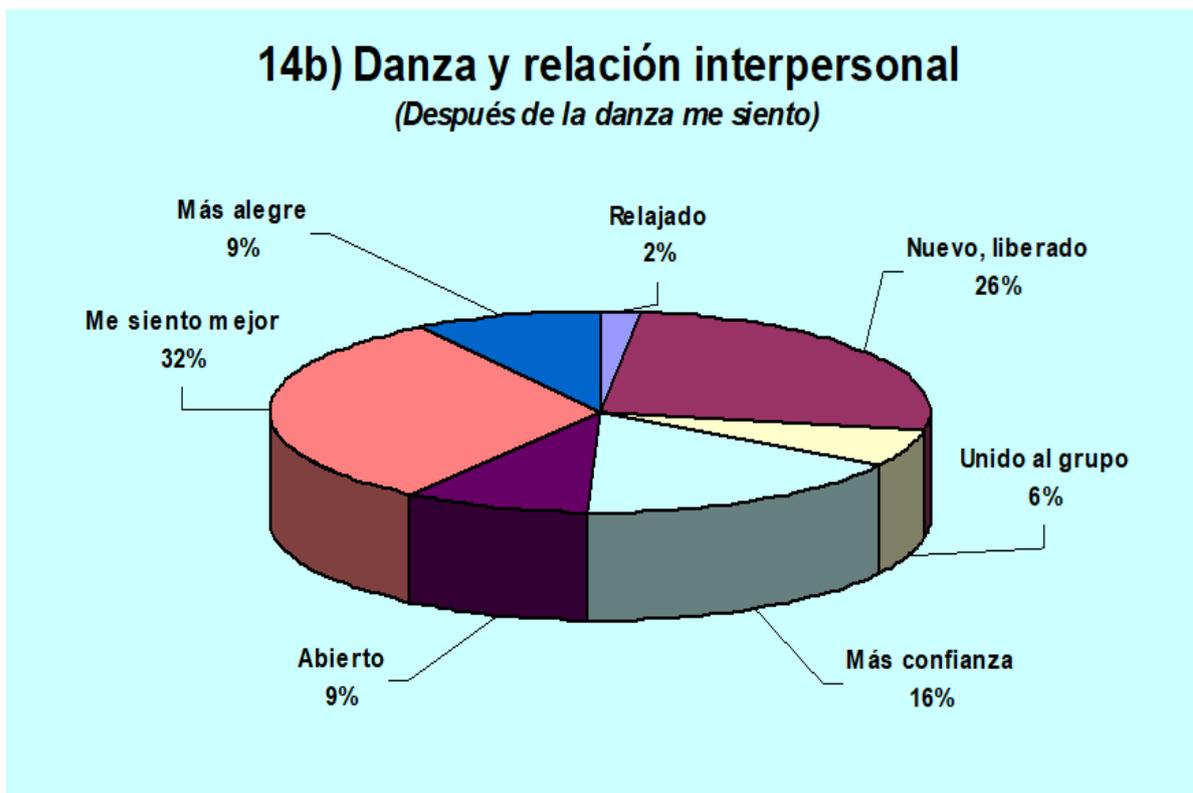
Sí, me siento mejor, más aceptado por mis amigos y además igual que ellos. (88)

Conclusiones

Síes = 30/32

Otros = 2/32

¿Qué estados de ánimo te dejan, después de la psicodanza y la ritmoterapia? ¿Cambian tu estado de ánimo?



Al bailar en tu grupo ¿descubres algo interesante en ti o en tus compañeros?

1) **Sí**, esa relación puede presentarse por medio de la comunicación y así dialogando **al bailar puedes hacer nuevas amistades**, pero sólo si se hace en serio y no de broma. Me ha gustado. (201)

Sí, al bailar en el grupo, puedes hacer nuevas amistades. (201)

2) **Sí**, porque nos conocemos así mejor y nos aceptamos como somos. **Creo que en ritmoterapia no hay caretas**. Sí, se descubre la relación persona a persona, pues, esto hace que aumente nuestra relación profunda mucho más, al menos para mí. (205)

Sí, creo que en ritmoterapia no hay caretas.(205)

3) Hay ciertas personas que no me gustan en su manera de enfocar la danza y me duele el que se den empujones. (208)

Hay ciertas personas que no me gustan en su manera de enfocar la danza. (208)

4) **Sí**, nos sirve para comunicarnos, ayudarnos y **sentirnos más cercanos unos a otros**, para vencer nuestra timidez y aumentar nuestra creatividad. (S/N)

Sí, el sentirnos más cercanos unos a otros. (S/N)

5) **Creo que sí**, pues, nos ayuda a ver si alguno es más o menos tímido y unos a otros nos ayudamos **y aumentamos nuestra confianza**. (203)

Creo que sí nos ayuda, unos a otros nos ayudamos y aumentamos nuestra confianza. (203)

6) **Sí**, me siento **aceptado** por ese grupo de amigos **grandes amigos que, me rodean y comprenden a la perfección**. Son de esa gente de los que, si tú estás triste, no intentan hacerte reír de golpe y porrazo, sino que se entristecen contigo y poco a poco hacen que te alegres y no te acuerdes de la timidez. (66)

Sí, me siento aceptado por grandes amigos que, me rodean y comprenden a la perfección. (66)

7) **Sí**, es como si lo que te dice la música se lo quisieras contar, es una comunicación a fondo con los demás, con el grupo. **Te das cuenta de que los demás te comprenden y te responden, de que no estás solo en el mundo.** Descubres el lenguaje universal de la música que sobrepasa todas las fronteras que el hombre puede poner y llega a lo más hondo. (57)

Sí, te das cuenta de que los demás te comprenden y te responden, de que no estás solo en el mundo. (57)

8) **Todos bailamos la misma música y hacemos armonía.** Todos no aceptamos y nos unimos muchas veces en la danza. Todos aceptamos la forma de expresarse de cada uno. Cuando danzamos uno a uno nos expresamos los dos diciendo palabras con el ritmo y nos relacionamos según nos inspira la música. **Sí, cuando bailamos de dos en dos nos hacemos uno y danzamos en unidad y armonía al ritmo de la música.** (56)

Sí, cuando bailamos de dos en dos, nos hacemos uno y danzamos en unidad y armonía al ritmo de la música. (56)

9) **Sí**, cuando hablamos no hay armonía, pero **danzando todos danzamos juntos hay armonía. Sí descubro la relación persona a persona,** pero no mucho. Es mejor bailar en grupo que de dos en dos. (55)

Sí, danzando, todos danzamos juntos hay armonía. Sí descubro la relación persona a persona.(55)

10) Es más que nada el que mi cuerpo siente el ritmo y se mueve solo, lo que más siento es, pues, el ritmo, pero además la liberación, confianza, y no quisiera que mi grupo se disuelva y si falta alguno al curso próximo podría elegirse de la clase, pues hay muchos que desean entrar en él. (67)

Si falta alguno al curso próximo, podría elegirse de la clase, pues hay muchos que desean entrar en él. (67)

11) **Si, la relación persona a persona aumenta,** pues, dialogamos con el otro cuando te expresas. Además, te vas conociendo más a fondo y teniendo más confianza con los compañeros, hay más alegría y armonía y te aceptan mejor, pues, al dialogar de esta forma, nace una nueva amistad. (63)

Si, la relación persona a persona aumenta, pues, dialogamos con el otro cuando te expresas al dialogar de esta forma, nace una nueva amistad. (63)

12) No suelo armonizar mi baile con el de los demás, pero es como si me comunicara con ellos. Cuando danzas olvidas riñas y prejuicios, es más, esto a ayuda a mitigar las diferencias. (3)

No suelo armonizar mi baile con el de los demás.(3)

13) **Sí, Descubro que soy aceptado como soy y comprendido.** Noto que el grupo está unido y esto me ayuda a bailar sin ningún acondicionamiento. La relación persona a persona la experimento cuando me comunico con otro con el ritmo etc. (12)

Sí, descubro que soy aceptado como soy y comprendido.(12)

14) **Sí, descubro la relación persona a persona en la danza,** pues, “es entre amigos y no entre gente desconocida y aquí está o radica la diferencia. Sí, desde luego hay relación persona a persona y no falta tiempo para risas, bromas y comentarios. (13)

Sí, descubro la relación persona a persona en la danza. (13)

15) No creo que haya excesiva complementariedad en el grupo ya que todos actuamos independientes, aunque a veces quieras que nos unamos todos. Aceptación sí que hay. No hay mucha relación persona a persona. (5)

Aceptación sí que hay. No hay mucha relación persona a persona. (5)

16) **Sí, porque al bailar juntos, se rompe la barrera del temor y el miedo** y al bailar juntos, nos relacionamos lo mejor posible y nos expresamos en una experiencia que sólo la hacemos en el grupo. Estoy contento porque nos expresamos como somos. La expresión corporal etc. en definitiva es armonía y compenetración. (11)

Sí, porque al bailar juntos, se rompe la barrera del temor y el miedo y al bailar juntos nos relacionamos lo mejor posible. La expresión corporal etc. en definitiva es armonía y compenetración. (11)

17) **Me da fuerzas y rompe mi manera de ver a los demás** que son como son y no como yo muchas veces quiero. Acepto mejor que sean como son y vuelvo al principio de una nueva amistad y a reconstruir lo que había ido mal y así elimino las alteraciones íntimas y me animo a formar grupo. (208)

Me da fuerzas y rompe mi manera de ver a los demás.(208)

18) **Sí**, a veces trato de entablar una relación con la temática y el ritmo que me invita a relacionarme con los demás y a **descubrir que todos somos semejantes e hijos de un mismo creador, Dios**. En esos momentos se me caen las fichas y sentimientos negativos hacia alguno del grupo. Los acepto sabiendo que son buenos amigos desde el fondo de su corazón. (20)

Sí, el ritmo que me invita a relacionarme con los demás y a descubrir que todos somos semejantes e hijos de un mismo creador, Dios. (20)

19) **Sí**, **noto como algunos quedan separados, están a lo suyo**, otros, en cambio, pinchan para que estén con ellos. He experimentado una gran alegría, relacionándome cara a cara con todos los compañeros y **con algunos me hubiera gustado estar siempre**. (206)

Sí, noto como algunos quedan separados, están a lo suyo y con otros me hubiera gustado estar siempre. (206)

20) **Sí**, al bailar juntos es casi inevitable relación de unos con otros y por ello **hay unión y armonía, aceptación y una relación persona a persona.**" (S/n)

Sí, descubro que hay unión y armonía, aceptación y una relación persona a persona. (S/n)

21) **Sí**, **descubro a las personas sin máscaras** y tal como son con sus ganas de ser nuevos, liberarse y entregarse a los demás. (205)

Sí, descubro a las personas sin máscaras. (205)

22) **Sí**, **al bailar no veo en el grupo mucha armonía**, pues, todos queremos ser los importantes y hoy mismo no nos pusimos muy de acuerdo para formar parejas en la danza. (203)

Sí, al bailar no veo en el grupo mucha armonía. (203)

23) **Sí**, **la aceptación aumenta**, pues, en ese momento, todos queremos vivir juntos y dar nuestro apoyo al compañero y olvidar las discordias. La relación persona a persona crece, pues, comunicas a la gente con el símbolo de la danza y luego hay que saber traducirla a la persona y a la vida. (200)

Sí, la aceptación aumenta, la relación persona a persona crece, y luego hay que saber traducirla a la persona y a la vida. (200)

24) **Sí, la armonía del grupo sólo la podemos conseguir aquí y nosotros.** Y la relación persona a persona sólo la conseguimos **dejándonos abrir a los demás** y dejándote llevar por la música. (90)

Sí, la armonía del grupo sólo la podemos conseguir aquí y nosotros, dejándonos abrir a los demás. (90)

25) En ritmoterapia el grupo no te deja cortado, sino que te acepta y así nos compenetrados. **Te entiendes muy, muy bien con los compañeros.** (85)

Te entiendes muy, muy bien con los compañeros. (85)

26) **Sí, me siento mejor,** porque cuando nos ponemos a bailar entre dos o más nos coordinamos y lo hacemos casi igual para que quede mejor, más armonioso y chulo. (86)

Sí, me siento mejor.(86)

27) **Sí, descubro la relación persona a persona** porque, nos comunicamos mediante el gesto. La aceptación, pues, al ver que te comunicas con alegría, se ve la aceptación. (85)

Sí, descubro la relación persona a persona porque nos comunicamos mediante el gesto. (85)

28) **Sí, la armonía del grupo es muy buena. Noto que mis compañeros me quieren y que puedo ser amigo de todos,** yo creía que algunos no me querían como amigo y he descubierto que sí. (91)

Sí, la armonía del grupo es muy buena. Noto que mis compañeros me quieren y que puedo ser amigo de todos. (91)

29) **Sí, es muy bonito,** todos nos compenetrados y parece que somos más amigos después de la danza, aunque luego en la práctica es menos de lo que parece. (89)

Sí, es muy bonito, parece que somos más amigos después de la danza, aunque luego en la práctica es menos de lo que parece. (89)

30) **Sí nos compenetrados.** Tenemos más confianza con todos.(S / n)

Sí, nos compenetrados. Tenemos mucha más confianza con todos. (S / n)

31) **Me siento más unido a mis compañeros** y nos aceptamos como somos. (84)

Sí, me siento más unido a mis compañeros y nos aceptamos como somos. (84)

32) **Sí, si te abres a ellos te sientes aceptado y te da una gran alegría.** Creo que esta experiencia me está ayudando mucho en mi forma de ser. (88)

Sí, si te abres a ellos, te sientes aceptado y te da una gran alegría. Creo que esta experiencia me está ayudando mucho en mi forma de ser. (88)

Conclusiones

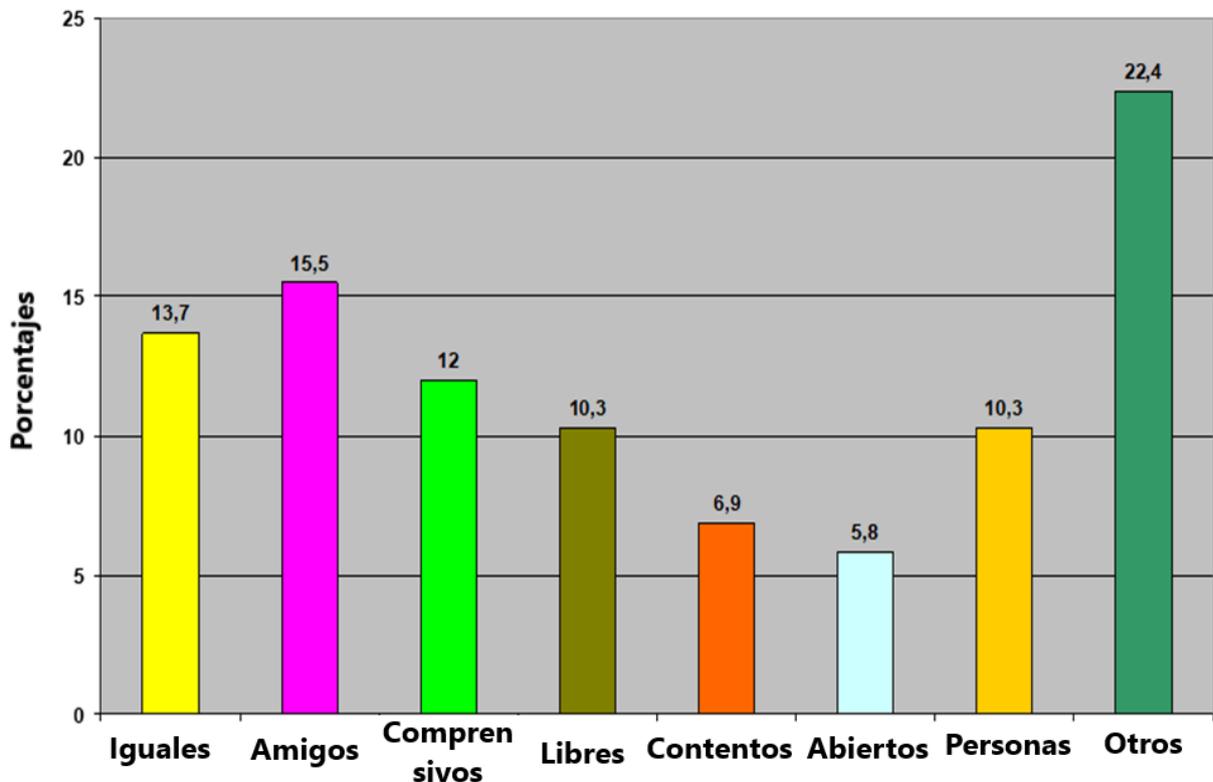
Síes.....= 25/32

Poco definidos = 7/32

9

Al bailar en tu grupo ¿descubres algo interesante en ti o en tus compañeros? ¿Qué estado de ánimo te queda después de la danza?

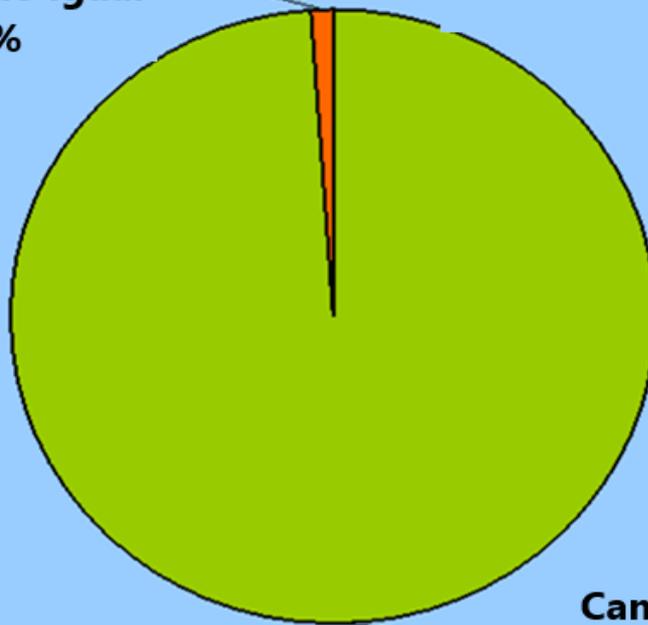
2 a) Danza y relación interpersonal (siento a los demás)



14 a) Danza y relación interpersonal

(Estado de ánimo después de la danza)

Me quedo igual
1%



Cambio a positivo
99%

Fin de la encuesta.

La conclusión, que se desprende de las respuestas a la encuesta, está plenamente reflejada en la siguiente frase :

“A través de la música, el niño entra en un mundo de belleza, expresa su yo más íntimo, prueba el gozo de crear, amplía sus simpatías, desarrolla su mente, calma y refina sus espíritu y le añade gracia a su cuerpo.”

Asociación Nacional de los Estados Unidos para el Bienestar del Niño.



“La música es el lenguaje del espíritu. Abre el secreto de la vida trayendo la paz y aboliendo los conflictos.”

Kahlil Gibran



“Sólo la música me dio la oportunidad de revelar mis emociones.”

Ingmar Bergman

10) Deliberaciones

Después de respuestas tan similares, uniformes, positivas y laudatorias, recogidas en la encuesta, termino mi reflexión con un contrapunto no tan halagador, apologético y laudatorio, extraído de la observación directa y permanente, durante 38 años, con más de 2000 sesiones en mi haber.

En los inicios de estas experiencias no era tan necesaria dicha observación, al no darse con tanta fuerza e intensidad, como ahora, el fenómeno que luego analizaré. El último momento de cada sesión de musicoterapia lo termino siempre con lo que llamo psicodanza y ritmoterapia para provocar el desahogo y catarsis emocional.

Es curioso, pero, aunque he sido siempre muy ecléctico y probado todo tipo de tendencias musicales en dicho proceso, desde las mejores músicas de Roc & Roll, Pop, Blues, Heavy Metal, Ritmos latinos, Música negra con ritmo trepidante, Jazz, Flamenco Jazz, pasando por la música Folk, Country, New Age, Tecno, Break – Beat y las nuevas tendencias musicales, algunos niños, sólo reaccionan visceralmente y como impelidos por un resorte automático, cuando, sin previo aviso, cambio de canal en la mesa mezcladora y suenan músicas de discoteca, un tanto mediocres, que ellos mismos traen para ese momento de la sesión.

Si, al cabo de unos minutos, vuelvo a cambiar de canal con algunas de las músicas citadas, previamente seleccionadas, y más aún, si se trata de música clásica, adaptada a ritmos modernos, técnica y bellamente armonizadas, con ritmo variado y vibrante, y melodía envolvente, la reacción inmediata y casi unánime de algunos niños, suele ser esta: **sentarse en la moqueta de la sala y esperar, hasta que suene de nuevo la música embaucadora de discoteca, con ritmo machacón y repetitivo.**

Soy consciente de la belleza y el valor de algunas músicas modernas antes citadas, pero no son tampoco esas precisamente las músicas que atraen con más fuerza a los adolescentes, que yo he tratado, sino más bien enfocan sus gustos y preferencias hacia músicas carentes de los matices, que caracterizan las bellezas de la más espiritual de las artes.

Sin embargo, si quiero ser efectivo para conseguir mis objetivos y producir una verdadera “catarsis” **con la danza, debo sintonizar mi “ISO”**

musical ²⁰ con el suyo y acceder, algunas veces, a sus gustos y preferencias. Este fenómeno se da sólo en la Ritmoterapia y no en las diferentes músicas, que uso en otros momentos de la musicoterapia, lo que me confirma, una vez más, en la fuerza que ejercen los medios de comunicación social en esos seres indefensos y con **poco desarrollo del juicio crítico**, pudiendo llegar a manipular seriamente la psique infantil de nuestros niños.

20) * "ISO" es el conjunto de energías sonoras, acústicas y de movimiento que pertenecen a un individuo y lo caracterizan. Es, por tanto, la Identidad Sonora que caracteriza cada individuo y forma parte de la estructura de su personalidad (Benenzon, 2000, página 329)

Por otra parte, al estudiar detenidamente las **respuestas escritas** de los últimos grupos, y compararlas con las de los inicios de mis experiencias de musicoterapia, aparecen diferencias significativas bastante profundas entre unas y otras.

En la última década del siglo XX y principios del XXI se detectan notables contrastes diferenciales, que aumentan, a medida que nos acercamos al final de siglo. Me llaman la atención estos aspectos:

Los adolescentes actuales parecen vivir anclados en un yo periférico y superficial, dan la impresión de estar programados por agentes externos, y menos dotados para captar las diferentes técnicas empleadas en la musicoterapia, aun cuando son las mismas de siempre, si bien, más experimentadas por el rodaje de más de 30 años de aplicación, adaptadas al presente y, la mayoría de las veces, muy enriquecidas por el rodaje de la experiencia.

A su vez, parece que reflejan una sociedad decadente y regresiva en algunos aspectos importantes como los siguientes:

- . Desarrollo intelectual depauperado, junto con su **escasa y notoria capacidad de juicio crítico**, a la vez que significativa, inapetencia por el saber cultural.
- . Una especie de alergia contagiosa ante el cultivo de los valores tradicionales.
- . Aumento vertiginoso y activo de la actitud de **pasotismo acrítico** ante el tema religioso y los valores del espíritu. Este fenómeno está muy acentuado y va siendo cada vez más notorio y progresivo.
- . Por otra parte, la tecnología lo invade todo, pero no nos salvará, ni nos hará más felices, si no sabemos utilizarla con tino, (Albert Stein), prudencia y juicio crítico, haciendo que vayan de la mano tecnología y cultura. Esta situación nos lleva a hacernos serios interrogantes sobre la ineficacia de las

sucesivas Leyes de Educación de los últimos tiempos, ya que reflejan un estrepitoso fracaso.²¹

11) Informe Pisa 2019

21) *“España obtiene sus peores resultados en ciencias y se estanca en matemáticas. Los alumnos de 15 años se sitúan por debajo de la media de la OCDE, aunque el estancamiento en los resultados se extiende a la mayoría de los países avanzados.” (Cfr. Ana Torres Menárguez - El país Madrid 4 DIC 2019 – 08:50 CET)*

Así pues, vemos que las citadas Leyes de Educación denotan un aparente deterioro, depreciación y **menoscabo de las capacidades de la mente humana en el aspecto cultural.** ²²

22)* *“La cultura es lo único que puede salvar un pueblo, lo único, porque la cultura permite ver la miseria y combatirla. La cultura permite distinguir lo que hay que cambiar y lo que se debe dejar, como la bondad de la gente, el compartir una empanada, un vino.” Mercedes Sosa*

Es precisamente en el “VIAJE” donde se pueden observar estos fenómenos, leyendo las respuestas de los primeros niños y adolescentes que participaron en la musicoterapia, comparándolas con las de las últimas jornadas. Las diferencias son tan abismales, que producen cierta pena y originan al mismo tiempo nostalgia por un pasado más eficaz en transmitir la cultura.

Sirva un ejemplo para confirmar mi reflexión. Un grupo de 4º de la ESO me pidió, que le pusiera música a un trabajo sobre “**Historia universal.**” La presentación estaba magistralmente realizada. Al exponerlo en la clase ante los demás compañeros, me quedé sorprendido y un tanto abochornado, ante la incapacidad de los dos muchachos de dicho grupo, que hicieron la exposición a los compañeros, pues apenas sabían leerlo con soltura y por supuesto, no sabían hacer ningún comentario que, demostrara la cultura adquirida a raíz del precioso estudio. ¿Qué había pasado? La respuesta es muy sencilla, **se habían limitado a copiar y pegar, pero no habían asimilado nada de nada.**

La cultura del esfuerzo está en decadencia, rechazada, sustituida y favorecida por la tecnología. Creo que dicho fenómeno es debido en lo cultural a la Tecnología, pues facilita tanto las cosas, que anula el esfuerzo y la motivación de los estudiantes para formarse bien.

¿Tendremos que cambiar el concepto de cultura? No, sino que ambas deben apoyarse y trabajar juntas. ²³

23)* *“La historia y la cultura no se pueden preservar mediante la tecnología sola.”* *Cómo funciona la música* (2012), David Byrne

Por otra parte, es manifiesta y llamativa la incapacidad y torpeza para percibir, apreciar y saborear la belleza creativa de la buena música, hasta el punto de dar impresión, aunque subjetiva, de cierta atrofia de la sensibilidad ante lo bello, armónico **y creativo de la música en la vida**.²⁴ parecen estar perdiendo la capacidad de admiración.

24)* *“La música es el corazón de la vida. Por ella habla el amor; sin ella no hay bien posible y con ella todo es hermoso.”* Franz Liszt

Ante tal fenómeno llego a esta conclusión, cada vez más frecuente, de que algunos adolescentes experimentan incapacidad en la danza, para entrar en el proceso de la expresión corporal dinámica, sedativa y catártica con cualquier tipo de música que no tenga la impronta de algunas músicas devaluadas y unísonas discotequeras, músicas que, a veces, suelen estar empobrecidas con un ritmo monótono, repetitivo, machacón y obsesivo, **carentes de melodía y con armonía precaria**,²⁴ (no me refiero aquí a las músicas excelentes de estilos modernos que, sin duda, hay muchas.)

24)* *“Supongo que ustedes no están preparados para esta música. Pero a sus hijos les encantará.”* Michael J. Fox – Marty Mc Fly

Un adolescente de 15 años, asistente a las sesiones me comentaba lo siguiente: “Yo sólo muevo mi esqueleto con la música de las discotecas, porque es la que más me gusta, la que más “mola” y me la pongo todos los días para estudiar mejor, siempre a todo gas, aunque mi madre se vuelve loca y no la puede aguantar, porque es muy carca y está anticuada. **Además, la música clásica es un rollo y sólo me produce aburrimiento y sueño.**”²⁵

25)* *“Si los medios de comunicación divulgaran más música buena, la gente tendría mejor gusto.”* Kurt Cobain

Una y mil veces lo vengo observando que es la susodicha música discotequera la que más les motiva y arrastra con una reacción espontánea, unánime e irresistible. Es un fenómeno curioso y llamativo, que se repite en algunas sesiones, al verlos danzar con sus músicas preferidas, donde casi todos repiten al unísono, los mismos gestos, contorsiones, y posturas imitativas, inducidos, sin duda, y programados desde fuera por el ambiente que respiran.

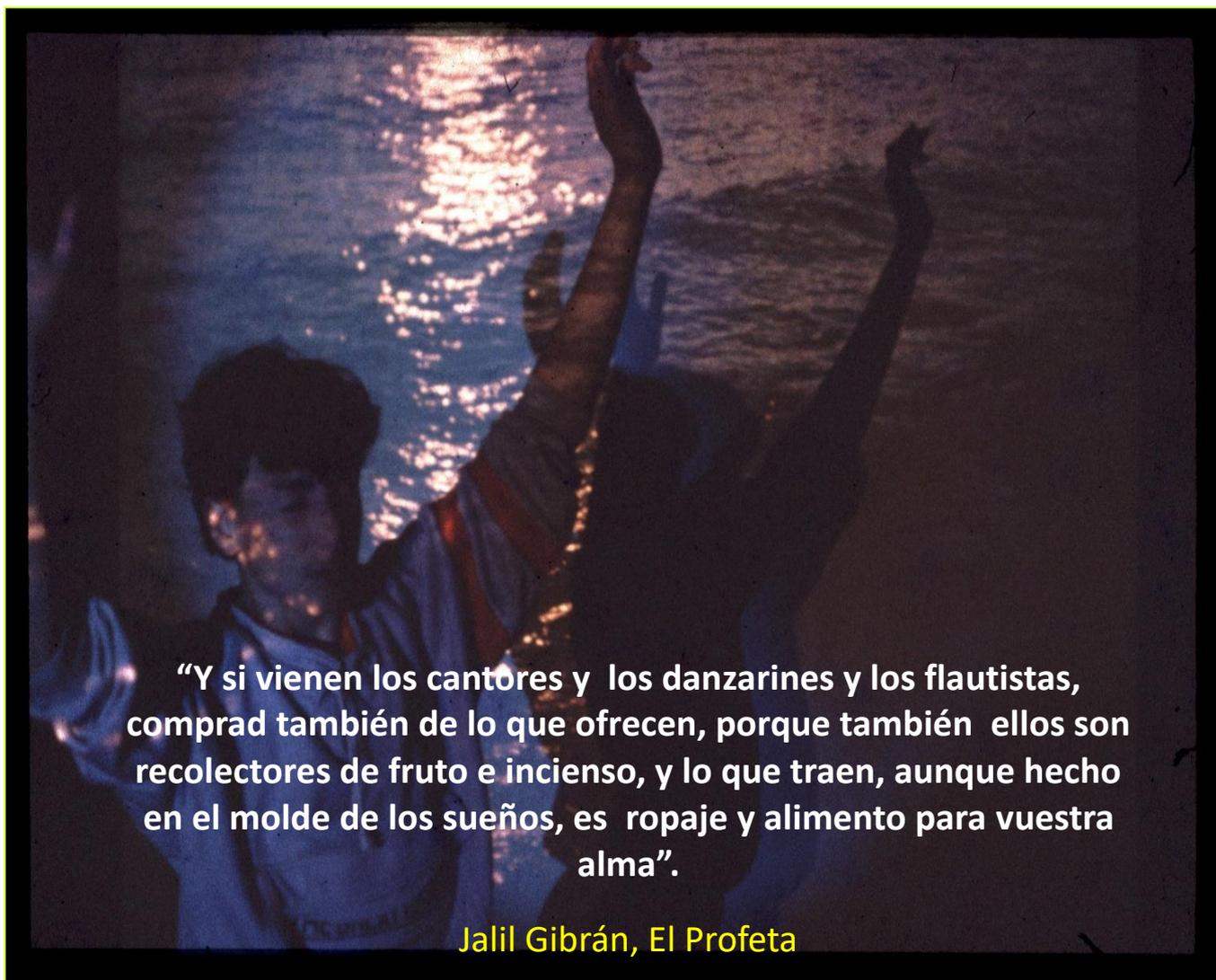
Dicho fenómeno puede llevarlos, a mi juicio, a una progresiva incapacidad para descubrir y cultivar el inmenso potencial creativo, que cada uno lleva dentro y, al mismo tiempo, a dejarse modelar por los patrones modélicos, impuestos por los artistas de turno.

Creo que los niños de hoy no tienen referentes válidos y significativos. Educar es ayudar a crecer, haciendo del educando un hombre libre, maduro, responsable y feliz. Padres y educadores deberemos permanecer atentos y muy conscientes, para que ambiente y sociedad no nos suplanten en tan sublime misión y contribuyan a generar seres devaluados, o tal vez, alienados por la manipulación permanente de los medios de comunicación. ²⁶

26) “¿Se puede realmente diferenciar entre medios de comunicación de masas como instrumentos de información y diversión, y como medios de manipulación y adoctrinamiento? Herbert Marcuse.*

Así pues, deberemos enseñarles a los niños a armarse por dentro de una vida íntima, que les haga incólumes y dispuestos a estar en vigilancia permanente, ejercitando el **juicio crítico**, para afrontar los elementos externos de la vida y superar la permanente **manipulación, a la que todos estamos expuestos.** ²⁷

*27) * “Quien controla los medios de comunicación , controla las mentes.” Jim Morrison*



“Y si vienen los cantores y los danzarines y los flautistas, comprad también de lo que ofrecen, porque también ellos son recolectores de fruto e incienso, y lo que traen, aunque hecho en el molde de los sueños, es ropaje y alimento para vuestra alma”.

Jalil Gibrán, El Profeta

12)

Reflexión final

En el proceso de la educación la música tiene un valor muy positivo, terapéutico y casi mágico.

Tendencias, errores y posibles soluciones

Leyendo los **testimonios** de los participantes que pasaron por musicoterapia, en tiempos ya lejanos, y confirmados en las respuestas a la encuesta ratifican, revalidan y fortalecen mi **hipótesis**: “Veo en la musicoterapia una técnica muy valiosa para recuperar la escuela y los valores de convivencia”. En ello deberán implicarse a fondo el **“trinomio”**: sociedad, familia y escuela. Creo que la “educación” debe concebirse y desarrollarse en **“Una metanoia permanente”**²⁸ (adaptación a los cambios

de la sociedad, la cultura de los tiempos y a las diferentes tendencias, pero, al mismo tiempo, identificada y estructurada con los valores eternos. 29

28) *“Metanoia= desplazamiento mental. Captar el significado de la palabra metanoia significa captar el significado de “aprendizaje” ya que este supone un desplazamiento o transito mental desde una situación actual a una situación superadora. El verdadero aprendizaje llega al núcleo duro de lo que significa ser humano. METANOIA – METANOIA X M.U.S.A Metanoiaxmusa.wordpress.com › 2016/03/26 › metanoia 26/3/2016 “.*

29) *“El sentido moral es de gran importancia. Cuando desaparece de una nación, toda la estructura social va hacia el derrumbe.” (Alexis Karrel)*

Así mismo, dicha sociedad deberá permanecer en discernimiento continuo de los objetivos, experiencias y métodos en **“sintonía”** con las viejas y nuevas tendencias educativas ante la paradoja de los **“nuevos - diferentes tiempos,”** que despiertan cierta inseguridad, inquietud y una profunda angustia en algunos padres. Pero que, al mismo tiempo, interrogan y ayudan a buscar **“nuevas rutas - caminos – métodos”** que nos abran a todos la esperanza.)³⁰

30) *La sociedad sería una cosa hermosa si se interesaran los unos por los otros. Nicolás-Sebastien Roch Chamfort*

También confirman mi **hipótesis** de haber sido buscador y haber probado – aplicado con ilusión y esperanza lo que he dado en llamar **“vacuna”** contra las poderosas fuerzas del mundo exterior para desequilibrar y desarmonizar el mundo íntimo de niños, adolescentes y mayores.

Si no queremos vernos contaminados y hasta frustrados, padres y educadores, necesitaremos **“nuevos investigadores”** de métodos y tecnologías para una labor educativa eficaz y recuperadora de valores, aparentemente perdidos como los siguientes: responsabilidad, capacidad para encajar las frustraciones de la vida, miedo al futuro, vida periférica, casi carente de la intimidad, inherente al ser humano, pues, vive en el área periférica del sí mismo, pasotismo paralizante ante el reto del cultivo de valores, nulidad y hasta inapetencia ante todo lo que suponga esfuerzo necesario, para el proceso formativo de los estudios...

Escuela y familia son lugares privilegiados para afrontar esta tarea de buscadores de novedades en el terreno de la construcción del buen cristiano y el cumplido ciudadano.

Así pues, el hombre actual deberá regresar con urgencia a la “**reflexión e introspección**” y dejar de deambular por la periferia y alrededores de su personalidad, si no quiere permanecer y vegetar en un estado utópico de aparente felicidad impelido por la tecnología. ³¹

31) *“La sociedad tecnológica ha logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encuentra muy difícil engendrar alegría”. (Papa Francisco)*

Hemos de acoger y respetar las diferencias y elaborar un nuevo estilo educativo, consensuado entre cultura, escuela y familia, en diálogo permanente, donde ninguna de las partes quede rechazada o diluida.³²

32) *“Formar parte de la sociedad es un fastidio, pero estar excluido de ella es una tragedia”. Oscar Wilde*

Sólo así podremos recrear rutas y caminos nuevos para la preparación de un hombre adecuado a los tiempos, donde excluyamos algunos de los elementos paradójicos e incoherentes del mundo de hoy.³³

33) *“Los elementos más comunes en el universo son el egoísmo, el hidrógeno, la estupidez, la codicia, los residuos, y lo absurdo”. Carl William Brown*

La sociedad actual vive aturdida, rota e inarmónica, turbulenta, convulsa y, como robotizada por las prisas. Los tiempos que corremos son tiempos de incertidumbre, inseguros, de agitación, cambios acelerados e inestabilidad permanente. Asimismo, la Tv. y los Medios no diferencian lo positivo de lo negativo, lo normal de lo anormal, porque lo positivo carece de interés, no vende ante el gran público y lo morboso impacta más.³⁴

34) *“La televisión destruye sistemáticamente la diferencia entre lo normal y lo anormal, porque en sus parámetros lo normal carece en sí de interés suficiente y siempre habrá entonces que enfrentarlo a una alternativa. Su criterio no es la difusión de los valores y los principios sino el provocar el mayor impacto.” Spaemann, Robert*

Los cambios son profundos, permanentes,³⁵ y, además de imparables necesarios, porque nos aportan mejoras, prosperidad y progreso.³⁶

35) *“No hay nada permanente, excepto el cambio.” Heracлитus Filósofo*

36) *“Los cambios traen innovación, y la innovación lleva al progreso.” Li Keqiang. Político chino*

OBSERVACIÓN:

Importancia de la Neurociencia

El papel de la **Neurociencia**, para investigar la relación de la experiencia estética y la musicoterapia preventiva, en los fenómenos psicológicos, experimentados en dichas prácticas, **es de suma importancia en el futuro.** ³⁷

37) *“Pienso que la experiencia estética está muy ampliamente asociada a los estados emocionales y cognitivos, a las esperas de recompensa, a las resonancias interiores, conllevadas por la percepción de las relaciones de la obra. ¡Este es un campo de estudios importante para el futuro!”* (Pierre Boulez, Jean – Pierre Changeux y Philippe Manoury. **LAS NEURONAS ENCANTADAS.** El cerebro y la música. Gelisa editorial página 16. Primera edición: febrero 2016, Barcelona.

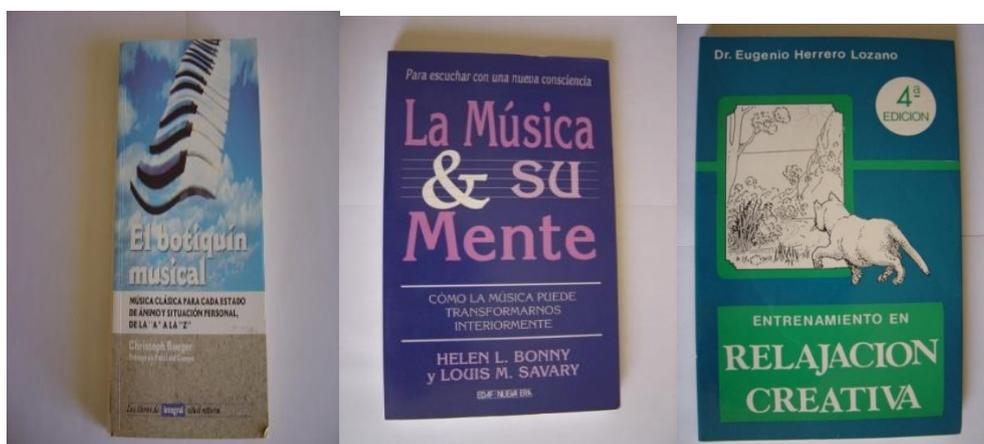


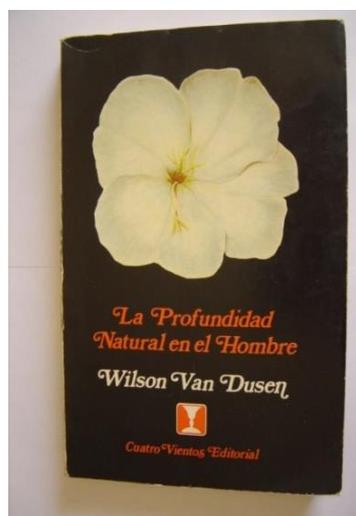
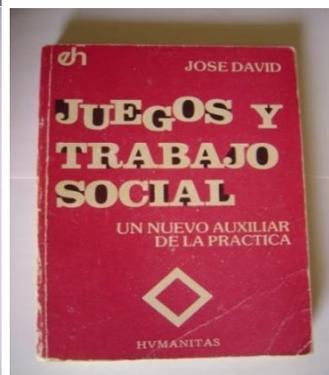
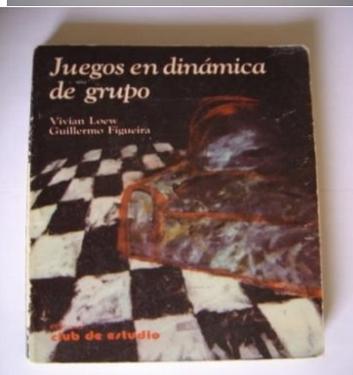
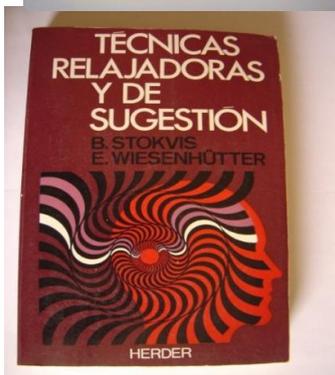
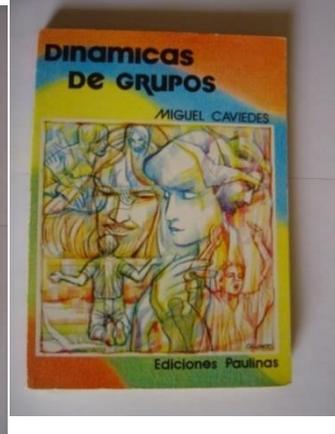
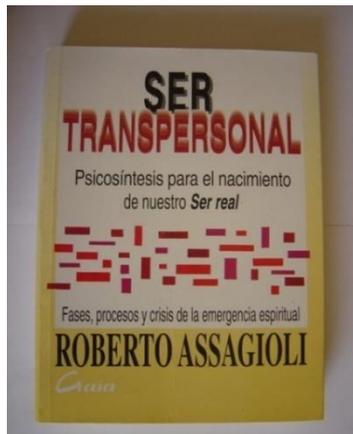
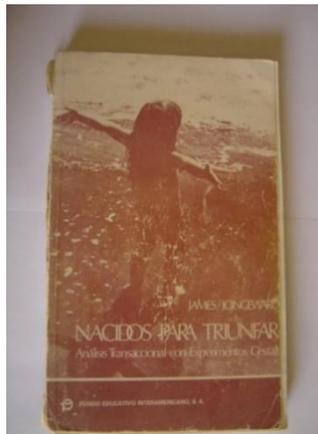
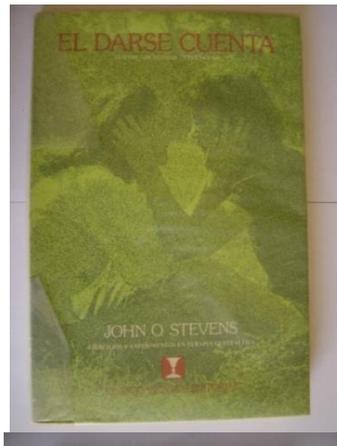
13) Bibliografía

- Abraham H. Maslow**, Ram Dass, Fritjof Capra, Ken Wilbert y otros: Más allá del ego / Kairós, 1976
- André Michel**, Psychanalyse de la Musique, Presses Universitaires de France, 1951
- Benenson Rolando**, Manual de musicoterapia, Ediciones Paidós, Barcelona, 1985
- Edward W. Said**, Elaboraciones musicales, Ensayos sobre música clásica, **DEBATE**, junio 2007
- Ferris et Jennet Robins**, Rythmique éducative, Delachaux et Niestlé Editeurs, 1970
- Fregtman Daniel**, Cuerpo música y terapia, Ediciones Búsqueda S. A. E. I. C., Argentina 1982
- Fux María**, Primer encuentro con la danzaterapia, Ed. Paidós, S.A.I.C.F. Buenos Aires, 1985
- James Jongeward**: " Nacidos para triunfar" (Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt / Fondo Educativo Interamericano, S.A. 1976
- Pierre Boulez, Jean – Pierre Changeux y Philippe Manoury**, Las neuronas encantadas/ El cerebro y la música, Gedisa editorial, Primera edición: febrero 2016, Barcelona
- Stokvis B. Wiesenhütter E.** Técnicas relajadoras y de sugestión, Editorial Herder, Barcelona 1983
- Thayer Gaston y Otros**, Tratado de musicoterapia, Ediciones Paidós, Barcelona-Buenos Aires 1982
- Tomás Motos**, Juegos y experiencias de expresión corporal, Editorial Humanitas, Barcelona, 985

Bibliografía básica

Además de los autores ya citados, los siguientes son los que más me sirvieron de base en la Musicoterapia preventiva.





Juegos de Interacción

(Klaus W. Vopel)

Editorial CCS, Alcalá, 164/28028 Madrid, 3ª edición, mayo 1997

PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

- 1) Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre
- 2) Identidad, cualidades y capacidades. El cuerpo.
- 3) Separación de la familia de infancia. Amor y amistad. Sexualidad
- 4) Programación de vida. Solución de problemas. Cooperación.

PARA ADOLESCENTES JÓVENES Y ADULTOS

5. Aceptación y eliminación del miedo. Crecimiento personal.
6. Percepción y comunicación. Influjo, poder y competitividad
7. Motivación. Confianza. Sinceridad.
8. Relaciones interpersonales. "Freed – back" Cooperación. Roles

Para niños y preadolescentes

9. Contacto. Percepción. Identidad.
10. Sentimientos. Familia. Amigos
11. Comunicación. Cuerpo. Confianza.
12. Escuela. Feed – back. Influencia. Cooperación.

F i n