

Taller de Danzaterapia En el contexto de Grupo de Ayuda Mutua CVS Mujeres Valparaíso

INFORME DE PRÁCTICA



Practicante: Belén Carvajal Ocampo

Diplomado Danza y Corporalidad en Contextos Terapéuticos

Escuela Espacio Sagrado.

Viña del Mar, Julio 2018

I. INTRODUCCIÓN

En el presente informe se dará a conocer la experiencia de práctica de un taller de danzaterapia realizado en un espacio brindado por el Centro de Prevención y Atención Reparatoria a Mujeres Víctima-Sobrevivientes de Agresiones Sexuales CVS Mujeres Valparaíso, organismo dependiente del Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género, el cual se enfoca en otorgar atención especializada en reparación social, psicológica y jurídica a mujeres adultas víctimas de violencia sexual con perspectiva de género, visibilizando además dicha manifestación en el territorio donde están geolocalizados (fundaleonbloy.cl).

A partir del acercamiento a este centro se propone la realización de un taller práctico de danzaterapia y corporalidad, propuesta muy bien recibida por las profesionales, gestionando que su realización se incorpore al Grupo de Ayuda Mutua, taller desarrollado por el centro el cual propone 12 sesiones con el objetivo general de “generar un espacio colectivo de encuentro y contención para las mujeres que se encuentran en lista de espera para iniciar atención reparatoria en CVS Mujeres Valparaíso, buscando promover su incorporación a este programa”. Es allí donde cobra sentido integrar el trabajo terapéutico desde y con el cuerpo en un contexto donde efectivamente el territorio corporal ha sido saqueado y vulnerado.

El taller de danzaterapia se desarrolla en acoplamiento con el Grupo de Ayuda Mutua bajo el objetivo transversal de facilitar en las participantes una conexión e integración del cuerpo a partir de experiencias de disfrute y goce. En este taller se abordan temáticas tales como el reencuentro con sus cuerpos e identidades, la recuperación de la propia estima, la conexión con la afectividad, el disfrute, el empoderamiento y la emancipación.

Se trabajó con dos grupos de mujeres, en los que se facilitaron ejercicios y vivencias de danza, corporalidad y movimiento, logrando movilizar emociones, significados, aprendizajes y descubrimientos potentes y valiosos en estas mujeres, quienes muy valientemente dispusieron sus experiencias, buscando sanación en colectivo, en un espacio protegido y contenedor.

II. MARCO CONCEPTUAL

Este taller se enmarca en la temática de violencia de género y específicamente en violencia sexual, en mujeres que han sido víctima-sobrevivientes de este tipo de vulneraciones, ocurrido en distintos momentos de sus vidas. La violencia sexual se comprende como toda conducta que amenace o vulnere el derecho de la mujer a decidir voluntaria y libremente su sexualidad, comprendiendo ésta no sólo el acto sexual, genital o no genital (Dides & Fernández, 2016). Este tipo de vulneración “es un acto que puede darse una sola vez o en repetición y en ambos casos puede generar daños físicos y/o psicológicos irreversibles” (Dides & Fernández, 2016, p. 141).

Este tipo de violencia se enmarca dentro de la violencia de género, siendo aún un fenómeno invisibilizado en las sociedades latinoamericanas y que nos da muestras de la desigualdad, subordinación y relaciones de poder presentes en nuestra cultura, reflejado mayormente de los hombres hacia las mujeres como parte de un sistema de ideología patriarcal (Dides & Fernández, 2016).

En Chile las cifras de denuncias por violencia sexual han ido en aumento pasando de 15.810 en el año 2016 a 16.336 al año 2017, en los que el 75,8% de los casos las víctimas son menores de 18 años y el 84,4% son mujeres y el 15% hombres (24horas.cl, 2017) y es posible que esta cifra sea aún mayor si se consideran los casos que no han sido denunciados. De acuerdo a cifras otorgadas por el Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género, “las mujeres víctimas de violencia de género demoran en promedio 7 años en denunciar a sus agresores. Las razones para dilatar la presentación de una denuncia por maltratos físicos, psicológicos o sexuales responden principalmente al miedo de la víctima, quienes generalmente no cuenta con las redes de apoyo de cercanos; la dependencia económica o la baja autoestima.” (Arcos, 2017)

Como parte del objetivo por erradicar la violencia sexual hacia las mujeres, el SernamEG dispone de dispositivos de atención denominados Centros de Atención Reparatoria a mujeres víctimas de agresiones sexuales. Los CVS Mujeres, están destinados a atender a mujeres mayores de 18 años al momento del ingreso al Centro, que han sido víctimas de:

- Agresiones sexuales, actuales o sufridas en la infancia
- Agresiones sexuales vigentes o prescritas legalmente.

- Agresiones sexuales en el ámbito intrafamiliar; o extrafamiliar por terceros conocidos o extraños (minmujeryeg.cl)

El trabajo de reparación y sanación comienza a ser posible en la medida en que las mujeres juntan la valentía suficiente para poder hablar y contar acerca de estos sucesos, estableciendo acciones como denuncias judiciales y “funas”, foros feministas y espacios de contención, reparación y sanación de carácter individual y/o colectivo (círculos de mujeres, grupos de ayuda mutua, etc.)

Desde allí la importancia de generar un abordaje reparatorio desde intervenciones terapéuticas que pongan de relevancia el trabajo con la corporalidad, en el sentido de que el abordaje terapéutico se sitúa justamente en aquel territorio que ha sido saqueado. “Tras una situación traumática la persona frecuentemente recurre a estrategias de disociación, al abandono del cuerpo para no sentir dolor, pero que el bloqueo de los canales perceptivos hace que acabe por no sentir nada, con lo que pierde su capacidad de utilizar las emociones de guía para la acción. (Ogden e.a., 2009: 65, citado en Palma, 2015).

Para una mujer maltratada su cuerpo no es un lugar habitable, sino un problema. Tratada por su agresor como mero objeto, ha internalizado la violencia y lo manifiesta a través de múltiples síntomas corporales. La violencia ha producido una desintegración que no le permite, utilizando palabras de Fischman (2011), sentir y vivenciar [su] humanidad encarnada. Desplegar [su] energía en la acción y que ésta sea plena de sentido, sin perder [su] centro enraizado en el cuerpo.” (Palma, 2015, p.49)

Las terapias que se basan en la relevancia del mundo emocional y su relación con el movimiento como la danzaterapia y la DMT, resultan idóneas para superar experiencias traumáticas “precisamente porque la conciencia de la no dualidad entre cuerpo y mente y la búsqueda de reintegración forma parte de sus cimientos teóricos más básicos” (Palma, 2015, p. 74).

En palabras de la misma autora, el trabajo terapéutico desde el movimiento y la danza permite procesos de sanación a partir de la transformación de víctima en superviviente (Palma, 2015).

III. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

III.1. GRUPO OBJETIVO

Mujeres adultas, víctima-sobrevivientes de violencia sexual, que se encuentran en la búsqueda de espacios de reparación y sanación, iniciando atención reparatoria en CVS Mujeres Valparaíso.

III.2. ENCUADRE

Las sesiones se realizaron en sala de reuniones del centro CVS Valparaíso, sala de tamaño mediano pero suficiente y cómodo para realizar las sesiones. La sala cuenta con puerta y ventana que permite la ventilación del lugar, una mesa en la que se dispone de té, café y alimentos para compartir, sillones y una alfombra en el piso que le otorga mayor calidez.

Las sesiones se realizaron en las siguientes fechas de acuerdo a planificación y acuerdos con Grupo de Ayuda Mutua de CVS Valparaíso:

Número sesión	Grupo Miércoles	Grupo Jueves
1	2 de Mayo 16:00 hrs.	3 de Mayo 16:00 hrs.
2	23 de Mayo 16:00 hrs.	17 de Mayo 16:00 hrs.
3	13 de Junio 16:00 hrs.	07 de Junio 16:00 hrs.
4	20 de Junio 16:00 hrs.	28 de Junio 16:00 hrs.
5	04 de Julio 16:00 hrs.	05 de Julio 16:00 hrs. (Se suspende por condiciones climáticas)

III.3. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES

- Objetivo general: Facilitar en las participantes una conexión e integración del cuerpo a partir de experiencias de disfrute y goce.
- Total de sesiones: 10 sesiones (5 con grupo miércoles y 5 con grupo jueves).

Sesión 1

Recursos a utilizar:

- Computador
- Parlantes
- Lanas de distintos colores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Posibilitar la apertura hacia otras
- Conectar con la alegría y la confianza

CALDEAMIENTO

Caminatas por el espacio

Música: Porcelain – Moby (03:09 minutos)

Las invito a ponerse cómodas, nos podemos quitar los zapatos, buscamos un lugar en el espacio y comenzamos con una caminata libre, siguiendo un punto, luego cambiamos de dirección y vamos recorriendo toda la sala, conectando con nuestra respiración, notamos cómo está nuestra respiración, si estamos serenas o si nos sentimos nerviosas o agitadas. Podemos mover lo que haga falta, hombros, soltamos los brazos, piernas, cabeza, cuello.

Aceptamos nuestro ritmo y nos damos cuenta de la presencia de otras mujeres en la sala, no estamos solas, por lo cual tomamos conciencia de la importancia del lugar que ocupa cada una. Podemos conectar miradas, una sonrisa si aparece por ahí, nos vamos reconociendo en el grupo, identificando nuestras diferencias y semejanzas. Continuamos caminando a paso tranquilo. Ahora aceleramos la marcha, como si tuviéramos urgencia por llegar a un lugar, encontrando un nuevo ritmo, cuidando de no chocar con mis compañeras. Y de pronto nos detenemos y quedamos frente a una compañera, nos pausamos, nos miramos a los ojos, el rostro de esta persona, nos regalamos una sonrisa y continuamos nuestra caminata. Otra pausa y nos cruzamos con otra compañera, regalándonos unos segundos de confianza en esa mirada y continuamos la marcha. Poco a poco enlentecemos la marcha, como si fuéramos en cámara lenta, nos movemos lentamente hasta quedarnos serenas en un lugar de pie.

Inventario corporal

Música: Por la Ventana – Gepe (03:35 minutos)

En nuestro lugar escogido, vamos haciendo nuevamente un recorrido de todo nuestro cuerpo, primero moveremos las articulaciones del cuello para un lado y para el otro lentamente, los hombros, subimos y bajamos, atrás y hacia adelante, adelante y hacia atrás, movilizamos los brazos, codos, muñecas y dedos. La cintura, hacemos círculos e incorporamos las caderas, bajamos hacia las rodillas, doblamos y estiramos, hasta llegar a los tobillos y dedos de los pies e integramos todo el cuerpo, movemos todas las articulaciones libremente bajo el ritmo y la energía de la música, iniciamos una danza dinámica y relajada. Podemos movernos por el espacio.

DESARROLLO

Tejiendo nos conocemos

Música: Sleepwalker – HER OST (03:16 minutos)

Ahora que estamos más conectadas con nuestro cuerpo y con esta nueva música más serena, que nos lleva a un lugar más interno –les entrego un trozo de lana a cada una- tomamos este pedacito de lana y la vamos incorporando poco a poco al movimiento de nuestros cuerpos. Nos damos un momento de intimidad en que el que nos dejamos fluir por la suavidad de la música y tomamos esta lanita como si fuera una extensión de nuestras manos, de nuestros brazos, de nuestro cuerpo, incluso de nuestra alma, le damos forma a esta lanita, como si representara un aspecto de nosotras, con la parte cálida y amorosa de nosotras, que nos trae calma y alegría. Como si en ese pedacito de lana entregáramos una parte de nosotras. Y esta lanita va recorriendo nuestro cuerpo, pasando por donde necesite hacerlo, quedándose donde necesite quedarse, como si a través de ella pudiéramos darle amor a todo lo que toca, como una caricia. Nos conectamos con nuestro sentir, con la emoción de este momento de encuentro.

Música: Te llamé – La vida de los peces BSO (05:17 minutos)

Poco a poco podemos sentir que esta extensión de nuestro ser, esta partecita nuestra quiere ir al mundo, quiere ir más allá de nosotras y entregar esa emoción a otras, abrimos los ojos y vamos ocupando el espacio, integrándonos cada vez más en el movimiento, con la lanita y con la música. De pronto, con la compañera que quedamos más cerca

podemos acercar nuestras lanitas y nos conectamos con esta sensación que nos reportó la lana, podemos seguir el ritmo de la música o con el que nos sintamos más cómodas. Vamos probando distintas maneras de movernos junto a los hilos de lana, llevando la lana a la parte del cuerpo de nuestra compañera donde sintamos o podamos percibir que más necesita esa caricia, ese apoyo y ese regalo. Probamos otras partes de nuestra compañera envolviéndolas con la lana, generando a su vez que esa zona comience a movilizarse, así damos vida a esa parte del cuerpo a través del movimiento y el despertar de la calma. Nos turnamos en un ir y venir de entregar y recibir, regalándonos esa partecita de nosotras que queremos dar al mundo, que podemos entregar a otra mujer que también lo necesita, nos conectamos con el sentimiento de la entrega, con la alegría, la amistad y el encuentro, del jugar como niñas, de la sororidad, dándonos la posibilidad de expresar todo ello en el movimiento y la danza.

Una vez que nos sintamos gratas y en confianza con nuestra compañera, uniremos ambas lanas con un nudo que selle y dé fuerza a esta vivencia de mutua entrega, a este vínculo, continuando el movimiento y la danza tomando de cada puntita el trozo de lana, lo cual nos permite mayor amplitud de movimientos y libertades.

Música: A Sunday Smile – Beirut (03:37 minutos)

Nos vamos acercando a otras parejas y comenzamos a unir las lanitas hasta que cada vez se alargue más y más, hasta armar un gran hilo, el cual nos permite mayor libertad y soltura. Probamos distintas posibilidades con nuestro cuerpo, arriba, abajo, en el centro, los lados, nos enredamos y danzamos como si todas conformáramos un gran tejido, comprendiendo que este se hace paso a paso, con el granito de arena que cada una es capaz de aportar, vamos envolviéndonos en la atmósfera de la unión de este grupo, confiando en nuestras compañeras, en la distancia y la cercanía, en la suavidad y energía de cada una.

Música: Abrázame – Camila Gallardo (03:20 minutos)

Continuamos bailando con el grupo, sosteniendo la lana, haciendo rondas, dejándonos llevar por el ritmo de la música, sintiéndonos libres.

CIERRE

Música: Karen O – The Moon Song (02:35 minutos)

Poco a poco vamos suavizando los movimientos, desenredándonos lentamente, desatamos los hilos hasta queda cada una con un pedacito. Nos regalamos este minuto de intimidad con el grupo, cerramos nuestros ojitos e integramos la vivencia. Nos conectamos con el disfrute del compartir y de no estar solas, de conocernos mediante el movimiento, sentimos ese calorcito de haber compartido con otras, de haber entregado también un pedacito de mí y haber recibido un poquito de cada una, así como este trocito de lana con el que nos quedamos, que pasó por todas nosotras llevándose un pedazo de nuestra danza.

Círculo

Música (volumen bajo): Hablar de ti – Gepe (03:42)

Finalmente nos juntamos en un círculo y cada una dirá una palabra acerca de lo que sintió con la experiencia, dejando su trocito de lana como una ofrenda para el grupo.

Agradecemos la apertura y la entrega de cada una.

Sesión 2

Recursos a utilizar:

- Computador
- Parlantes
- Hojas
- Lápices

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Posibilitar el reconocimiento de identidades: niña – adulta.
- Sensibilizar en torno a las identidades que viven en cada una.
- Permitir la identificación de anhelos y proyecciones.

CALDEAMIENTO

En un círculo estiramos articulaciones (cabeza, músculos de la cara, cuello, hombros, brazos, codos, manos, abdomen, cintura, cadera, rodillas, tobillos, pies).

De robot a persona - Imaginario en movimiento. Objetivo: Revitalizar.

Música: Where Is My Mind? - Pixies (04:03 minutos)

Comenzamos a movilizarnos por el espacio y de pronto nos imaginaremos que somos robots y que vamos ingresando a una fábrica de robots. Nos desplazamos como lo haría un robot, rígidos, doblando lo menos posible las articulaciones. Caminamos sin doblar ni rodillas ni brazos. Ahora también rigidizamos el tronco, el cuello y la cabeza y ahora los ojos sólo pueden mirar hacia adelante en una total rigidez. Se han transformado en robots y están entrando a una gran fábrica sin ventanas y a oscuras, sienten el cuerpo estático, duro con dificultad para moverse. Se quedan inmóviles, como si no tuvieran energía, ni maneras de comunicarse. (Minuto 02:00) De pronto cuando ya han perdido toda posibilidad de movimiento, comienzan a percibir un poquito de luz desde una ventanilla de la fábrica, la cual les da una chispa de energía que el cuerpo recibe. Y lentamente comienza a levantarse una cortina de hierro e ingresa un haz de luz que nos comienza a entibiar los pies, las piernas, el vientre, el torso y hasta la cabeza, es la luz del sol que nos llena de energía. Comienzan a recobrar el recuerdo de que pueden moverse. Cuanto más se abre la cortina empiezan a sentirse más humanas y comienzan a querer cada vez ser más una persona y a moverse como lo haría una persona. El galpón donde se encuentran ahora está totalmente iluminado y empiezan a aparecer sentimientos, pueden mirarse, soltar las articulaciones, hacer gestos. Vuelven a ser personas y comienzan a salir de la fábrica con la sensación de un despertar del cuerpo, con energía. Podemos bailar al ritmo de este rock. Nos estiramos, apreciamos y agradecemos esta cualidad de flexibilidad y movimiento que nos permite nuestro cuerpo.

Esculturas corporales

Música: I Take Away Show - The Dø (07:14 minutos)

Continuamos con una caminata por la sala, a nuestros ritmos, con la mente y el cuerpo activos. Cuando se indique la consigna cada una se detiene y realizará una escultura corporal -llevar al cuerpo lo que pensamos, nuestro imaginario sobre algo- manteniéndola por unos segundos hasta que se retome nuevamente la marcha. (Se muestra un ejemplo: hago una escultura sobre el invierno por ejemplo)

Probemos, caminamos y vamos a hacer una escultura sobre *la infancia*, nos quedamos allí y retomamos la marcha. Ahora realizaremos una escultura sobre *la alegría, la adultez, el ser una mujer, yo misma*. (Las figuras las sostendremos por 5 segundos).

Finalmente vamos a hacer entre todas una escultura sobre *"la mujer que soy hoy"*.

Estas figuras y formas que toma nuestro cuerpo, nos permiten comprender las ideas y concepciones que tenemos acerca del mundo a partir de nuestras vivencias, así como del imaginario acerca de nosotras mismas.

DESARROLLO

Imaginario de nuestras vidas

Música: Sonidos de agua y pájaros

<https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts&t=98s&list=LLkpBUBUvEZN8DW87N2rcO9w&index=1>

Tomamos un lugar en el espacio, si queremos podemos sentarnos en el piso, o estirarnos. Cerramos los ojos. Nos conectamos con nuestro cuerpo que se ha movido, con nuestra respiración y nuestro sentir. Vamos a hacer un viaje mental para reencontrarnos con nosotras mismas, con nuestro propósito acá en la tierra y con nuestra identidad personal. Imaginamos que tomamos un tren que nos llevará a hacer un recorrido de los momentos importantes de mi historia, llegando a nuestros primeros recuerdos. Llegamos a puerto, descendemos del tren que ya ha llegado a destino y nos damos cuenta de que hemos cambiado, nuestro cuerpo es más pequeño y nuestros rasgos más redondeados, hasta nuestra piel se percibe más suave. Caminamos hasta una poza de agua donde nos reflejamos y vemos nuestra imagen, dándome cuenta de que he vuelto a ser una niña, me regalo una sonrisa en el reflejo y me conecto con este sentir de infancia, con los aromas que recuerdo, las personas que estuvieron cerca de mí, la forma en que me llamaban, las mascotas si es que tuve, los amigos de infancia, recuerdo aventuras y momentos agradables de esos años. Me quedo unos momentos sostenida por estos pensamientos y emociones. Y escucho los sonidos de mi niñez, me conecto con esa niña y pienso un momento en algo que era muy preciado para mí, pudiendo notar que nuevamente lo tengo en mis manos, que lo he recuperado y lo traigo conmigo para traerlo al presente. De pronto escucho mi nombre y veo que desde el tren que me he bajado me están llamando para continuar con mi viaje. Me acerco y retomo el tránsito. A cada tramo que avanza, me voy sintiendo más sabia, más grande, mi cuerpo va tornándose más definido, más firme y definitivo, llegando lentamente a la etapa adulta, atesorando conmigo todas las vivencias y recuerdos reconfortantes que encontré de este

retorno a la infancia, pudiendo detenerme en los cambios que he ido teniendo, los eventos importantes que me han llevado hasta hoy, las personas que he conocido, los lugares que he recorrido, las decisiones que he tomado, los momentos de alegría y esperanza, también los de tristeza, las decepciones, rabias y desconsuelos, soy capaz de mirar todo eso desde la ventana del tren, mirando el camino que me ha llevado a ser quién soy hoy día, reconociendo cuáles han sido los sucesos o las personas que he debido dejar atrás, los momentos que aún me generan dolor y que es importante dejar atrás, y mirar también los aspectos de mi persona de los que me siento orgullosa y dichosa de llevar conmigo y que me representan y orientan mi caminar por la vida.

Finalmente estoy aquí, he llagado de regreso, el tren se detiene y este recorrido me ha traído claridad, me permite conocerme aún más y reconocer aspectos más internos que forman parte de mi ser y me hacen ser la mujer que soy.

Poco a poco me conecto con esta sala, con el día de hoy, con los ruidos del espacio, observo mi respiración, mi sentir, mi corporalidad. Puedo ir moviendo lo que necesite para despertar. Abro mis ojitos y vamos a tomar una hoja para escribir algunos pensamientos de lo vivido intentando responder lo siguiente:

¿Quién soy hoy y qué tengo para entregar?

¿Qué quiero recibir y qué deseo que abunde en mi vida?

Música: Caribbean Blue – Enya (04:00 minutos)

Dejamos a un lado los escritos y con esa emoción de la imaginación aún en nosotras y la reflexión que pudimos retratar, nos dejamos llevar por la música e investigamos en el movimiento como si pudiéramos danzar la persona que somos, como si en nuestra danza nos mostráramos tal cual somos. Buscamos en esta danza encontrarnos con la sensible niña que llevamos dentro que se ha convertido en la mujer que pisa firme esta tierra. Danzamos con aceptación, con amor propio, aceptamos cada partecita de esa mujer. Soy capaz de darme ese abrazo y ese cuidado a mí misma y danzo con todo aquello que quiero que llegue a mi vida, con lo que quiero que se quede y permanezca y tomamos todo aquello que tengo para entregárselo al mundo de vuelta.

CIERRE

Danza de los anhelos

Música: Only Time – Enya (05:53 minutos)

Luego de esta danza personal que cada una ha entregado, proyectamos en nuestros corazones un anhelo para nuestras vidas, algo que necesitamos de verdad y que nos permitiría alcanzar cualquier sueño. Danzamos con nuestro anhelo en el corazón, nos conectamos con él, lo sostenemos en nuestras manos, ya es nuestro y lo atesoramos en nosotras, pudiendo vivenciar en el cuerpo, los efectos y la satisfacción de tenerlo con nosotras.

Regalo

Música: Alone In The Dark – Flaer Smin (06:58 minutos)

Hacemos una ronda y como un acto simbólico entregaremos aquello que nos llegó del universo, nuestro anhelo, aquello que necesitábamos y que nos llenó de energía y vitalidad, a la compañera que tenemos del lado derecho, con todo el amor y el deseo de que ese regalo le sea tanpreciado como a mí. Nos conectamos con ese anhelo, con ese regalo que queremos dar (comienzo yo haciendo el ejemplo), acerco mis manos a mi corazón y suavemente deposito mi regalo a la compañera del lado derecho en sus manos. (Completamos la ronda hasta que todas hayan entregado y recibido).

Música: Ain't No Mountain High Enough - Marvin Gaye & Tammi Terrell (02:24 minutos)

Poco a poco ya conectamos con las compañeras iniciamos una danza en sororidad y respeto a lo que cada una ha sido capaz de demostrar y entregar de sí mismas, con esa valentía y fuerza admirables.

Modificación Sesión 2 (con Grupo Miércoles)

CALDEAMIENTO

En un círculo estiramos articulaciones (cabeza, músculos de la cara, cuello, hombros, brazos, codos, manos, abdomen, cintura, cadera, rodillas, tobillos, pies).

De robot a persona - Imaginario en movimiento. Objetivo: Revitalizar.

Música: Where Is My Mind? - Pixies (04:03 minutos)

Comenzamos a movilizarnos por el espacio y nos vamos a imaginar que nos convertimos en robots y vamos a ingresar a una fábrica de robots. Nos desplazamos como lo haría un

robot, rígidos, doblando lo menos posible las articulaciones. Caminamos sin doblar ni rodillas ni brazos. Ahora también rigidizamos el tronco, el cuello y la cabeza y ahora los ojos sólo pueden mirar hacia adelante en una total rigidez. Se han transformado en robots y están entrando a una gran fábrica oscura, sienten el cuerpo estático, duro y les cuesta moverse. Finalmente se quedan inmóviles, como si ya no tuvieran energía ni maneras de comunicarse. (Minuto 02:00) De pronto cuando ya han perdido toda posibilidad de movimiento, comienzan a percibir un poquito de luz desde una ventanita de la fábrica, sintiendo una chispa de energía que el cuerpo recibe. Y lentamente comienza a levantarse una cortina de hierro e ingresa un haz de luz que nos comienza a entibiar poco a poco los huesitos, los pies, las piernas, el vientre, el torso y la cabeza, y es la luz del sol que nos llena de energía. Comienzan poco a poco a recordar el movimiento humano y cuanto más se abre la cortina e ingresa la luz, más humanas se sienten, empezando a recobrar los movimientos progresivamente. El galpón donde se encuentran ahora está totalmente iluminado y empiezan a aparecer sentimientos, pueden mirarse, soltar las articulaciones, hacer gestos. Vuelven a ser humanas y comienzan a salir de la fábrica con la sensación de un despertar del cuerpo, con energía. Podemos bailar al ritmo de este rock. Nos estiramos, apreciamos y agradecemos esta cualidad de flexibilidad y movimiento que nos permite nuestro cuerpo.

Esculturas corporales

Música: Superstition – Stevie Wonder (04:27 minutos)

Vamos a realizar un ejercicio de esculturas corporales: llevar al cuerpo lo que pensamos sobre un concepto, idea, cosa, etc., es decir nuestro imaginario sobre algo. Se les explica mediante un ejemplo (hago una escultura sobre el invierno por ejemplo).

Vamos a iniciar una caminata por la sala, a nuestros ritmos, con la mente y el cuerpo activos. Cuando se indique la consigna, nos detenemos y realizamos una escultura corporal manteniéndola por unos segundos hasta que se retome nuevamente la marcha.

Probemos, caminamos y vamos a hacer una escultura sobre *la alegría* nos quedamos allí y retomamos la marcha. Ahora realizaremos una escultura sobre *la niñez, la adultez, el ser una mujer, ahora haremos una en la que me refleje a mí misma*. (Las figuras las sostendremos por 5 segundos).

Finalmente vamos a hacer entre todas una escultura sobre *“la mujer que quiero llegar a ser”*. Se les incentiva a trabajar en equipo para conformar una escultura grupal que integre la visión de todas.

Estas figuras y formas que toma nuestro cuerpo, nos permiten traer ideas e información desde el inconsciente al presente.

DESARROLLO

Imaginario de la infancia

Música: Sonidos de agua y pájaros

(<https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts&t=98s&list=LLkpBUBUvEZn8DW87N2rcO9w&index=1>)

Vamos a buscar un lugar en el espacio y nos sentarnos en el piso. Cerramos los ojos. Nos conectamos con nuestro cuerpo que se ha movido, con nuestra respiración y nuestro sentir.

Vamos a imaginar un lugar hermoso, ya sea real o imaginario, algún lugar en que hayamos estado o que nos gustaría estar. Y en él vamos a visualizar a una pequeña niña que recorre este lugar y que se siente dichosa de estar allí, se siente tan feliz que brinca y salta por todos lados. Vamos a darle vida a esta pequeña y a imaginar cómo es su rostro, cómo es la vida de ella, cómo se viste, qué le gusta hacer, a qué juega, ¿tiene amigos?, ¿quiénes son?, también imaginamos lo que a esta niña le gusta de comer, cómo le gusta vestir y qué es lo que a ella más le gusta de sí misma. Todo ello nos lo cuenta a nosotras que la vamos a visitar.

Y desde este hermoso lugar esta pequeña niña trae un regalo para mí, algo preciado para ella. Nos imaginamos qué podría ser este regalo y una vez que lo hayamos visualizado, la niña lo agarrará con sus manos y nos lo entregará.

Con este regalo en nuestras manos, me conecto con esta pequeña, me despido de ella y nos prometemos encontrarnos cada vez que queramos, en este maravilloso lugar. Comprendo que esta pequeñita que vive en mí misma, siempre estará conmigo, ya que es mi niña interior, con la cual puedo buscar refugio y armonía cada vez que lo necesite. Cuando necesite encontrar una verdad acerca de mí misma.

Voy a comenzar a lentamente a retornar del lugar al que me llevaron mis pensamientos hasta volver a conectarme con mi respiración, mi sentir, mi cuerpo, reconozco los ruidos del espacio, me conecto con esta sala, con este grupo, con el día de hoy. Puedo ir moviendo lo que necesite para despertar. Finalmente abro mis ojitos y vamos a tomar una hoja para escribir algunos pensamientos o reflexiones de lo vivido.

Danza personal

Música: Somewhere only we know - Lily Allen (03:37 minutos)

Dejamos a un lado los escritos y con esa emoción de la imaginación aún en nosotras y la reflexión que pudimos retratar, vamos a iniciar una danza inspirada en la pequeña y grácil niña que vive en cada una de nosotras. Podemos dejarnos llevar por la música y por nuestra imaginación.

Buscamos en esta danza encontrarnos con la sensible niña que llevamos dentro que se ha convertido en la mujer que pisa firme esta tierra. Danzamos con aceptación, con amor propio, aceptamos cada partecita de esa mujer. Soy capaz de darme ese abrazo y ese cuidado a mí misma y danzo todo aquello que quiero que llegue a mi vida, y lo que quiero que se quede y permanezca.

Vamos a buscar un final para esta danza y le voy a dar un cierre a mis movimientos.

CIERRE

Anhelos y regalos

Música: Vashti Bunyan - If I Were - Same But Different (05:51 minutos)

Luego de esta danza personal que cada una ha entregado, cerramos los ojitos y proyectamos en nuestros corazones un anhelo para nuestras vidas, algo que necesitamos de verdad y que nos permitiría alcanzar cualquier sueño. Nos conectamos con él, lo sostenemos en nuestras manos, lo abrazamos y atesoramos, pudiendo vivenciar en el cuerpo los efectos y la satisfacción de tenerlo con nosotras. Y vamos a visualizar también todo lo hermoso que ya tenemos, lo que abunda en mí misma y que quisiera entregar al mundo. Cuando ya tengamos a ambos, iremos abriendo los ojitos lentamente y vamos a traspasar en estos dos papelitos, nuestro anhelo que esperamos recibir y nuestro regalo, que queremos dar al mundo. Vamos a doblar los papelitos, los acercamos a nuestro

corazón, sintiendo que ya tenemos lo que necesitamos, ya está con nosotras, y vamos a darle amor a nuestro regalo que queremos entregar.

Regalo inesperado

Vamos a guardar el papelito de nuestro anhelo y a conservar en las manos el del regalo. Vamos a cerrar la vivencia de hoy con un pequeño juego de irnos regalando nuestros papelitos con nuestro regalo a cada compañera con la que nos topemos, como un acto simbólico de compartir lo que abunda en nosotras y recibir un regalo inesperado. Con el ritmo de la música que nos conecta con la alegría, comenzamos. Podemos bailar al ritmo de la música, pasándonos el papelito cada vez que nos encontremos con alguien.

Música: Ain't No Mountain High Enough - Marvin Gaye & Tammi Terrell (02:24 minutos)

Podemos abrir los papelitos y recibir este regalo. Pueden compartir las palabras.

Cierre hablado

Damos un cierre a esta segunda vivencia de movimiento, agradeciendo lo que cada una ha sido capaz de demostrar y entregar de sí mismas, con esa valentía y fuerza admirables.

Comentarios y reflexiones de la clase. ¿Con qué se quedan?

Sesión 3

Recursos a utilizar:

- Computador
- Parlantes
- Hojas blancas
- Lápices

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la conciencia de aperturas y límites corporales.

CALDEAMIENTO

Articulaciones

Comenzamos con un círculo de pie, movemos articulaciones, desde arriba hacia abajo. (Se da tiempo para que aflojen las articulaciones). Realizamos elongación de espalda, cabeza y cuello.

Olas y tempestad

Acercamos el círculo para realizar un pequeño juego. Nos tomaremos de las manos y cuando se indique ola hacia la derecha se iniciará una ola con el cuerpo partiendo por quien tenga a mi derecha hasta llegar nuevamente hasta el punto de partida. Cuando diga ola a la izquierda se inicia la ola desde mi izquierda, cuando diga tempestad nos movemos todas de lugar y armamos nuevamente el círculo. Y elijo a una compañera para darle el turno. Ahora ella indica cuando las olas van a la derecha o la izquierda y la tempestad.

Miradas con abanicos

Música: Variation of the canon – George Winston (05:23 minutos)

Las invito a caminar por la sala, pero esta vez pondremos las manos en nuestros ojos como abanicos, lo cual nos permite tener el control de cuánto queremos mirar hacia afuera y cuánto queremos que nos vean. Podemos ir moviendo los dedos en la medida en que nos sintamos más dispuestas a mirar y ser miradas. Comenzamos la caminata por el espacio, mirando por los huecos que quedan entre los dedos, pueden ir abriendo un poco o cerrando. Ahora nos vamos a detener y encontrar con una compañera a través del abanico, permitiendo que este se vaya abriendo lentamente hasta descubrir su rostro completo. Nos regalamos una sonrisa y un abrazo.

DESARROLLO

Danzas de apertura: Tierra y agua

Nos ubicamos en un lugar en el espacio, vamos a conectar con el presente, tomamos una respiración profunda, notamos cómo se siente nuestro cuerpo en este momento.

Tierra

Música: Something spooky in that jungle – Tomb Raider (02:20 minutos)

Vamos a conectar con lo duro de nuestro cuerpo, nuestro esqueleto que nos sostiene y nos da firmeza y estructura. Pisamos la tierra con la fuerza de estos huesos y con nuestras manos vamos a recorrer cada partecita dura de mi cuerpo, desde mi cabeza hasta los pies. Nos damos cuenta de que todas esas durezas del cuerpo nos han sostenido por todos estos años, nos permiten establecer límites de mi cuerpo hacia otros cuerpos, pudiendo diferenciar entre yo misma y lo que está a mi alrededor.

Música: Tambores africanos (03:43 minutos)

Y bajo esta premisa, vamos a iniciar un movimiento danzado en el que tomemos conciencia de nuestros huesos. Buscamos un final para los movimientos.

Agua

Música: Agua - Tito Di Pippo (03:41 minutos)

Ahora nos vamos a conectar con la flexibilidad, nos conectamos con lo blandito de nuestro cuerpo, que recubre estos huesitos y nos da esa suavidad al tacto y al contacto, nos permite flexibilizar cuando es necesario, nos permite abrir. Podemos tocar con nuestras manos la superficie de nuestro cuerpo, su suavidad y visualizamos los fluidos internos, las aguas que nos recorren, que suben y bajan por nuestras venas y arterias. Y vamos a conectar con el movimiento en conexión con mi propio ritmo.

Música: Oceanía – Bjork (03:34 minutos)

Permitimos que nuestro cuerpo se conecte con el agua y dejamos que la fluidez nos conecte con nuestro mundo afectivo, emocional.

Danza tierra y agua

Música: Entre dos aguas – Paco de Lucía (06:01 minutos)

Vamos a finalizar con una danza que integre ambas cualidades, lo firme y lo flexible, nos permitimos explorar en el movimiento, dejándonos llevar por la música. Damos un cierre a nuestra danza buscando un final.

En el lugar que nos quedamos cerramos nuestros ojitos integrando la vivencia, la belleza de nuestras danzas, e integrando ambas cualidades de movimiento, la flexibilidad y la tenacidad, el agua y la tierra, el amor y el límite.

Danza de las manos

Música: Música: Vashti Bunyan - If I Were - Same But Different (05:51 minutos)

Abrimos nuestros ojos y con la compañera que tenemos más cerca nos tomamos de las manos y bailamos al ritmo de la música, compartimos este momento emotivo, nos podemos dar un abrazo. Ahora nos abrazamos todas de la cintura y nos balanceamos, serenando nuestro cuerpo.

CIERRE

Nos damos unos minutos para escribir una reflexión sobre lo que sentí en estas danzas, pudiendo visualizar a qué lugares me llevó y las emociones y sensaciones que me reportó la vivencia.

Cierre hablado

Haremos un círculo sentadas para dar un cierre hablado

¿Cómo nos sentimos siendo agua y siendo tierra? ¿Qué nos acomoda más?

Sesión 4

Recursos a utilizar:

- Computador
- Parlantes
- Pañuelos
- Distintos objetivos aromáticos, colores, objetos que hagan sonidos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Favorecer una reconexión con la afectividad y las experiencias de goce.

CALDEAMIENTO

Comenzamos esta sesión con una respiración profunda, enraízo mis pies hacia la tierra y visualizo una flecha imaginaria que va desde el centro de mi cuerpo hacia la raíz de la tierra y proyecto una segunda flecha imaginaria que se dispara desde mi cabeza, mi coronilla, hacia lo infinito del universo.

Articulaciones

Realizamos un inventario corporal desde los pies hacia la cabeza.

Finalizamos con una caminata relajada por el espacio, tomando conciencia de todo lo que movimos y removimos de mi cuerpo, lo que solté.

Nombre en el cuerpo

Vamos a buscar a una pareja, vamos a recordar el nombre de nuestra compañera, se lo preguntamos si no me lo sé. Y vamos a llamarla por su nombre pero de una forma creativa, vamos a decir el nombre de nuestra compañera en distintas partes de su cuerpo, como si cada una de sus partes fuese la totalidad de esta persona. (Muestro ejemplo) Entonces vamos a encontrar distintas maneras de llamar a nuestra compañera por su nombre, hablándole a sus manos, a su pelo, a sus brazos, su espalda, etc., encontrando distintos ritmos y volúmenes para llamarla.

Cambiamos de rol.

Finalizamos con un abracito.

DESARROLLO

Sensibilización

(Se disponen en el centro de la sala distintos objetos aromáticos, con colores, formas diversas, pañuelos, etc.) Se pondrán nuevamente en parejas (puede ser con la misma que ya trabajó o con otra distinta) y una de ellas se vendará los ojos con estos pañuelos. La que queda sin vendarse escogerá objetos del centro de la sala para presentárselos a la compañera. Comenzamos a acercarle a nuestra compañera la experiencia del sonido (se muestra ejemplo), podemos realizar sonidos con nuestras manos, con nuestra voz y también podemos elegir un objeto del centro de la sala para emitir con este algún sonido. Ahora vamos a escoger elementos del centro de la sala que puedan reconocerse por su aroma y vamos a acercarlo a la nariz de ella lentamente, regalando esta experiencia olfativa. Cuando ya hayamos mostrado estos aromas a nuestra compañera le acercaremos la experiencia del gusto, podemos elegir un objeto que nuestra compañera pueda sentir a través de este sentido. Con suavidad, acercamos un alimento al órgano del gusto, la boca, podemos invitar a nuestra compañera a reconocer lo que le estamos

presentando con ayuda del olfato, lo acercamos entonces a ambos órganos, nariz y boca y si ella lo desea, puede permitirse comer lo que le estamos regalando. Ahora vamos a conocer el sentido del tacto, primero podemos llevarle sus manos a su cuerpo, su rostro, su otra mano, sus brazos, etc., luego podemos escoger algún objeto del centro y posibilitar que la compañera tenga una experiencia de tacto con este, probando distintas maneras de que ella se conecte con este sentido. La podemos llevar a tocar las paredes, el suelo, o algún otro objeto de la sala. Ahora vamos a descubrir los ojos de nuestra compañera, desatando el pañuelo poco a poco, cuidando de que su vista no se vea afectada de golpe por la luz, una vez que retiramos los pañuelos, podemos hacerle sombra con nuestras propias manos en sus ojos, hasta que se pueda adaptar a la entrada de la luz. Vamos a mostrarle a nuestra compañera distintos objetos que destaquen por su forma, sus colores, a que mire su cuerpo y la vamos a llevar a recorrer esta sala, llevándola a que mire distintos rincones y objetos en ella, como si cada objeto que mira es como si lo mirase por primera vez. Acompañamos a nuestra compañera, quien toma conciencia de sus cinco sentidos primarios de experiencia vital, integrándolos por completo y en conjunto con la música vamos a mover a mi compañera, moviendo sus brazos y construimos una danza en la que voy guiando y acompañando y mi compañera se deja llevar. Cambiamos de rol y ahora quien regaló esta experiencia se permite estar desde el otro lugar.

Y sellamos esta experiencia con un abrazo a mi compañera.

Música: Song of the beach – Arcade Fire (06:01 minutos)

(Ordenamos y retiramos los objetos del centro de la sala y despejamos para el siguiente ejercicio)

Danza grupal

Vamos a cerrar esta vivencia con la invitación a moverse desde el disfrute, desde la activación de los sentidos. Nos movemos al ritmo de la música.

Música: Freedom! 90 – George Michael (06:28 minutos)

Nos tomamos de las manos y agradecemos esta vivencia y la hermosa experiencia sensorial que nos hemos regalado.

CIERRE

Vamos tomar registro escrito de lo que me reportó esta experiencia sensorial, reconociendo las emociones, ideas, recuerdos y sensaciones que me evocó.

Hacemos un cierre hablado de la experiencia.

¿Qué me pasó con la clase? ¿Lo disfruté? ¿Cómo vivencí este despertar de los sentidos?

Sesión 5

Recursos a utilizar:

- Computador
- Parlantes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Facilitar una mayor integración y empoderamiento.

CALDEAMIENTO

Articulaciones

Movemos articulaciones y estiramos espalda.

Círculo de contrapesos

Música: If – Pink Floyd (04:30 minutos)

Nos ponemos de frente haciendo un círculo, piernas abiertas a la altura de las caderas, manos atentas y cuerpo muy dispuesto para sostener a la compañera que pasa al medio, quien se balanceará para distintos puntos, con confianza, ya que esta fortaleza de cuerpos la va a sostener y enviar de vuelta a su centro. Probamos ejemplo. Todas pasan y agradecemos la confianza y el soporte que somos capaz de ofrecernos.

Caminatas Sí No

Música: Sonidos de lluvia y fuego

Este ejercicio consiste en jugar a decir las palabras Sí y No según necesidad. Caminando por la sala me detengo cuando quiera y digo una de estas dos palabras y le añado un

gesto (se muestra ejemplo). La invitación es estar muy conscientes de la necesidad personal de decir la una o la otra, me detengo y busco un gesto corporal para decirla.

DESARROLLO

Conectarse con el poder interno

Música: Canción para dormir a un niño - Beatriz Pichi Malen (03:45 minutos)

Nos vamos a sentar en un lugar de la sala, nos ponemos cómodas. Las invito a cerrar los ojos y a centrarse en su cuerpo y en este momento. Sentimos el peso de nuestro cuerpo contra el suelo, dimensionamos su forma, tamaño y consistencia.

Vamos a visualizar dentro de nosotras los momentos en que me he sentido fuerte y no he sentido miedo, en los que me he sentido poderosa y valiente. Voy a identificar las partes de mi cuerpo que sienta más fuertes y las que sienta más débiles, sin abrir los ojos, puedo ir palpándolas, tocándolas, reconociéndolas. Dónde se aloja mi fortaleza y mi debilidad.

Voy a recoger mis rodillas hacia mi pecho y me voy a dar un abrazo, me quedo abrazada, aprovecho este momento. Voy a acariciar las partes de mi cuerpo que necesite acariciar. Me regalo este momento de encuentro conmigo misma.

Danza de fuego

Música: Música turca - Karahisar Kalesi Türküsü (03:30 minutos)

Voy a visualizar un fuego interno que nace de mis entrañas, del centro de mi cuerpo, que entibia mis huesos y mi sangre, sintiendo que me llena de energía y seguridad. Las partes fuertes son las primeras que se van a empapar de este fuego y poco a poco van a llevar energía a las que se sienten más débiles. Logrando que todo mi cuerpo se sienta integrado, equilibrado, amoroso y fortalecido.

Poco a poco mis movimientos van a pasar de este espacio interno a abrirse al exterior, convirtiéndolo en una danza de fuego en la que me siento completamente fortalecida e íntegra. Me dejo llevar por la música y lleno mi cuerpo de este fuego interno. (Me puedo poner de pie, baila con el suelo, moverme, lo que necesite)

Y voy buscando un final, encontrando la calma.

CIERRE

Canto de mantra “Yo soy”

Música: Yo Soy la Luz del Alma (04:35 minutos)

Hacemos un círculo sentadas para cerrar esta vivencia con un canto del mantra “Yo soy”.

Comenzamos con la posición de manos en rezo mudra. Repetimos la secuencia dos a tres hasta aprenderla y luego con la base instrumental.

Cierre hablado.

Evaluación de la sesión con encuesta de satisfacción.

IV. REFLEXIONES Y OBSERVACIONES DEL GRUPO Y PERSONALES

Sesión 1

Grupo miércoles – 6 participantes

Fecha: 02/05/2018

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Noto dificultades para iniciar los movimientos, y conectarse con la espontaneidad de los movimientos, manteniendo todo el tiempo la vista en mí como modelo de movimiento.</p> <p>Durante el cierre hablado las participantes expresan diversas opiniones respecto a su experiencia, tales como que fue difícil moverse y bailar debido al desuso de esta práctica y al abandono de la conciencia corporal, otras opiniones reflejan una experiencia de relajación, alegría y confianza.</p>	<p>Como observación debiera entregar instrucciones más claras, para permitir que ellas puedan llegar a esa espontaneidad. También faltó incentivar la búsqueda de un final para cada ejercicio, lo que genera una mayor identificación entre un ejercicio y otro y también permite que no se interrumpan cuando cambia la música, ya que al cambio de música tendían a detener el movimiento y a mirarme como sin entender qué sigue.</p>

Grupo Jueves – 8 participantes

Fecha: 03/05/2018

Observaciones del grupo	Observaciones personales
-------------------------	--------------------------

<p>Cuando realizan ejercicio de compartir la lana con otras compañeras, ocurre de manera más fluida que el primer grupo, al tiempo que sin una previa instrucción comienzan a bailar en cuartetos, apareciendo la risa y la alegría. Pude apreciar que hasta el momento se ha generado un mayor nivel de confianza en este grupo respecto del primero, debido a que en primera sesión de grupo de ayuda mutua se abre mayormente la conversación y logran conocer más acerca de la historia de cada una.</p> <p>En el cierre hablado se comenta la experiencia y refieren que esto les ayuda, que les hace conectarse mayormente con su cuerpo, el cual está un poco olvidado y adormecido. Refieren alegría y confianza con el grupo, percibiendo apoyo y contención por parte de todas. Se refiere además la importancia del cuerpo como territorio que debemos recuperar, habitar y empoderar.</p>	<p>Pongo la música en una lista de reproducción lo cual me hace estar más conectada con la clase y no distraerme con las interrupciones de la misma, sin embargo ello también afecta en que las instrucciones se den cuando la música ya va corriendo, lo cual dificulta mi nivel de observación del grupo, ya que me dispongo a realizar los ejercicios como una más, como una forma de mantener la continuidad de la clase.</p> <p>Siento menos ansiedad que con en la sesión anterior, sin embargo cometo el mismo error de no dar instrucciones claras y de explicar el ejercicio en el momento en que suena la música y no antes.</p>
---	--

Sesión 2

Grupo jueves – 7 participantes

Fecha: 17/05/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Durante el caldeamiento (ejercicio de robot) aparecen risas y distensión y exploran tensiones y flexibilidad en el cuerpo. En el ejercicio de imaginación que constituyó la actividad central, algunas participantes manifiestan gran sensibilidad al acercarse a la temática de infancia, observando la aparición de emociones de tristeza y pesar. Luego de ello se les invita a reflexionar y son capaces de darse un momento de introspección y de intimidad a través de la reflexión escrita. Se les señala que este ejercicio es algo personal y que pueden recurrir a este escrito cada vez que lo necesiten. Después de esto se les invita a</p>	<p>La sesión se desenvuelve de manera fluida, yo misma me siento más cómoda en mi rol y entrego instrucciones más claras, dando espacio para que se comprenda la consigna y ellas tengan la posibilidad de explorar en el movimiento.</p> <p>Como aprendizaje de esta sesión, comprendo que debo utilizar otras herramientas que faciliten de mejor manera la conexión con emociones más cálidas para que las chicas logren conectarse con lo bello en ellas y no tan crudamente con lo doloroso, realizar ejercicios que promuevan de manera más clara el acercamiento a emociones positivas y a versiones constructivas respecto de su</p>

<p>una danza expresiva inspirada en la sensible niña que ha llegado a ser lo que es hoy, no obstante algunas mujeres no desean participar de la danza debido a que el ejercicio de la imaginería les ha dejado muy sensibles y afectadas. En el ejercicio de cierre, aparece la alegría y la distensión, logrando las mujeres movilizarse inspiradas por la música y la intencionalidad de regalar y recibir. Finalmente cada una abre su regalo y lo comparte. Algunas refieren que les ha llegado “como anillo al dedo”, se incentiva la idea de que el universo nos entrega lo que necesitamos y a veces nos sorprende.</p> <p>Durante el cierre hablado, tres chicas comentan que quedaron con una sensación no muy buena después de la imaginería ya que se conectaron de manera instantánea con recuerdos oscuros de su infancia, siendo difícil salir de ese lugar. Comentan que no habría sido un buen viaje volver a la infancia, ya que es ahí donde ocurrieron muchos eventos que son dolorosos para ellas. Entrego contención, rescatando la experiencia y la honestidad por reflejar lo que sintieron, les señalo que es importante quedarse o traer al presente algo de su niña interior que desearan conservar y mantener vivo y que esa niña, ha pasado por un largo camino para llegar al momento actual, invitándolas a sentir esa fuerza y esas ganas por quedarse sólo con lo que necesiten y dejar atrás todo lo que ya no sirve y genere dolor. Además se les señala que cuando existen heridas que aún no han sanado, el volver a tocarlas o incluso mirarlas, puede gatillar malestar y que es importante comprender que están en proceso de reconocer esas heridas para poder comenzar a curarlas, destacando la importancia del proceso terapéutico.</p>	identidad.
--	------------

Grupo miércoles – 6 participantes

Fecha: 23/05/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>El caldeamiento cumple la función de distender el ambiente y de dar inicio a un trabajo de mayor profundización.</p> <p>Se observa conexión emocional al llevar la vivencia al movimiento, siendo un movimiento en la mayoría más interno y vivencial. En el ejercicio de los anhelos y regalos, se conectan con su emocionalidad, logrando imprimir en los escritos, sus deseos y las cualidades personales que reconocen de sí mismas y que desean regalar al mundo.</p> <p>Durante el cierre se conectan con la alegría con la dinámica de intercambiar los regalos y esto permite darle un cierre más cálido y contenedor.</p> <p>Hacemos un cierre hablado en el que aparecen opiniones personales respecto de la clase: “conectarse con la niña interior es positivo”, “uno piensa que ya no es esa niña, pero sigue viva dentro”. Se les devuelve que esta niña siempre estará cada vez que la necesiten y quieran conectarse con la niñez y con la verdad de su ser. También se refieren opiniones respecto a sentirse contenidas y tranquilas. Se observa que una de las participantes se conecta con algún malestar que decide no compartir, asociado a vivencias difíciles en la infancia. Se respeta su decisión de no hablar en grupo. Algunas de las chicas ofrecen comentarios acerca de que les gustó la clase y que se sintieron cómodas. Refieren que les toma trabajo moverse, que aparece la vergüenza, y la dificultad de explorar con el cuerpo.</p>	<p>La sesión se re planifica en función de la experiencia con el grupo del día jueves. Se modifican algunas canciones y el ejercicio de imaginaria se traslada a visualizar una niña feliz.</p> <p>Como autorrecomendación, se debe dar más protagonismo al caldeamiento para que las mujeres lleguen más preparadas al desarrollo tanto a nivel mental como corporal.</p>

Sesión 3

Grupo jueves – 8 participantes

Fecha: 07/06/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Olas y tempestad: En el ejercicio del juego, aparecen risas y un poco más de soltura, pero aún creo que debe ser un juego que las despierte más y que sea un poco más largo para que realmente bajen las defensas y entren en calor.</p> <p>Abanicos: Observo que les resulta muy cómodo el ejercicio y que logran darle el sentido de decidir cuánto desean mirar y ser miradas, logrando conectarse con la alegría cuando se encuentran con una compañera y se descubren, abrazándose espontáneamente.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Danza tierra: Las mujeres exploran en sus durezas físicas, recorriendo con sus manos cada uno de sus huesos. Luego al bailar, logran mayor movilidad y lograr conexión con la tierra.</p> <p>Danza agua: logran conectarse con la fluidez y la flexibilidad.</p> <p>Danza tierra y agua: logran visiblemente una mayor soltura en los movimientos. Aparece la alegría y la complicidad en las miradas.</p> <p>Danza de las manos en ronda: Se logra llegar a la serenidad y la contención grupal en un vaivén cálido y tranquilo.</p> <p>Durante el cierre refieren haberse sentido cómodas en la vivencia, contenidas y libres de moverse como ellas quisieran, destacan el ejercicio de los abanicos en el que logran vivenciar la posibilidad de decidir cuándo y cuánto mostrar de sí misma y abrirse hacia el exterior, lo cual les reporta satisfacción. Refieren reflexionar respecto de la función de sus durezas que les permite establecer límites y defensas, al tiempo de reconocer que es la estructura que las sostiene. Algunas comentan que les cuesta la fluidez, pero que les resultó gustoso poder bailar y moverse con más soltura, refieren que les sonaban mucho los huesos. Además reflejan que se sienten cada vez más sueltas para moverse. Se comenta además que el vaivén final les trae mucha contención y tranquilidad, a la vez que</p>	<p>Me siento tranquila y con mayor seguridad en la clase, con más agilidad para controlar la música y la secuencia de ejercicios, creo que mi tranquilidad se traspasa a la claridad con la que explico cada consigna y ello facilita la comprensión y el trabajo en las mujeres.</p> <p>Les ofrezco más tiempo para que se puedan mover las articulaciones y agrego un estiramiento de la espalda y columna en el que les hago un breve masaje de manos para posibilitar una mayor relajación en la zona de la columna, cabeza y cuello.</p>

<p>seguridad y confianza. También se comenta el esfuerzo por moverse y de conectarse con la clase dejando atrás lo que se trae de afuera, la urgencia con la que se llega a la clase desde el trabajo.</p>	
--	--

Grupo miércoles – 6 participantes

Fecha: 13/06/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Antes de comenzar una de las chicas me comenta que en la clase anterior no se sintió bien con la clase por la imaginaria de la niña, refiere que muchas han vivido los abusos en esa etapa, por lo que fue difícil volver allí. Le comento que lo que ella refiere también me lo comentan otras chicas, comprendiendo que a veces los ejercicios pueden gatillar zonas de oscuridad, pero que esta clase apuntará a algo más suave.</p> <p>Olas y tempestad: Comprenden rápidamente el juego, mostrando adecuada disposición. Aparecen risas y se distensiona el ambiente, comienzan a incorporar el movimiento a lo largo de todo el cuerpo. Este ejercicio permite situarse en el presente ya que se debe estar atenta para no equivocarse de lugar.</p> <p>Abanicos: Caminan en distintas direcciones, observo mayor apropiación del espacio. Comprenden muy bien la consigna, apareciendo sonrisas y afectividad al momento del contacto y abrazo. A algunas les acomoda más caminar con los ojos tapados y demoran más tiempo en abrir la mirada.</p> <p>Debo motivarlas a que continúen explorando en los movimientos, pues luego de un rato observo cierta desconexión con el ejercicio, volviendo a la quietud. En la danza logran conectarse con la fluidez y la flexibilidad, las motivo a que amplíen sus movimientos, invitándolas a moverse como el agua.</p> <p>Danza tierra y agua: Se encuentran en la</p>	<p>Sugiero sacarse los zapatos, como posibilidad para alcanzar mayor comodidad, algunas se los quitan y otras no. Doy una frase para comenzar (según recomendación de Pilar) lo que cual permite mejor disposición a entrar en la vivencia. Me toma menos trabajo guiar la clase, no utilizo el computador para mirar las consignas, sé la música que debo poner, todo ello permite más fluidez y tranquilidad a la clase.</p> <p>Les ofrezco más tiempo para que puedan mover y soltar las articulaciones.</p>

danza con la flexibilidad y la dureza, logrando visiblemente una mayor soltura en los movimientos. Aparece la alegría y la complicidad en las miradas por la música. Resulta un poco largo el tema musical, notando que se vuelve muy repetitivo, por lo que les propongo bailar en ronda, tomadas de las manos, girando a un lado y al otro, lo cual favorece la integración y las saca del movimiento más rutinario.

En el cierre las chicas refieren haberse sentido cómodas en la vivencia y sorprendidas de haber alcanzado una mayor soltura con el cuerpo, a pesar de las resistencias a moverse, por vergüenza y por lo nuevo de estas instancias de grupo. Agregan la reflexión de que en otras instancias en las que tienen que bailar, les resulta más fácil, que no les da tanta vergüenza, pero que al ser un espacio más cerrado, al ser un grupo que no se conoce tanto, pero también porque pueden aparecer juicios al comenzar a conocerse. Se reflexiona sobre el hecho de que el cuerpo de las mujeres ha sido reprimido social e históricamente y que ahora es difícil tener esa soltura, porque las represiones habitan en nosotras. Se reflexiona además que con más prácticas de danza terapia han ido encontrando mayor soltura y que cada vez pueden bailar un poco más. Otra chica comenta que lo ha disfrutado mucho, porque logró integrar ambas cualidades (tierra y agua) y que fue altamente gratificante darse cuenta de que ambas son necesarias. Otra chica agrega que le cuesta la fluidez, que es más afín con la tierra, se reflexiona en la función de la tierra, la concreción, la estructura, la estabilidad y los límites. Se destaca una mayor relajación en el cuerpo y tranquilidad, notando la diferencia de cómo llegaron a cómo finalizan la clase.

Grupo miércoles – 6 participantes

Fecha: 20/06/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Observo que ya están más acostumbradas a los movimientos, por lo que es más fluido soltar musculatura.</p> <p>Durante el caldeamiento observo risas, alegría y sorpresa, distensión y mayor soltura, a la vez que búsqueda y rompimiento de esquemas. Generó mayor apertura y disposición para el ejercicio central.</p> <p>Observo disfrute, dedicación, entrega y confianza entre las compañeras. En las danzas en pareja observo mucha fluidez y creatividad, además de afectividad y disfrute. Luego de la experiencia de sensibilización y de dar la consigna de moverse desde el disfrute, observo que las mujeres se movilizan y parecen más relajadas al bailar, más alegres y despreocupadas. Se les invita a ocupar los espacios vacíos por lo cual amplían sus movimientos en el espacio. Luego se finaliza con una danza en conjunto, nos tomamos de las manos y finalizamos con un abrazo grupal en el cual agradecemos la vivencia y el disfrute.</p> <p>Las mujeres refieren que cada vez alcanzan más soltura en los movimientos y que la invaden menos los prejuicios o la vergüenza. Mencionan sentimientos de bienestar y de pérdida de resistencia ante el contacto con otras, perciben confianza en el grupo y mayor soltura. Se hace alusión a que ello es progresivo, mientras más se trabaja con el cuerpo, más resonancias va habiendo. Se hace alusión a segunda sesión en la cual se abordó el reconocimiento de la infancia en la construcción de la propia identidad, en la cual hubo diversas vivencias; de reencuentro con una inocencia que se creía perdida y una valoración de ese sentimiento y de aproximación a las experiencias de abuso ocurridas en la infancia, lo que provocó malestar y</p>	<p>Se reconoce que los efectos que van teniendo en ellas implican aprendizajes en mí, por tanto voy teniendo mayor experiencia y que en particular con lo observado en la segunda sesión, me doy cuenta que los ejercicios no deben ser tan literales y que deben apuntar a una mayor simpleza, lo cual repercute en que las sesiones vayan siendo cada vez más orgánicas y placenteras.</p>

<p>desconexión con el objetivo de la clase, lo cual generó resistencias. Se destaca que en el ejercicio de vendarse los ojos y experimentar cada sentido, estos vienen a ser mucho más intensos y vivenciados desde el disfrute, comparten experiencias diferentes respecto al estar con los ojos vendados; comodidad v/s desesperación, desconfianza, sin embargo por lo contenedor del grupo, el estar con los ojos vendados no resulta una experiencia amenazante y se permiten confiar y estar tranquilas. En general esta clase es reconocida por las chicas como una sesión en la que sienten mayor conexión con su cuerpo y el grupo y que logran mayor soltura para moverse y bailar.</p>	
---	--

Grupo jueves – 6 participantes.

Fecha: 28/06/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Observo disposición para mover articulaciones, suenan huesitos y se ve que les hace sentido soltar su cuerpo. Durante el caldeamiento observo risas y mayor distención. Observo buena disposición a trabajar con la compañera, tanto al guiar como al ser guiadas. Percibo entrega, confianza y disfrute en el momento de las danzas guiadas y afectividad.</p> <p>Las chicas refieren sentirse muy tranquilas y relajadas, como en un trance, refieren que logran moverse con más soltura y confianza. Señalan que el ejercicio de la sensibilización les generó diversas emociones, algunas refieren que resultó un desafío confiar en la compañera a ojos cerrados y dejarse impactar por los estímulos, hacen la reflexión de que esa confianza no se daría con cualquier persona, sino que en un espacio protegido y con alguien de mucha confianza. Relatan impresión porque a pesar de los temores, no ocurrió nada malo, nadie las golpeó, ni las arrojó</p>	<p>Me siento cómoda y segura en la realización de la clase.</p>

<p>al piso, sino que todo ocurrió en un ambiente de mucha contención y cuidado, lo cual valoran enormemente. Les devuelvo que a pesar de que esa confianza no sea lo común del vivenciar, el sólo hecho de que el cuerpo lo experimente, ya es sanador y genera algo positivo en cada una. Comentan que en el ejercicio de decir los nombres, algunas se sintieron incómodas, ya que relacionaban el llamado desde un lugar de autoridad y lo vinculan con el reto y la figura de la madre. En algunas provocó nerviosismo al oír este llamado desde la espalda o desde lugares poco convencionales.. Agradecemos la vivencia y señalan sentirse cómodas y confiadas en este espacio. Se les refleja que lo que han logrado es producto del continuum que ha tenido el trabajo corporal en conjunto con las otras sesiones del taller, lo que va generando mayor vinculación y apropiación con el cuerpo.</p>	
---	--

Sesión 5

Grupo miércoles – 3 participantes

Fecha: 04/07/18

Observaciones del grupo	Observaciones personales
<p>Al comienzo las observo un poco inseguras de participar en el ejercicio del círculo, me integro al ejercicio ya que son apenas 3 mujeres. Cuando les toca probarlo, se ve que lo disfrutaban y que son capaces de atreverse a vencer el miedo de confiar y dejarse sostener por otras. Una de ellas señala “se siente bien”. A una de ellas parece costarle soltar su cuerpo, temiendo siempre la posibilidad de caerse.</p> <p>Se regalan un momento de intimidad cuando se abrazan con sus rodillas hacia el pecho. Se quedan en un movimiento más interno y permanecen en el suelo, observo mucha concentración y conexión con el ejercicio, se ve que están en una</p>	<p>Me siento un poco desconcentrada en esta sesión debido a que sólo asisten 3 mujeres, lo que implica generar encuadres distintos, me enfrente con el desafío de adaptar la sesión a lo contingente.</p>

vivencia muy interna. Se conectan con el ritmo de la música y con su sentir personal.

Las mujeres expresan gran disposición a realizar el canto de sanación. Observo que se aprenden muy fácilmente el mantra y sus movimientos y que cuando lo hacemos con la música surge una sincronía increíble en la que estamos todas entregadas en el canto.

Las chicas refieren en el cierre que en esta sesión han quedado muy relajadas y refieren sentirse mejor de cómo llegaron, señalan mucho disfrute en el canto sanador y que este tuvo efectos muy tranquilizantes. Refieren haber quedado un poco en estado de trance, ya que les toma trabajo recordar los ejercicios anteriores. Una de ellas comenta que le tomó mucho trabajo concentrarse, señalando que desde el ejercicio del círculo se sintió muy insegura y que le costó confiar. Otra de ellas comenta que en el ejercicio del sí y el no, se sorprendió de tener muchas más ganas de decir "No", sintiendo la emoción de la rabia al decirlo. Señalan que con las sesiones de danza terapia han aprendido muchas cosas de su cuerpo y de sí mismas, señalando que esta experiencia ha sido muy enriquecedora y sanadora y que desean seguir conociendo acerca de esta técnica, comprendiendo que el cuerpo tiene una importancia única en sus vidas, mucho más que el intelecto o la mente, señalan que tener un conocimiento del cuerpo les genera muchos aprendizajes y descubrimientos valiosísimos.

Grupo Jueves

Fecha: 05/07/18

Esta sesión se debe cancelar debido a la suspensión del taller por parte de CVS por condiciones climáticas desfavorables.

V. RELATO SOBRE LA EXPERIENCIA PERSONAL

Al finalizar este proceso puedo extender una reflexión sobre lo enriquecedor que significó para mí el desarrollar mi práctica con las mujeres que acompañé, en una temática tan sensible como son las vulneraciones de derechos sobre sus cuerpos y su sexualidad, agregando que me siento afortunada de haber sido parte de sus procesos de sanación y reivindicación personales y colectivas.

Cuando comenzó este proceso me sentí muy ansiosa y con miedos lo que hacía que las sesiones las viviera desde la tensión y la necesidad de control. Sin embargo a medida que fui conociendo más al grupo y me fui apropiando de mis clases y de esta técnica, esa tensión comenzó a desaparecer para transformarse en un momento de real disfrute y de goce, de encuentro con la afectividad, la confianza, la alegría y la sororidad.

Uno de los mayores aprendizajes para mí fue la humildad que me significó reconocer que en todo momento estoy aprendiendo y que las experiencias van sumando en sabiduría y nuevos repertorios, aspectos a tomar en cuenta y a mejorar a partir de la observación y las ganas por gestar espacios y procesos significativos y orgánicos que se traduzcan en bienestar e integración para las personas.

Finalizo esta experiencia inundada de riquezas y sabidurías, de felicidad y mucha satisfacción por lo que fui capaz de lograr, creyendo en esta verdad que significa para mí el amor por el cuerpo, el movimiento y la danza.

Agradezco inmensamente a todas las bellas mujeres que fueron parte de este proceso completo, que involucra todo el proceso del diplomado y la práctica y que incluye a las cuatro mujeres que me llenaron de conocimientos y que admiro inmensamente: Carla, Cecilia, Pilar y Bárbara, a mis compañeras con quienes se gestó una profunda hermandad, a las mujeres del Grupo de Ayuda Mutua por su inmensa valentía, entrega y confianza depositada en esta aventura y a mí por ser capaz, porque logré un sueño que tenía en mi corazón desde hace muchos años.

VI. REFERENCIAS

Arcos, N. (2017, Julio, 4). Las cifras negras de la violencia de género en Chile. *El Dínamo*. Recuperado de: <https://www.eldinamo.cl/nacional/2017/07/04/las-cifras-negras-de-la-violencia-de-genero-en-chile/>

Centros de Prevención y Atención Reparatoria para Mujeres Víctimas de Agresiones Sexuales (CVS). (2018, Febrero, 28). Recuperado en: <http://fundacionleonbloy.cl/centros-de-prevencion-y-atencion-reparatoria-para-mujeres-victimas-de-agresiones-sexuales-cvs/>

Dides, C. y Fernández, C. (2016). Violencia Sexual. *Primer Informe Salud Sexual Salud Reproductiva y Derechos Humanos En Chile*. Estado de la situación actual 2016. Recuperado de: <http://mileschile.cl/wp-content/uploads/2017/04/Informe-DDSSRR-2016-Cap%C3%ADtulo-VI.pdf>

Informe de Fiscalía Nacional: Abusos sexuales aumentan 8.1% en 2017. (2017, Octubre, 31). *24Horas.cl TVN*. Recuperado en: <http://www.24horas.cl/nacional/informe-de-fiscalia-nacional-abusos-sexuales-aumentan-81-en-2017-2548844>

Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género. (Sin fecha). Centros atención reparatoria a mujeres víctimas de agresiones sexuales. Recuperado de: <https://www.minmujeryeg.cl/sernameg/programas/violencia-contra-las-mujeres/centros-atencion-reparatoria-a-mujeres-victimas-de-agresiones-sexuales/>

Palma, M. (2015). Cuerpos aislados. Cuerpos deshabitados. Violencia de género y DMT (Tesis de Máster en Danza Movimiento Terapia). Universidad Autónoma de Barcelona, Facultad de Psicología, España. 82 p. Recuperado de: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/253712/cuerposdeshabitadostrabajofinde m%C3%A1ster.pdf?sequence=1>

VII. ANEXOS

