

TALLER DE ABRAZOTERAPIA:
TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA EL TRABAJO CON
PERSONAS MAYORES



Quiero un mundo donde las personas sean respetadas por la facilidad y la calidez con que se funden...y no por la fortaleza de sus murallas.

CLINT WEYAND

DEDICATORIA

Este taller está dedicado a todas las personas mayores, a todos y todas las personas que han hecho posible este taller allá donde se ha impartido, a los que nos habéis brindado la oportunidad de conocernos y abrazarnos, y muy especialmente a esa persona, que un día me regaló “El Libro de los abrazos” de Eduardo Galeano y me abrazó con sus palabras “Nunca los abrazos han sido tan bien expresados, sentidos y regalados como a través de estas páginas que tienes en tus manos.”

A vosotros ... Siempre



INTRODUCCIÓN

Este taller vivencial permite una intervención social que posibilita las relaciones con los demás y fomenta otra forma de comunicación. La participación en las actividades y dinámicas propuestas pretende favorecer las relaciones interpersonales e intergeneracionales del grupo , así como compartir expresar sentimientos y emociones que tengan un importante efecto e impacto sobre la salud corporal y psíquica de quienes participen en este pequeño espacio para el encuentro .

Este taller además pretende dar herramientas de trabajo a profesionales que intervienen en el campo educativo, sanitario, social, etc... y trabajan con grupos de menores, personas mayores, discapacidad, jóvenes....

El siguiente Taller está basado fundamentalmente en la base teórica del libro **“ABRÁZAME: El abrazo es amor y alegría”** de **Kathleen Keating**, cuyas ilustraciones utilizadas son de Mimi Noland. Con respecto a los ejercicios y dinámicas prácticas son adaptaciones y variaciones de técnicas de dinámica grupal realizadas por mí en las que el eje de la misma gira en torno al Arte del Abrazo.

Con este taller y a través de la dinámica grupal vamos a practicar y experimentar los abrazos y su poder .

DINÁMICA DE GRUPOS

En el agitado mundo en que vivimos, marcado por la masificación, es urgente la creación de espacios en los que la persona pueda manifestarse más libremente, en el camino hacia su plenitud, espacios en los que se intente superar formas de relación caracterizados por la máscara, por los mecanismos inconscientes, por la agresividad, por la competición y por la dominación.

Solo a través de la experiencia del otro y la vivencia grupal, en un clima de libertad, de aceptación, de diálogo, de encuentro, de comunicación, de común-uniión es posible y tiene sentido la dinámica grupal.

ABRAZOTERAPIA

Los que abrazan son mejores amigos

En un mundo de gente solitaria, el abrazo acerca y une.

Transmite amor y apoyo. Da más seguridad en uno mismo.

Alimenta los sentimientos. Disminuye la tensión. Es sano, democrático y gratificante.

Tampoco cuesta dinero.

El contacto físico no sólo es algo agradable: es necesario para nuestro bienestar psicológico, emocional y corporal, y acrecienta la alegría y la salud del individuo y sociedad.

El abrazo es una forma especial de tocar, que hace que uno se acepte mejor a sí mismo/a y aceptado por los demás.

Abrazar es un instinto universal, una respuesta natural a los sentimientos de afecto, compasión, necesidad y alegría.

¿¿ Quién alguna vez, en algún momento de su vida, no ha sentido la necesidad que le den un abrazo??

El poder de la Abrazo terapia



El tener contacto no solo es bonito, es una necesidad. Es una herramienta que debe ser utilizada en el campo de la salud por personal de la medicina, de la enfermería, y auxiliares, en centros residenciales , servicios sociales , auxiliares de ayuda a domicilio, profesionales de la psicología, centros de día, personal que está en contacto con grupos de especial vulnerabilidad. Estudios científicos apoyan la teoría que la estimulación por contacto es absolutamente necesaria para nuestro bienestar tanto físico como emocional. El tacto terapéutico, esencial para la curación, es usado para reducir el dolor, la depresión y ansiedad, como también para aumentar el deseo de vivir a pacientes, y para los bebés prematuros que carecen del contacto físico mientras están en la incubadora y así ayudarles a crecer y prosperar, personas mayores que están en centros, personas usuarias atendidas en dispositivos de atención social, etc...

Varios experimentos han demostrado que el contacto físico puede:

- >Hacernos sentir mejor acerca de nosotros mismos y nuestros alrededores.
- >Tener un efecto positivo en el desarrollo de lenguaje en menores al igual que la capacidad intelectual.
- >Causar cambios psicológicos medibles tanto en el abrazador como el abrazado.

Apenas estamos empezando a comprender el poder que tiene el contacto personal. Aun cuando existen muchas formas de poder ser tocados, muchos científicos y psicólogos recomiendan los abrazos como una forma muy especial de contribuir al bienestar físico-emocional.

Para esto tenemos diversas formas de poder dar un abrazo adecuado, es decir, con la persona y situación adecuada, según se requiera.

➤ **DINÁMICA: "Esto es un abrazo" ¿Un qué?**

Abrazarnos y aprender los nombres del grupo

En círculo, de pie, el/la abrazoterapeuta ofrecerá un abrazo a la persona de su izquierda diciendo " *Me llamo Ana y esto es un abrazo*", la otra persona responde " *un qué*" y repetirá " *Me llamo Ana y esto es un abrazo*". La persona que recibe el abrazo a su vez le dirá y ofrecerá a la persona de su izquierda lo mismo " *Me llamo Sandra y esto es un abrazo*", a lo que la otra contestará " *un qué*", " *un abrazo*", y así sucesivamente hasta que todos nos hallamos abrazado mutuamente, fundiéndonos todos juntos en un abrazo final.

Variante: En círculo. Una persona empieza el abrazo dándoselo al otro. Éste a su vez se lo pasa a la siguiente y así sucesivamente hasta completar todo el círculo.

Variante más complicada: En círculo. A dice a B que está a su derecha: " *Esto es un abrazo*" y le da uno. B pregunta " *¿Un qué?*" Y A responde " *Un abrazo*" y se lo da. C pregunta a B: " *¿Un qué?*" Y B pregunta a A: " *¿Un qué?*" Y A contesta a B: " *Un abrazo*" y se lo da. B se vuelve a C y le dice: " *Un abrazo*" y le da uno. Y así sucesivamente. La pregunta " *¿Un qué?*", siempre vuelve a A, quien vuelve a mandar abrazos. Mientras tanto A dice a su vez a la persona de la izquierda " *Esto es un apretón*", se lo da y este pregunta " *¿un qué?*" siguiendo la misma fórmula. Cuando abrazos y apretones se encuentran en el otro lado del círculo ¡es divertidísimo!

➤ **DINÁMICA: Lo que nos dicen los abrazos**

Esta dinámica sigue el mismo desarrollo que la de Los refranes.

Objetivo: Presentación del grupo

Materiales: Tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de frases sobre los abrazos

Desarrollo: cada frase se escribe en dos tarjetas, es decir se divide en dos mitades. Para facilitar lo se pondrá 1 (la primera parte) y 2 (la otra mitad de la frase). Cada persona ha de encontrar su otra mitad para que la frase tenga sentido. Una vez unida a tu otra mitad se mantendrá una **mini-entrevista** de unos 3 minutos en el que os preguntaréis e intercambiaréis :

Vuestro nombre,

edad,

cuando fue la última vez que recibiste o diste un abrazo

Por parte de quien o a quien (amigo, hijo

Cómo te sentiste:

Significado de la frase:

Y una vez hecho la entrevista os regalareis un abrazo alegrándose de haberos conocido.

Variantes: También puedes usar las citas célebres de los abrazos hablando un poco de la autoría de los mismos (escritores/as, pintores/as, filósofos/as, ensayistas, cantantes , sus obras....

Frases

1	QUE NINGÚN JUEZ DECLARE MI INOCENCIA, PORQUE...	2	...EN ESTE PROCESO A LARGO PLAZO BUSCARÉ SOLAMENTE LA SENTENCIA A CADENA PERPETUA DE TU ABRAZO. Antonio Gala
1	UN ABRAZO EN ESTA VIDA...	2	CONSUELA, EXCITA Y DESAHOGA
1	ABRAZO UNA PIEDRA QUEMADA...	2	EN UN FUEGO DE OTOÑO Abe Midoriyo
1	SE QUE TE VAS A REIR, PERO ANDO LOCO BUSCANDO...	2	...LA MELODÍA QUE TE CONGELE EN MI ABRAZO Ismael Serrano
1	SI SUPIERA QUE ESTA FUERA LA ÚLTIMA VEZ QUE TE VEA SALIR POR LA PUERTA...	2	...TE DARÍA UN ABRAZO, UN BESO Y TE LLAMARÍA DE NUEVO PARA DARTE MÁS. Gabriel G. Márquez
1	CON LOS BESOS SE DEMUESTRA LA	2	...CON LOS ABRAZOS

	PASIÓN...		TRANSMITIMOS CARIÑO. Luis Armando Arreaza
1	MÁS VALE ABRAZOS...	2	...QUE VINO Y PINCHAZOS
1	NADA FUNCIONA MEJOR ...	2	...QUE TENER A ALGUIEN QUE TE AMA ABRAZÁNDOTE. John Lennon
1	SUEÑO CON LA DULZURA DE UNA PALABRA...	2	...Y EL CALOR DE UN ABRAZO. Jackselins Arteaga
1	Que tu cuerpo y tu alma vital...	2	...ESTÉN UNIDOS EN UN ABRAZO SIN SEPARACIÓN Lao Tse
1	ABRAZOS Y BESOS NO HACEN CHIQUILLOS	2	...PERO TOCAN A VÍSPERAS
1	NADIE NECESITA MÁS UN ABRAZO...	2	...QUE LA PERSONA QUE MENOS LO MERECE.
1	ABRAZAR ES...	2	...DAR VIDA AL CORAZÓN.
1	UN BESO SIN ABRAZO...	2	...ES COMO UNA FLOR SIN FRAGANCIA
1	HAY UN ÚNICO LUGAR DONDE EL AYER Y HOY SE ENCUENTRAN...	2	...SE RECONOCEN Y SE ABRAZAN. Eduardo Galeano
1	TANTOS SIGLOS DE CIVILIZACIÓN...	2	...Y NO HEMOS APRENDIDO A ABRAZARNOS. José Narosky
1	UN ABRAZO ES COMO UN BOOMERAN...	2	...TE LO DEVUELVEN ENSEGUIDA.
1	UN ABRAZO ES UN APRETÓN DE MANOS...	2	...HECHO DESDE EL CORAZÓN

1

UN BESO SIN ABRAZO...

2

...ES COMO UNA FLOR SIN FRAGANCIA ...

ABRAZOTERAPIA

Empezaremos explicando en qué consiste, para qué y por qué

Un *abrazo* es la acción y efecto de abrazar, de estrechar entre los brazos y también de prender. Es dar con los brazos abiertos.

Etimológicamente *abrazar* es estrechar, ceñir con los brazos. Otros sinónimos que podemos utilizar son apretón, achuchón, estrujón.

Abrazar se convierte a su vez en una forma e instrumento de comunicación no verbal, un lenguaje sin palabras que expresa y otorga un poder beneficioso no solo por parte de quien lo ofrece sino por quien lo reciben. El poder de un abrazo , va más allá de poder de las palabras. Es instintivo y natural.

En definitiva, los abrazos *son gratis*, ecológicos, no tienen fecha de caducidad, son sencillos de utilizar y están siempre a mano para ser utilizados.

¿ Pero qué es la ABRAZOTERAPIA ?

La abrazoterapia, junto con la risoterapia, arteterapia, musicoterapia, etc... son prácticas que empiezan a utilizarse y a extenderse cada vez más especialmente para el trabajo en el campo con determinados sectores personas mayores, menores, discapacidad... y campos como la salud, ya que éstas han demostrado un poder curativo y mejora del bienestar físico y emocional de las personas. Del mismo modo que el contacto físico provoca una mejoría en nuestros estados emocionales y físicos.

Abrazoterapia es un técnica ancestral con pinceladas innovadoras , que utiliza el abrazo como instrumento terapéutico, para lograr la integración equilibrada del cuerpo, la mente y las emociones.

La **abrazoterapia**, es por tanto una práctica de suministrar abrazos , un método de apoyo y un arte, que tiene el propósito de hacernos sentir bien, aliviar el dolor y mejorar nuestra autoestima. Es un tratamiento del mal-estar mediante el simple método físico del abrazo.

Es una expresión pura, que trasciende los idiomas, es una actitud frente a la Vida.

El abrazo es una de las mejores formas de demostrar el afecto. Este gesto tan simple, tiene significados diversos, desde un signo de amor, amistad, refugio.

Todo el mundo necesita ser abrazado de vez en cuando y sin lugar a dudas si alguien recibe un abrazo conseguirá que el día de esa persona sea más feliz.



“fundirse en un profundo abrazo con cualquiera que esté cerca, no cambiará, tal vez, este mundo individualista, pero sí quedará impreso para siempre en aquel lugar más allá de nosotros, más allá de nuestra soledad...”

➤ **DINÁMICA:** Creando nuestra propia definición. A través de la dinámica de Brainstorming o “torbellino de ideas” los participantes irán lanzando ideas sobre lo que es un abrazo que se irán anotando en un folio, pizarra...para construir una definición grupal propia.

- Animar a las personas mayores a que describan lo que es para ellos un abrazo o lo que sugiere la palabra abrazo.

El abrazo del rescate



Esta es la fotografía de un artículo llamado "El abrazo del rescate". El artículo habla de la primera semana de vida de un par de gemelos. Aparentemente cada quien estaba en sus respectivas incubadoras, y a uno no se le esperaba que sobreviviera. Una enfermera del hospital, en contra de las reglas del hospital, puso a los bebés en la misma incubadora. Cuando los pusieron juntos, el más sano de los dos, puso su brazo sobre su hermana, "abrazándola". El ritmo del corazón del bebé más pequeño se estabilizó y su temperatura se normalizó.

Ambos bebés sobrevivieron. Y el hospital cambió sus normas

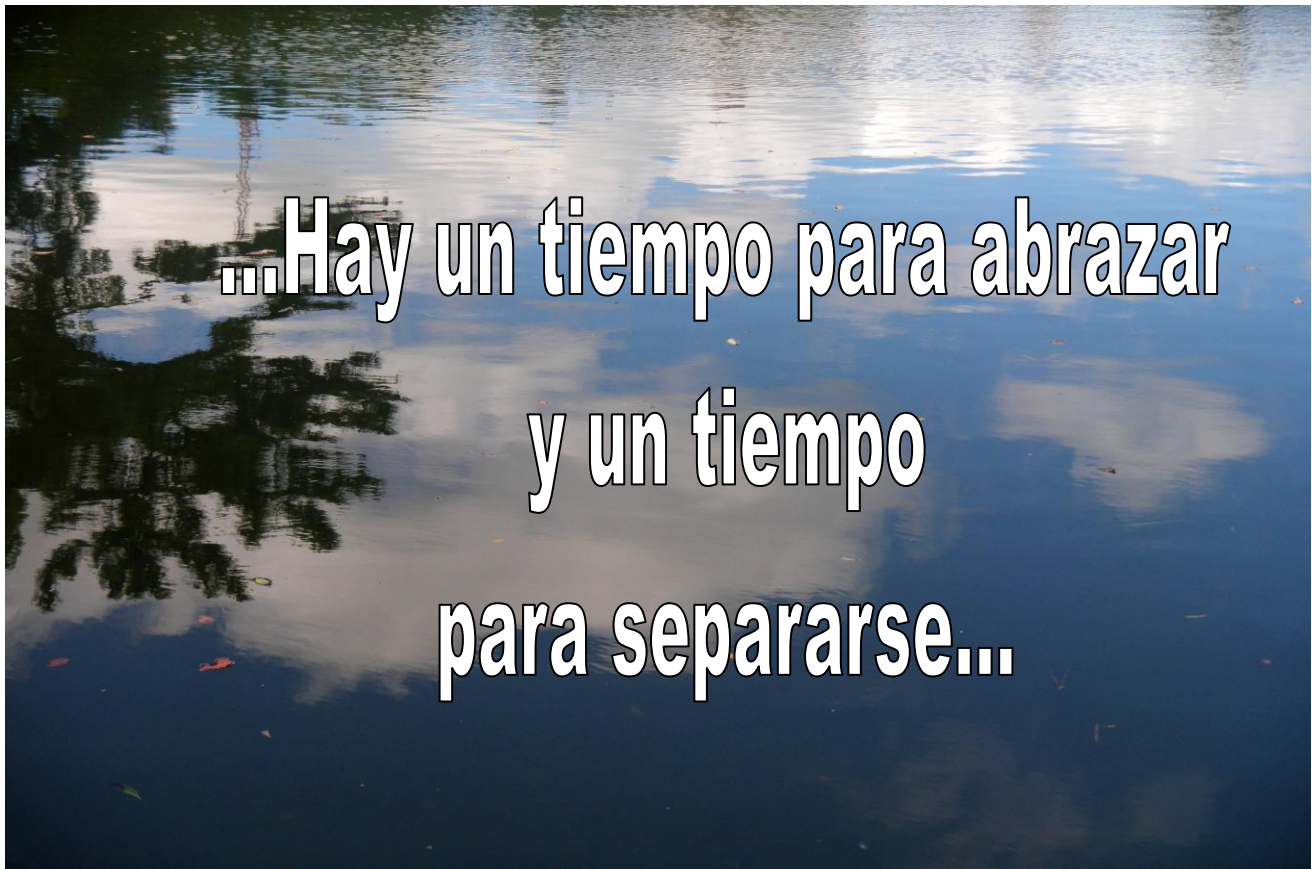
Después de ver el efecto que produce el estar juntos los bebés.

EL ABRAZO

- ☞ Es agradable
- ☞ Alivia las tensiones
- ☞ Ahuyenta la soledad
- ☞ Abre la puerta a los sentimientos
- ☞ Fortalece la autoestima
- ☞ **Demora el envejecimiento.** Los abrazantes se mantienen jóvenes por más tiempo
- ☞ **Ayuda a dominar el apetito;** comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos, entre otras cosas porque tenemos los brazos ocupados estrechando a los demás.
- ☞ **Mantiene en buen estado los músculos de brazos y hombros**
- ☞ **Es democrático ;**cualquier persona es candidata a recibir un abrazo.
- ☞ **hace más felices los días felices...y más soportables los días insoportables**
- ☞ **Imparte sentimientos de arraigo**
- ☞ **Llena vacíos de la vida**
- ☞ **No requiere de un lugar especial, cualquier sitio es el lugar idóneo para dar y recibir abrazos.**

➤ Algunos ejercicios que se pueden hacer con este fragmento.

- * Ordenar según tu orden de prioridad los beneficios del ABRAZO
- * Crear entre todos los participantes un decálogo sobre el abrazo



REGLAS PARA ABRAZAR:

- Asegúrate de contar con permiso antes de dar el abrazo. Respeta espacio y privacidad. ("te daría un abrazo")
- Asegúrate de pedir permiso cuando seas tú el que necesita el abrazo. El abrazo curativo es una práctica basada en el compartir y no en el mero dar o recibir. Cuando sintamos necesidad de un abrazo, diga: " me gustaría o me vendría bien un abrazo" o "qué te parece un abrazo antes de que me vaya a trabajar"
- No olvides el agradecimiento post-abrazo por el apoyo recibido. Con un "gracias" o "me gustó" bastará.
- Asume la responsabilidad de expresar lo que necesitas y el modo en que deseas recibirlo.
- Puede ir acompañado de efectos sonoros (suspiros, expresiones de placer) o disfrutarlo en silencio.

- Los abrazos que se comparten deben ser considerados, respetuosos y llenos de afecto.
- Abraza por compasión, amistoso, cariño o afecto, no por pasión, diferenciándolo del abrazo de los amantes.

REQUISITOS

Los requisitos para ser abrazoterapeuta y abrazado son los mismos: existir. Los abrazos son terapéuticos y abrazante y abrazado desempeñan papeles intercambiables.

- No juzgar ni culpabilizar
- Los abrazoterapeutas no pueden resolver todos los problemas, pero si respetar los conflictos y ofrecer comprensión, risas, palabras suaves y abundantes abrazos
- Cualquiera puede ser abrazoterapeuta. Pero si dominas los **Tipos de Abrazos** y las Técnicas, desarrollará mayor habilidad y confianza en su capacidad natural de compartir abrazos estupendos.

CONTRAINDICACIONES

Aunque los y las abrazoterapeutas están convencidos de que el abrazo es para todos, existen algunos escépticos a los que les cuesta aceptar la abrazoterapia. Creen, erróneamente, que el único propósito del abrazo es cimentar una relación de intimidad física.

El abrazo físicamente íntimo también puede ser bello, pero corresponde a otro nivel de necesidades. Ese tipo de abrazo jamás podrá reemplazar a un buen abrazo terapéutico. Hasta las parejas necesitan montones de abrazos comunes, por añadidura. Para evitar que los pequeños adopten ese punto de vista estrecho, abrácelos con frecuencia: de un modo afectuoso, tierno, juguetón o como apoyo. Que vean a los padres ya otros adultos abrazarse de ese modo. De lo contrario, al crecer acabarán convencidos de que los abrazos sólo son para los amantes y que, para ser abrazado (y abrazable) uno debe sentirse físicamente atraído por el otro. Un abrazoterapeuta ha de esforzarse en lo posible por divulgar ese concepto más amplio del contacto físico y del abrazo, predicando la fe en que un día lleno de abrazos puede otorgar una satisfacción y una serenidad indecibles.

CUÁNTO CUESTA

Abrazar es difícil. La abrazoterapia no es gratuita. Su costo es la fortaleza que se requiere para ser vulnerable. El precio de abrazar es el riesgo de que nuestro abrazo sea rechazado o mal interpretado.

A muy corta edad, somos abiertos por naturaleza. Queremos dar amor y contacto físico, tanto como ser amados y tocados. Si nos vemos privados de amor y contacto, nos tornamos mal dispuestos a pagar los aranceles de vulnerabilidad. El amor retenido puede convertirse en dolor.

Los y las abrazoterapeutas ayudan a aliviar ese dolor. Cuando nos arriesgamos a un abrazo afirmamos nuestra maravillosa capacidad de compartir. Cuando nos volcamos hacia afuera y tocamos a otros, estamos en libertad de descubrir la compasión, junto con la capacidad de alegría, que existe en todos nosotros. Según vamos transformándonos en abrazantes más espontáneos y descubrimos tales riquezas interiores, el precio comienza a parecernos relativamente bajo.

¿QUÉ NOS BRINDA UN ABRAZO?

- **SEGURIDAD:** No importa cuál sea nuestra edad ni nuestra posición en la vida, todos necesitamos sentirnos seguros. Si no lo conseguimos actuamos de forma ineficiente y nuestras relaciones interpersonales declinan.
- **PROTECCIÓN:** El sentirnos protegidos es importante para todos, pero lo es más para los menores y personas mayores quienes dependen del amor de quienes los rodean.
- **CONFIANZA:** La obtendremos de la sensación de seguridad y protección que recibimos. La confianza nos puede hacer avanzar cuando el miedo se impone a nuestro deseo de participar con entusiasmo en algún desafío de la vida.
- **FORTALEZA:** Quizá pensamos que la fortaleza es una energía desarrollada gracias a la decisión de un individuo pero siempre podemos transmitir nuestra fuerza interior convirtiéndola en un don para el prójimo para confirmar y aumentar la energía ajena. Cuando transferimos nuestra energía con un abrazo, aumentan nuestras propias fuerzas.
- **SANACIÓN:** Nuestra fortaleza se convierte en poderosa energía curativa cuando la transmitimos por medio del abrazo.

El contacto físico y el abrazo imparten una energía vital capaz de sanar o aliviar dolencias menores.

- **AUTOVALORACIÓN:** El reconocimiento de que valemos es la base de toda satisfacción y todo éxito en nuestra vida. Mediante el abrazo podemos transmitir el mensaje de reconocimiento al valor y excelencia de cada individuo.

¿NO TE ES FÁCIL DAR UN ABRAZO?

A las personas que no crecieron bajo un ambiente afectivo de abrazos, por lo general suelen tener problemas más tarde para acercarse físicamente a las personas. El abrazo sin duda genera un acercamiento no solo físico, sino emocional, lo cual crea una especial intimidad que a algunas personas puede inquietar. Sin embargo, es necesario vencer la frontera del acercamiento físico si realmente queremos comprender y permitir que el corazón se hunda con afecto en otro ser humano.

A veces, el abrazo puede ser muy poco disfrutable cuando no estamos acostumbrados a darlo, es por eso que al principio se debe practicar, quizá empezar por no dar un abrazo muy largo, quizá estrechar a alguien cuando lo saludamos, o acercarse más seguido a los hijos o los padres y ofrecerles un abrazo con cualquier pretexto. Poco a poco se debe de hacer del abrazo algo más cotidiano, acostumbrar al corazón a dejarse fluir por los brazos y dejar pasar su cariño hasta el cuerpo del otro ser humano, con practica se lograra cada vez realizar esta acción medicinal y placentera.

¿No tienes quién te abrace?

Si necesitas un abrazo y no hay nadie cerca, ve y busca un árbol cerca de donde estés, y dale un abrazo. Si nunca has tenido esta experiencia, no te la puedes perder.

Abrazar a los niños es sin duda una de las mejores formas de transmitirles seguridad y ayudarles a construir un carácter más confiado y digno. Los niños que son abrazados a menudo tienen más confianza y seguridad en ellos. Los niños que no han sido muy abrazados por lo general se sienten más solos y desconfiados, mas inseguros y poco valiosos. Si tienes niños y no los has

abrazado muy a menudo, quizá es buen tiempo de que empieces a practicar los abrazos, entre más pequeños son los niños más puedes acostumbrarlos a recibir y dar abrazos. Abrazar a los niños les ayuda:

A fomentar su autoestima y valor personal.

A crear un carácter seguro y más creativo.

A crecer más saludables e inteligentes.

También es bueno enseñarles a abrazar a sus hermanos, amigos, primos, etc., esto incrementara los lazos afectivos y les ayudara a sentirse más unidos a ellos.

Con todos estos beneficios nunca será mal momento para empezar a abrazar. Empezar a estrechar seres humanos quizá sea el primer paso para aprender a estrechar cosas realmente grandiosas en la vida.



Diez abrazos al día y llenaras tu vida de alegría.

Un abrazo, dado con gusto, sinceridad y aprecio, es capaz de producir y activar las endorfinas, hormonas de la alegría y el gozo. Y cuando este movimiento hormonal sucede en el cerebro y se reparte por el cuerpo, se producen y activan funciones y cambios de todo tipo como las siguientes:

- El sistema inmunitario se fortalece y se hace más resistente a virus, bacterias y contagios.
- Las endorfinas producidas de manera natural con el abrazo ayudan a aumentar el entusiasmo, la alegría, eliminan el dolor ya sea físico o emocional.
- La sensación de placer ayuda a subir la confianza y la autoestima.
- Se genera una sensación de seguridad
- Los bebés y los niños llegan a sentir alivio a sus temores, miedos e inseguridades.
- A los jóvenes les da confianza y les ayuda a poder ser más analíticos.
- Se transfiere una sensación de unión y de comprensión.
- Ayuda a propiciar ganas de vivir.
- Da calma y sensación de satisfacción.

El abrazo no sólo es una muestra afectiva, su poder amoroso y ciertamente medicinal va más allá de un simple saludo o consuelo. El abrazo es una de las primeras medicinas que han existido, es una de las primeras acciones que una madre tiene con su pequeño, en el abrazo se simboliza la protección, la ternura y la confianza.

La depresión, tristeza, ansiedad, etc., y los abrazos

NECESITAS DAR O RECIBIR UN ABRAZO SI:

- Te sientes poco entusiasta
- Si estás enfermo.
- Si tienes dolores en el cuerpo.
- Si tiendes a deprimirte y a sentirte desanimado.
- Si te sientes inseguro, solo y poco comprendido.

⇒ Describe otras situaciones en las que te gustaría recibir un abrazo

TIPOS DE ABRAZO

A continuación vamos a explicar los distintos tipos de abrazos para ello lo ejemplizaremos por parejas.

Abrazo de Oso

En el tradicional abrazo de oso, un abrazador/a usualmente es más alto y corpulento que el otro aunque esto no es necesario para sostener la calidad emocional de un abrazo de oso. El abrazador/a más alto puede estar parado derecho o inclinado sobre el más pequeño, brazos sosteniendo firmemente el cuerpo de la persona procurando tener la cabeza alineada sobre la otra persona o según se pueda. Los brazos deberán sostener cualquier área que sea entre la cintura y el pecho. Ambos cuerpos se aprietan firmemente y puede llegar a durar entre **5 y 10 segundos**. La seguridad que se tiene al dar el abrazo es de suma importancia.



EL ABRAZO DEL OSO

Pregunta: ¿ A quién darías este abrazo ?

Los abrazos de OSO son para:

- ⇒ Quienes comparten un sentimiento o una causa común
- ⇒ Padres e hijos/as, abuelos/as -nietos/as

- ⇒ Amistades (incluye matrimonios y amantes)
- ⇒ Cualquiera que desee decir, sin palabras: ¡ Eres estupendo/a ! O: "Cuenta conmigo para lo que sea" , O "comparto el dolor o la alegría que sientes"

Pregunta: ¿ Qué expresión dirías con este abrazo ?

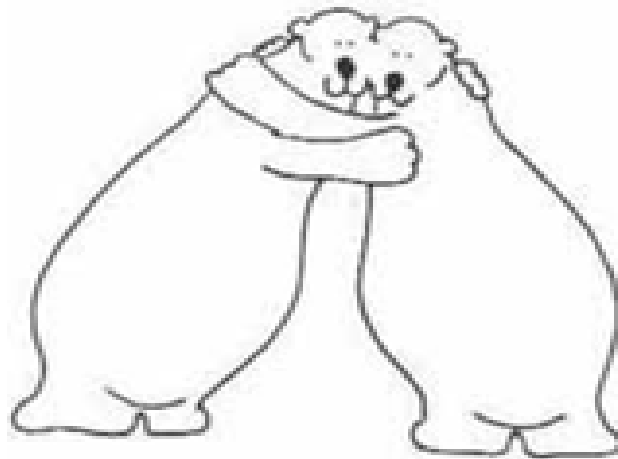
Abrazo con forma de A

Ambos de pie, frente a frente, con los brazos alrededor de los hombros, el costado de la cabeza en mutuo contacto y el cuerpo inclinado hacia delante, sin contacto alguno por debajo de los hombros.

Este tipo de abrazo suele ser de duración breve ya que se utiliza generalmente para decir "Hola" o " Adiós".

Este abrazo es cortés y afectuoso.

Es apropiado para las relaciones recientes , colegas o aquellas situaciones que requieren cierto grado de formalidad. Al estar libre de amenazas , resulta cómodo para los abrazantes tímidos o no ejercitados.



ABRAZO CON FORMA DE A

Este abrazo es apropiado o apto para :

- ⇒ Tía-abuela a quien uno no ha visto desde que dejó el biberón.
- ⇒ El amigo de su amigo (*¿ los amigos de tus amigos son mis amigos?*)
- ⇒ La madre de su nuera o yerno

¿ Para quien más se os ocurre?

Abrazo de mejilla

El **abrazo de mejilla** es un gesto muy tierno y suave, que tiene, con frecuencia, una cualidad espiritual. Se lo puede experimentar cómodamente sentado, de pie o hasta con un abrazante sentado y el otro de pie, pues no requiere contacto físico total.

Si ambos están sentados, pónganse cómodamente cara a cara. Cada uno oprimirá la mejilla contra la del otro. Una mano puede estar en la espalda de la pareja; la otra, sirviendo de apoyo a la nuca para contrarrestar la presión de la mejilla.

Respire lenta y profundamente. En pocos segundos se sentirá muy distendido. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.



ABRAZO DE MEJILLA

El abrazo de mejilla es un modo delicado de:

- ⇒ Saludar a un amigo o pariente entrado en años que esté sentado.
- ⇒ Decir sin palabras: "Lo siento"-, con respecto a la desilusión de un amigo.
- ⇒ Compartir la alegría de un amigo en una ocasión feliz: bodas o graduaciones, por ejemplo. (Es un abrazo considerado para felicitar a los contrayentes, pues no alborota los velos de tui ni aplasta las flores **del ojal**.).

¿En qué ocasiones ofrecería usted un abrazo de mejilla?

Abrazo sándwich

El **abrazo sándwich** es una variedad menos conocida. Sin embargo, una vez que usted experimente su calidez y seguridad querrá compartirlo con frecuencia.

Se trata de un **abrazo para tres**. Confiere seguridad y transmite solidaridad.

Dos están frente a frente; el tercero, en el medio, cara a cara con uno de los otros. Cada miembro exterior rodea la cintura del otro y aprieta. El del centro rodea con los brazos la cintura del abrazante que está frente a sí. Como alternativa, los dos exteriores pueden abrazarse por los hombros y los tres reunir las cabezas. Los cuerpos se tocan cómodamente.

El abrazo sándwich proporciona al miembro del medio una especial sensación de seguridad, muy beneficiosa si está viviendo un **período difícil y necesita apoyo adicional**.



ABRAZO SÁNDWICH

El abrazo sándwich se presta para:

- ⇒ Tres buenos amigos.
- ⇒ Una pareja que desee consolar a alguien.
- ⇒ Padre, madre e hijo. El hijo puede ser pequeño, adulto o de cualquier edad intermedia.

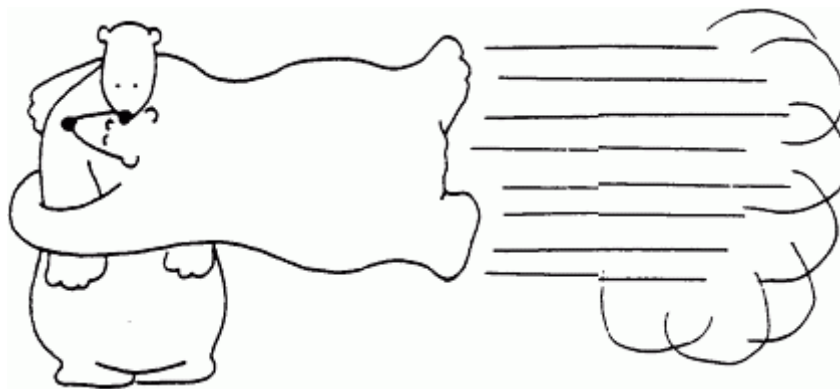
¡Arme su propio sándwich!

Abrazo impetuoso

El **abrazo impetuoso** tiene el récord de brevedad. Un abrazante corre y echa los brazos al cuerpo del otro, le da un rápido apretón antes de soltarlo y sale a toda velocidad. El así abrazado debe estar alerta para responder al apretón, a fin de recibir el máximo beneficio de este abrazo.

En una de sus variedades, coreográficamente más difícil, ambos corren el uno hacia el otro y se estrechan rápida y mutuamente. Nota de advertencia: evite la colisión. El choque a pleno de dos cuerpos lanzados el uno contra el otro, o el brusco encuentro de dos cabezas, puede anular algunas de las buenas sensaciones.

Estas varían según la situación, pero con frecuencia el abrazo impetuoso viene acompañado por un distraído afecto, pues uno de los abrazantes (o ambos) tiene prisa. Si el abrazado no espera el gesto, también puede haber una sensación de sorpresa. El abrazo impetuoso es un modo práctico de cumplir con un montón de abrazos rápidos cuando se dispone de poco tiempo. Para un manejo más efectivo de la tensión, incluya también una dosis liberal de abrazos más suaves y duraderos.



ABRAZO IMPETUOSO

Utilice el abrazo impetuoso:

- ⇒ En el taller o en la cocina.
- ⇒ Para desear suerte a alguien antes de la función.
- ⇒ Como traducción silenciosa de la frase: " ¡Te adoro, pero estoy espantosamente apurado! "
- ⇒ En el encuentro en el aeropuerto a alguien que no ves hace tiempo

¿Qué función puede tener el abrazo impetuoso en su vida?

Abrazo de costado

El **abrazo de costado** o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos. Cuando pasee junto a otra persona, tomados por la cintura o por el hombro, suministre de vez en cuando un generoso apretón.

También es un abrazo alegre y juguetón para esos momentos que se pasan formando fila con un amigo. ¡Así, esperar "haciendo cola" es un placer!.



ABRAZO DE COSTADO

El abrazo de costado proporciona momentos jubilosos...

- ⇒ Cuando caminamos hacia la parada del autobús.
- ⇒ En una caminata campestre o en una excavación arqueológica.

⇒ Mientras esperamos para ver un film, el sábado por la noche, o para inscribirnos en los cursos del próximo semestre.

¿Cuándo utilizaría usted un abrazo de costado?

Abrazo por la espalda

En el abrazo por la espalda (también conocido con el nombre de sujeta-cinturas) el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad.

El sujeta-cinturas por la espalda es el abrazo perfecto para dedicar a quien está pelando patatas, fregando cacerolas o dedicado a cualquier tarea rutinaria que se realice de pie.

Abrazo algo anticuado, se lo practicaba con más asiduidad antes de que se inventara el lavaplatos automático. Pero casi siempre se lo recibe aún como gesto breve y juguetón. La sensación de fondo es de felicidad y apoyo*.

* El abrazo por la espalda expresará aun más apoyo si, a continuación, se toma una toalla y se la aplica a las cacerolas ya fregadas.



Los abrazos por la espalda son para:

- ⇒ Jefes de familia, amas de casa y otros residentes domésticos.
- ⇒ Compañeros de trabajo en una línea de montaje.
- ⇒ Amigos cuyas ocupaciones requieren permanecer casi siempre de frente ai

mismo punto cardinal (vendimiadores o clasificadores de correspondencia, por ejemplo).

¿Sabe usted de alguien que guste de un sujeta-cinturas?

Abrazo de corazón

Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los abrazoterapeutas oficiales piensan que tiene, en verdad, un gran poder.

El abrazo de corazón se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros o espalda. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad, se concentran en la ternura que fluye de un corazón al otro.

Este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, anulando todas las distracciones cercanas. El abrazo de corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario.

El abrazo de corazón se basa en ese sitio, en el centro de nuestro ser, donde podemos hallar (si estamos abiertos a él) un amor puro e incondicional.



El abrazo de corazón viene bien para:

⇒ Cuando los abrazantes son muy viejos amigos, con muchos antecedentes de convergencias en el camino.

⇒ Cuando son amigos muy recientes, unidos por una experiencia compartida y una fuerte emoción común.

¿Cuándo podría usted compartir un abrazo de corazón?

Abrazo a la medida

El abrazo más efectivo para usted es el que le siente bien, considerando el ambiente, la situación, la compañía y lo que usted necesite, personalmente, del abrazo: afecto, fuerza y apoyo, reafirmación de un lazo amistoso, distensión o cualquier sensación agradable presente en un abrazo.

A veces se requiere un abrazo a la medida, como en el caso de un abrazante extra-largo y un abrazado muy bajo (o viceversa). O cuando el abrazo, a fin de complacer a ambas partes por igual, debe incluir a un animalito celoso o un juguete favorito.



ABRAZO A LA MEDIDA

Abrazo Grupal

El **abrazo grupal** es muy popular entre los buenos amigos que comparten una actividad o proyecto.

Como abrazoterapeutas, nos gustaría que el abrazo grupal fuera más conocido y aplicado con más frecuencia, simplemente por lo agradable que resulta.

El grupo se forma en círculo, con los miembros tan próximos como sea posible, brazos rodeando hombros o cinturas; luego aplican una fuerza estrechante. En una de sus variedades, los participantes del abrazo grupal, dispuestos como queda indicado, avanzan hacia el centro, cerrando el círculo; se amontonan durante varios segundos y luego retroceden, separándose con un grito de alegría, un suspiro o un rápido apretón de despedida.

Además de una agradable sensación de apoyo, seguridad y afecto, los abrazos grupales suelen proporcionar una idea de unidad y arraigo universal.



ABRAZO GRUPAL

Los abrazos grupales son buenos para:

- ⇒ Los grupos de reflexión.
- ⇒ Los compañeros de clase o de equipo.
- ⇒ Las comisiones muy trabajadoras.
- ⇒ Cualquier tribu que se les ocurra.

¿Cuánto disfrutaría su grupo de un abrazo como éste?

Se creativo. Los verdaderos abrazoterapeutas no dejan que las circunstancias se les interpongan en la labor.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES Y EJERCICIOS

↪ Pide a alguien del grupo que te ofrezca un abrazo de los descritos

↪ Propón otros nombres a los tipos de abrazos

↪ Inventar otras formas de abrazo y darles un nombre

Poner en Común

¿ Qué tipo de abrazo descrito ofrecéis más a menudo ?

¿ Que sentimientos os transmiten?: *afecto, simpatía, interés, júbilo, alegría, consuelo...*

¿ Cuándo os sentís necesitados de abrazos ¿ de qué tipo?

Nota: Si el Taller tuviera varios días de duración, durante esos días, cada persona al entrar y finalizar las sesiones de grupo se ofrecerán abrazos mutuos.

Una vez que hemos explicado y aprendido los TIPOS DE ABRAZO, practiquemos.

El contacto terapéutico es un idioma nuevo que apenas comenzamos a aprender. Al buscar el contacto el precio a pagar puede ser que otros interpreten mal nuestros abrazos, considerándolos indiscretos o conducentes a una relación amorosa.

A medida que vayamos conociendo mejor lo que puede decirnos el idioma del contacto sobre la afirmación y el apoyo, descubriremos que el abrazo es una comunicación saludable, capaz de enriquecernos la vida. A medida que los abrazos se tornen más aceptables como "segundo idioma", los aranceles del riesgo disminuirán proporcionalmente.

**¡ESTEMOS DISPUESTOS A ARRIESGAR UN ABRAZO
PORQUE LAS RECOMPENSAS SON ESTUPENDAS!**

DINÁMICA: EL IDIOMA ESPECIAL DE LOS ABRAZOS

Objetivo: Ampliar nuestros contactos y mejorar nuestras relaciones a través de dar y recibir abrazos.

Material: Sala amplia

Desarrollo: Se colocan dos filas paralelas de personas, unos frente a otros, a una distancia mínima de 3 metros. El/la Abrazoterapeuta irá indicando un tipo de saludo de los explicados. Cada persona se acerca al que tiene en frente y se lo entregan.

Gradualmente se van introduciendo nuevos abrazos con su correspondiente forma de abrazar , cada vez a un ritmo más rápido. Los miembros del grupo no deben equivocarse.

NUESTRO LISTADO DE ABRAZO (detallado en páginas anteriores)

- * Abrazo Oso
- * Abrazo A
- * Abrazo por la espalda
- * Abrazo de costado
- * Abraza como quieras
- * Abrazo de corazón
- * Abrazo impetuoso
- * Abrazo de mejilla
- * Abrazo estirado (*)

(*) Dado que este abrazo no se ha explicado, se cogerá por sorpresa a los miembros del grupo (observar las reacciones).

Variante: Los miembros del grupo se moverán libremente por la sala, el/la abrazoterapeuta irá indicando el tipo de abrazo que deben darse...

DINAMICA: ¡ El pueblo manda!

Podemos cambiar por "La Sociedad necesita", o "El mundo demanda".

Desarrollo: El o la abrazoterapeuta explica que va a dar diferentes órdenes , que para que sean cumplidas debe haber dicho antes la siguiente consigna: " EL PUEBLO MANDA" , por ejemplo : "El pueblo manda un abrazo de corazón", o "El Pueblo demanda un abrazo de Oso". Solo cuando se diga la consigna, la orden que se dice debe realizarse. Se pierde (abrazos) si no se cumple la orden o cuando NO se diga bien la consigna EXACTAMENTE (recordemos que es EL PUEBLO MANDA). Así por ejemplo si se dice "El Pueblo dice que se de abrazo de costado", los que obedezcan pierden (abrazos) siendo eliminados, ya que la consigna es "El pueblo manda". Las ordenes deben darse lo más rápidamente posible para que el ejercicio sea ágil.

DINÁMICA: Aprendamos a Abrazarnos

Explicado los distintos tipos de abrazos que a lo largo de este taller vamos a fomentar, dar y recibir, se procederá a repartir a cada persona una tarjeta, en ella se incluye un dibujo con este tipo de abrazo y una acción o acto que debe emprender hacia uno o más miembros del grupo.

MATERIAL: Tantas tarjetas como personas hay en el grupo

Ejemplo

Da este abrazo a todas las personas del grupo que lleven gafas.



Ofrece este abrazo a 3 personas del grupo.



- Otorga este abrazo al/la abrazoterapeuta
- Concede este abrazo a todas las personas del grupo
- Dispensa este abrazo a tantas personas que quieras, suspirando
- Proporciona este abrazo a todos los varones del grupo
- Brinda este abrazo a las personas que tengan el pelo rubio
- Regala este abrazo a quien se llame "x"
- Convida con este abrazo a tus amigos y gritando iyujuuu!
- Alégrate el día con un abrazo. Date a ti misma este abrazo.
- Obsequia a "X" con este abrazo.
- Festeja este abrazo saltando con "x" y "y"
- Agasaja a todas las feminas con este abrazo girando sobre vosotras.
- Mima con este abrazo a 2 personas mientras le cantas la canción de Julio Iglesias "Abrázame, como si fuera esta la última vez"
- Invita con este abrazo a las personas que tengan más de 50 años y diles gracias por recibir este abrazo.
- Asigna este abrazo a quienes lleven vaqueros
- Saluda con este abrazo a alguien del grupo durante 30 segundos

Los abrazos a repartir son: tipo oso, de mejilla, grupal, por la espalda, sándwich, de corazón, en forma de A, impetuoso, de costado e hipócrita. Éste último será el menos potenciado entre los miembros del grupo.

iii Y ahora...A ABRAZARNOS !!!

ABRAZOS: Dónde y cuándo

Dónde

Cualquier lugar es bueno para un abrazo cuando el corazón está abierto. En lugares lúgubres como en velatorios , los abrazos transforman por completo el lugar y consuelan a las personas dolientes.

Cuándo

Están los matutinos, que se levantan acogiendo con un abrazo. Los vespertinos, que acogen porque acabó el día o se van a la cama, a la hora del almuerzo. Los abrazos rutinarios son bonitos, suele suceder que los más apreciados son los espontáneos , los que se producen en momentos inesperados.

Los efectos sonoros

Los abrazos pueden venir acompañados por un momento de silencio o incluir expresiones de placer tales como:

- * Suspiro
- * ¡ Yújuuuu !
- * Qué agradable

- * Gracias, me hacia falta

Los verdaderos sentimientos no necesitan motivos, razones, día, lugar u hora para demostrarse, solo déjate llevar y demuestra ese amor que llevas dentro.

EL contacto corporal de los abrazos

El tacto, es el sentido a través del cual nos llegan nuestras más tempranas experiencias de comunicación. El abrazo es una forma de comunicación no verbal muy poderosa que se debe de cultivar y que hacen que las personas experimenten sensaciones , sentimientos, emociones. El abrazo conmueve, emociona, consuela, apoya, agita. Es un vínculo de unión, de conocimiento, un vehículo para meternos en la piel del otro, un medio afectivo de interrelación, ya que consigue una perfecta fusión.

DINÁMICA: El abrazo expresión de afecto

Todos en círculo , al ritmo de la música, el/la abrazoterapeuta de espaldas al grupo da una palmada a alguien, éste debe volverse y darle un abrazo (de los distintos modos de abrazar explicados o como quieran) y continuar en silencio hasta otra persona.

Intercambiarse los papeles abrazadores y abrazados.

Variantes: Puede dar un abrazo y decir una palabra, hacer un gesto (ej. acompañado de un beso, caricia...) , un efecto sonoro de los explicados.

Material: equipo de Música y canción: *Abrázame* de Julio Iglesias.

DINÁMICA: Abrazos musicales cooperativos

Se trata de saltar al compás de una música, abrazándose a un número progresivamente mayor de miembros del grupo, hasta llegar a un gran abrazo final.

Esta dinámica favorece el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva de todos los miembros. Además de romper el posible ambiente de tensión que puede haber en un primer encuentro grupal.

No puede quedar ninguna persona sin ser abrazada

Desarrollo: suena la música, los miembros del grupo danzan por la sala. El/la abrazoterapeuta detiene la música y da la orden por ejemplo "abrazos de 3 personas", la gente se abraza de tres en tres. Continúa la música y vuelve a detenerla, ahora el abrazo de 6...y así sucesivamente de 8, de 10, de uno, , hasta llegar a un abrazo final.

Se puede solicitar abrazo de mejilla de 5 (según los diferentes tipos de abrazos comentados).

Material : Equipo musical, canción

Todas las dinámicas puede acabar con una pequeña evaluación, expresando cada uno/a cómo se ha sentido.

DINÁMICA:

En pareja, uno de ellos tomará una tarjeta en el que se indica un determinado estado de ánimo o situación (triste, feliz, enamorado, hundido, aburrido, enfadado, somnoliento, aburrido, enfermo, deprimido, ansioso etc...) , la persona tendrá que adoptar ese estado de ánimo y el otro le dará un abrazo de los descritos , según el estado o situación anímica de la persona



Variante: Igual, solo que describiendo situaciones. Para ello utilizaremos el **juego de rol** , es decir dramatizaremos la situación descrita adoptando cada uno su papel...Por ejemplo, "Un amigo que hace años que no ves y vas a recibirlo al aeropuerto; Una amiga te cita en un bar y te cuenta que ha roto con su pareja, Eres una trabajadora social que está atendiendo a una personas mayor, en el discurso de la entrevista la mujer rompe a llorar por el reciente fallecimiento de su cónyuge ...Ante estas situaciones **¿Que abrazo le ofreces?**

Visualización: LA MÚSICA DE LOS ABRAZOS

Con una música de fondo, en una fantasía guiada siéntate o tumbate cómodamente y cierra los ojos y trata de visualizarte abrazando a alguien. Deja que ese abrazo imaginario se registre en tu mente y déjate mecer por la caricia de ese abrazo. Esta imagen mental puede enseñarte a verte a ti mismo/a dando y recibiendo con facilidad abrazos calidos y afectuosos.

Ahora respira lenta y profundamente cuatro o cinco veces, deja que tu cuerpo se relaje por completo. Imagínate caminando y viendo, de pronto, a un buen amigo. Imagínate que los dos os saludáis rodeando con los brazos y compartiendo un abrazo de corazón. Mantén la imagen en tu mente, une la imagen mental con sentimientos de afecto y calidez.

Es bueno utilizar la visualización cuando se siente necesidad de apoyo tras una jornada de grandes tensiones. Da abrazos solidarios, reconfortante. Mantén esa imagen por tanto tiempo como necesite el consuelo.

Material: Música de Fondo
Eric Satie . Gynompédie

Ejercicio: Con una música relajada de fondo, el abrazoterapeuta leerá el texto y pondrá a los miembros del grupo en disposición de visualizar.

Abrazo zen

Para el abrazo zen se puede emplear cualquier tipo de abrazos de los explicados, el de mejilla y corazón por ejemplo o un contacto muy directo es pies con pies y manos con manos (en el suelo o sentados en una silla).

Puede mantener los ojos cerrados o abiertos. Concéntrase en la respiración; dejar que sea profunda y pareja. Deje que se distienda. Concéntrase en ese momento y los pensamientos desaparezcan. Tiene la conciencia de la calidez que está compartiendo, del aliento que entra y sale, de estar en contacto con el otro, del aire contra la piel. Relájese. Quede suspendido en el tiempo. Cuanto más tiempo pueda relajarse en el momento presente, más profunda será su experiencia del abrazo o del contacto. Paz



Debemos creer en el poder del abrazo. Divulgar el carácter saludable de los mismos. Predicar la filosofía abracista donde sea . Los abrazos no deben quedar únicamente para ciertas ocasiones, como reuniones familiares, cumpleaños, el festejo de un gol, en funerales...

El abrazo ha de convertirse en algo común, sin detraer por eso lo especial de cada abrazo.

Abrazar con frecuencia y abrazar bien.

Creo que nuestro siglo puede ser considerado como el más horrendo de

la Historia de la Humanidad.

Nunca hemos sufrido ni asistido a tantos crímenes, guerras, bombas atroces, campos de concentración, dictaduras bestiales y tantas crueldades juntas.

Pese a todo, no hemos perdido la fe en el hombre , en su capacidad de abrazarse y construir.

GUAYASAMIN

... Un Buen final para un buen comienzo

Abrázame

Abrázame
cuando este triste y mis ojos me delaten con el llanto
cuando la alegría me invada por completo.

Abrázame a tus sueños mientras duermes;
abrázame a tus metas mientras vives,
en todo momento solo quiero sentirme tuya,
así que abrázame.

Como bienvenida, o como despedida
pero solo abrázame;
sin que te lo pida, solo mírame a los ojos y sabrás
que lo único que quiero es que me abrases.

Cuando discutamos,
y quieras alejarte de mí para siempre,
regresa y abrázame muy fuerte
para que te des cuenta
que así debemos estar hoy y siempre.

Por que lo mejor que me puede suceder,
es sentir el calor de tus brazos
alrededor de mi cuerpo;
y oír el palpar de tu pecho
al acercarme a ti.

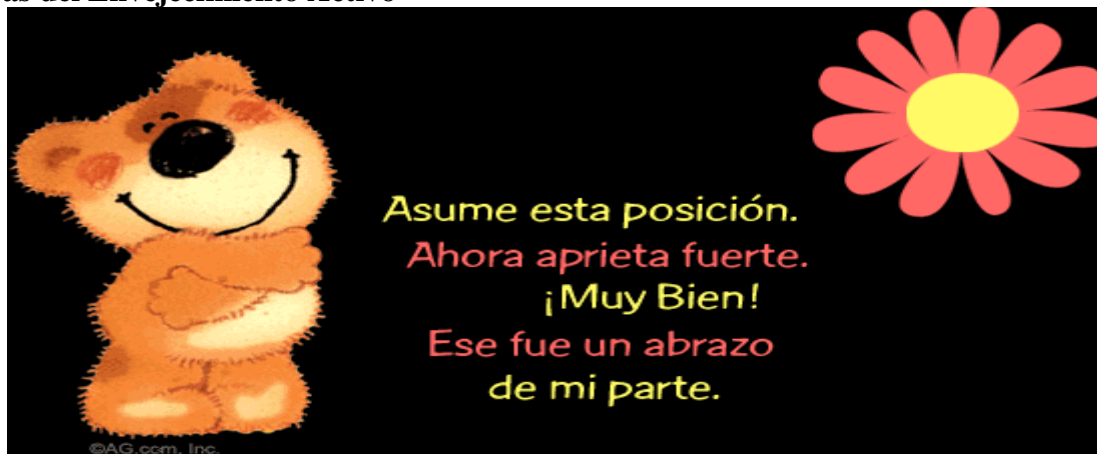
Así que, solo abrázame y guarda silencio,
por un instante deja que nuestros ojos hablen
al cruzarse en una mirada,
donde te pida a gritos que me abrases.

Pase lo que pase,
espero nunca dejar de contar con tus brazos,
porque en todo momento solo necesito...
que me abrases.

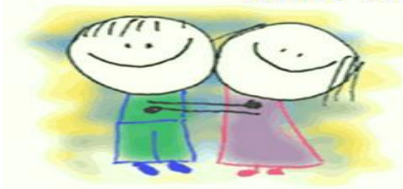
<http://www.youtube.com/watch?v=V95oin-6c1I>

Jornadas Europeas del Envejecimiento Activo

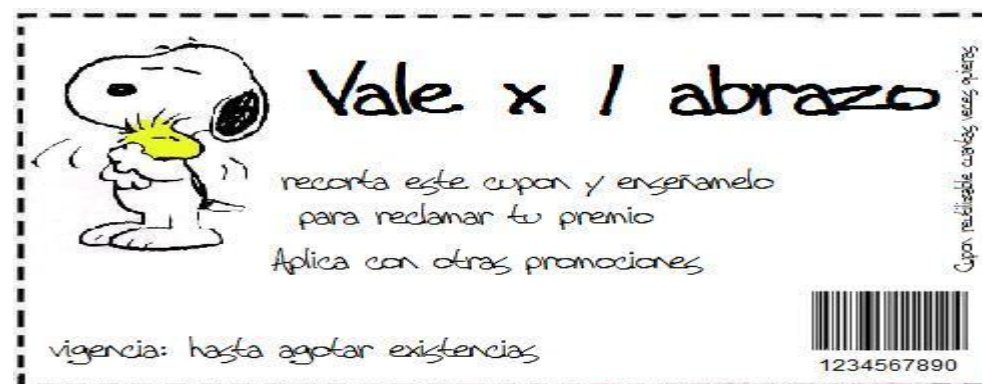
DÍSELO
CON
ABRAZO



Nunca dejes para mañana si puedes abrazar a alguien hoy, porque cuando das un abrazo a alguien, en el mismo instante estás recibiendo uno de vuelta....!!!!!!



Qué estás esperando para hacer y hacerte el regalo de un abrazo....?????



ACTIVIDAD: Al igual que estas imágenes, DIBUJA, INVENTA una frase, lema o un HAIKU o TANKAS (*), similar a éstas Y ESCRÍBELO en el panel de expresión libre.

Material: Papel continuo blanco y rotuladores

Haiku: Poesía tradicional japonesa. Son poemas breves de 3 versos de 5, 7 y 5 sílabas. La temática puede ser muy variada, generalmente relacionada con la naturaleza. Es muy utilizada por el budismo zen para transmitir preceptos. Ejemplo:

Tras la tormenta (5)
Y entre nubes la luna (7)
Que ayer fue nueva (5)

Este camino (5)
Me lleva a la caricia (7)
de tus abrazos (5)

Tankas: Igual que los Haiku pero de 5 versos, de 5-7-5-7-7 sílabas. En la antigüedad la principal utilidad era la de transmitir mensajes de los amantes que se enviaban escritos en abanicos.

Alto en la cumbre (5)
Todo el jardín es luna (7)
Luna de oro (5)
Más precioso es el roce (7)
De tu boca en la sombra (7)