

Informe final de práctica



Danzaterapia y corporalidad

Linda Daniela Toledo Olivares.

Introducción

La danza, como forma de expresión y manifestación, comienza a expandirse en Chile luego de un panorama político complejo, nace de la necesidad de expresar de alguna forma lo que no se podía expresar con palabras, nace en tiempos de represión, en donde el manifestarse no era fácil, nace de la necesidad del cuerpo y del alma que gritaban a través de la danza y el movimiento. Con el tiempo fueron naciendo y creándose nuevas formas de llevar a cabo estas expresiones, nuevas líneas de movimiento ya ligadas a la terapia y a la búsqueda del bienestar que nos regala el danzar, de esta búsqueda es donde se llega a la Danza terapia como una forma de encuentro y sanación.

La danza terapia es una forma de expresar todo lo que sentimos a través del movimiento, es una forma de viajar al inconsciente y manifestar que es lo que está pasando en nuestro interior.

Es una forma de sanación que nuestro cuerpo nos regala con el solo hecho de movernos y dejarnos fluir por la emoción que experimentemos en el momento. La danza es una meditación activa, que nos ayuda a estar en el presente, soltando cargas de pasado y futuro, nos ayuda a sentirnos libres, a callar el pensamiento constante, el ruido mental, generando bienestar en la totalidad del ser humano, viendo al ser desde una perspectiva holística.

A través de la danza y el movimiento el ser humano se puede expresar y liberar de todo lo que no puede decir con palabras, nos permite desahogarnos. La improvisación permite la experimentación y ayuda a que nos podamos conectar con nuestra emocionalidad, manifestando lo que generalmente no es consciente en nosotros, expresarnos es una necesidad, si no expresamos nos bloqueamos, nuestra alma necesita decir o plasmar de alguna forma lo que siente, por sanidad de todo nuestro ser.

En este informe encontraremos una visión general de lo que es la danza y como esta se relaciona con la psicología, haciendo nacer así, la "Danza movimiento terapia". Del estudio de esta terapia, la cual se llevo a cabo en 11 meses de vivencia en el Diplomado de Danzaterapia y corporalidad, se desprende la realización de la práctica final, en donde se llevaron a cabo 8 sesiones de 1 hora de duración, en la cual participaron un grupo de mujeres, que fueron invitadas a través de una convocatoria abierta a participar de este proceso de manera gratuita.

Aquí también se encontraran las reflexiones generales de este proceso en cuanto a lo que se observo en el grupo con el que se trabajo y también observaciones personales (auto observación) del proceso y las vivencias de lo que significa sumergirse en el mundo de la danza terapia, como camino de crecimiento personal y también en el camino de terapeuta.

Marco conceptual

La danza ha estado presente en la humanidad desde tiempos ignotos. En algunas pinturas rupestres en España y Francia, existen dibujos de figuras que bailan, como una manifestación espontánea que responde a la necesidad y capacidad del hombre de expresarse a través del movimiento, en una era en donde el lenguaje hablado aún no se había desarrollado. La comunicación a través del movimiento es un hecho concreto para el hombre cuando se organizó en tribus, fue a través de la danza que se manifestaban los sucesos sociales más importantes: el nacimiento, el matrimonio, la muerte, la siembra, las enfermedades, la caza, la guerra y las fases lunares. En muchas culturas se ve al mundo como una danza, pues al observar su historia se refleja también la historia del hombre. Los pueblos conocen el mundo, y relacionan sus cuerpos y experiencias en él con los ciclos de la vida. Se utiliza como medio catártico - terapéutico desde sus inicios, muchas sociedades le dan igual importancia a la danza como a la acción de alimentarse o dormir, ya que permite comunicar sentimientos, expresarse y relacionarse con el medio. "La danza del médico, sacerdote o chamán forma parte de la medicina y la psicoterapia. La exaltación común y la liberación de tensiones operan disminuyendo el sufrimiento físico y mental para convertirlo en una nueva forma más cercana a la salud. En los albores de la civilización la religión, la música, la danza y la medicina eran inseparables (Merloo, 1960).

La danza, cumple varias funciones: la expresiva social, al relacionarse con el mundo y el resto de las personas, favoreciendo la creación de vínculos y relaciones humanas; la cultural, al traspasar valores, costumbres y tradiciones que identifican a una comunidad.

"Se podría decir que el baile es el comienzo del movimiento corporal organizado, esto es, el precursor de todos los aspectos expresivos corporales que hoy en día comparten el nombre de "técnicas corporales". Así mismo, es la semilla de lo que conocemos como "ejercicio físico". El baile es una manera de comunicación y expresión que no deja de evolucionar y de acompañarnos en nuestro caminar por la vida y en nuestro crecimiento. Bailar pone en relación aspectos que la educación tradicional ha separado a lo largo de la historia: La emoción y la razón, el placer y el esfuerzo, la percepción sensorial y el concepto, la palabra y la imagen." (Carbajal, 2008)

Visión del cuerpo en Psicología

El primero en darle cierto lugar al cuerpo en la psicología fue Sigmund Freud, quien dio un paso importante al concebir al cuerpo humano, como a los demás cuerpos existentes en el universo, dotado de una energía unitaria que le sirve de sostén a su vida, utilizable en los procesos fisiológicos y psicológicos. "El yo es ante todo un yo corporal". (Freud S.1950, Pág.50) S. Ferenczi, seguidor de Freud, y quien propuso una terapia activa, llamó la atención de forma más abierta a la actividad muscular y a la expresión corporal.

Después le siguió Wilhem Reich, quien se considera el padre de las diferentes líneas del trabajo corporal. Se inicia como psicoanalista pero luego centra su trabajo en el cuerpo y las maneras de abordarlo, planteaba que todo lo que se podía trabajar en psicoterapia a través de la palabra era posible de trabajar con el cuerpo. Trata al cuerpo como reservorio

de emociones, placer, rabia, angustia y tristeza que abarcan al cuerpo en su totalidad. En su libro *Análisis del carácter*, Reich comenta lo siguiente: “Lo vivo funciona no solo antes y más allá del lenguaje verbal; más aun, tiene sus propias formas específicas de expresión que no pueden ponerse en palabras. En cuanto aquel (el paciente terapéutico) deja de hablar, se pone claramente de manifiesto la expresión corporal de la emoción. El lenguaje verbal perturba el lenguaje de la expresión.” Así sustenta Reich su teoría de que el trabajo corporal favorece la comunicación.

Danza movimiento terapia.

Surge en la década de los 50, sus pioneras son bailarinas formadas en la corriente expresionista, que comienzan a trabajar ámbitos no convencionales para la enseñanza de la danza. Comienzan a trabajar con pacientes psiquiátricos, y reconocen un valor diferente en el movimiento y la danza como medios expresivos y de comunicación para el ser humano, mas aun para personas que no poseen una gran comunicación verbal. En los años 60 con la creación de la American Dance Therapy Association (ADTA) bajo el liderazgo de Marian Chace, la DMT se expande. En 1966 la ADTA define la Danza Terapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento en un proceso que persigue la integración psicofísica del individuo” (ADTA, 1966; Levy, 1992, p-15). El entorno cultural y la preocupación por las interrelaciones cuerpo-mente de la época propiciaron la proliferación de danza terapeutas. Fue el trabajo del psiquiatra Wilhelm Reich el que impulso el uso de la energía corporal en el tratamiento de la enfermedad mental a través de nuevos abordajes (Lowen, 1990, 1991).

“Desde sus orígenes, la DMT se ve influenciada por las teorías psicológicas que le son contemporáneas y encuentra que desde el psicoanálisis el mismo Freud reconoció la conexión entre el cuerpo, las emociones y el pensamiento. En alusión a la comunicación no verbal, el psicoanalista vienés dijo: “El que tiene ojos para ver y oídos para oír puede convencerse de que ningún mortal puede mantener un secreto. Si los labios están silenciosos, charla con la punta de sus dedos; se traiciona por cada poro. Por lo tanto, la tarea de hacer consciente lo que oculta en el escondrijo más recóndito de la mente es un logro posible” (Freud, 1972).” 41 Freud habla de la expresividad y la comunicatividad del cuerpo. De decodificar los mensajes implícitos en el cuerpo, en religar el afecto y la representación. “La DMT considera como supuestos básicos que el cuerpo y la mente están en constante interacción recíproca.”

Mujer y danza

La danza es un lugar de libertad que las mujeres han encontrado, un espacio cultural donde crear su sentido, donde expresar algo propio a través de temas próximos a una experiencia de vida femenina (sus relaciones, su sexualidad, la decisión o no de ser madre, entre otros), a través de cuerpos y textos de mujeres.

Luisa Muraro dice: “hablar una lengua viva no consiste en combinar palabras según reglas establecidas, sino en inventar siempre combinaciones nuevas y, de este modo, poder adivinar lo que somos y lo que nos ocurre. Sí, adivinar”. Con la danza hacemos

precisamente esto: nos adivinamos. Adivinar, del latín deus, que proviene de una raíz indoeuropea deiwos, una divinidad, de la raíz dei-, luz, brillar. ¿La danza sería una forma de espiritualidad, un lenguaje espiritual? ¿Una manera de ignorar “el código de la “desnudez” del cuerpo femenino” cuando tomamos la palabra desde nuestro cuerpo sexuado? Sí, con la danza nos encontramos a nosotras mismas, revelamos nuestra creatividad, nuestra expresión, brillamos. Creamos un lenguaje para decirnos, manifestar nuestra decisión, nuestra determinación femenina, a través de la danza y como en otros campos, de dibujar con humor y riesgo, de formar nuestro mundo, de traer nuestro mundo al mundo.

La mujer ha encontrado en la danza un refugio, en el encuentro con otras mujeres un hogar, en donde expresar con el cuerpo genera profunda sanación y bienestar en todo el ser.

El ajetreo de la vida diaria, el hacer, producir, criar, mantener, sostener, muchas veces nos aleja de lo que somos, nos hace olvidarnos de nuestra esencia y de lo que realmente necesitamos, y es en la danza en donde podemos volver a encontrarnos, volver a mirarnos, vernos, amarnos y cuidarnos.

Danza terapia en poblaciones vulnerables.

Generalmente son las municipalidades las que se encargan de promover e invitar a participar de estas actividades a la comunidad, dado que las personas con menores recursos económicos no tienen los medios y muchas veces ni siquiera conocen este tipo de actividades y terapias.

La danza terapia aun no es conocida masivamente, mucha gente no entiende muy bien que se hace en este tipo de terapias, por lo mismo, desde esa ignorancia, no se atreven a experimentarla, privándose así de los beneficios que esta trae.

Generalmente en las poblaciones son otras actividades las que se realizan masivamente, la danza o el movimiento es visto más como un medio para mantener el cuerpo en forma o para desestresarse. Por otro lado, la danza terapia nos invita a profundizar en los movimientos, a comprender que cada parte de nuestro cuerpo y nuestro ser habla, nos invita a una danza más libre, fluida desde nuestras emociones, sin tanta dirección al momento de realizarla. Esta libertad de movimiento también les asusta, a una sociedad que está llena de estructuras y prejuicios, les cuesta liberarse y fluir, les cuesta soltar los juicios de bien o mal, de lindo o feo.

Al estar en poblaciones, compartir con la gente que ahí habita, se ve la profunda necesidad que esta tiene de movilizar su cuerpo, movilizar su energía mas allá de lo que sean las obligaciones, se hace notoria la falta de momentos de ocio, esparcimiento, arte, terapias, deportes. Si bien los municipios dan algunos talleres, aun siguen siendo pocos los que se imparten, aun no se les da el valor en el bienestar de la vida diaria de las personas.

Descripción del grupo objetivo

El grupo objetivo que escogí, fueron mujeres que tuviesen de 18 años en adelante, hice una convocatoria abierta, por lo que podían llegar mujeres de variadas edades. Y así fue, si bien el número de participantes siempre variaba entre 5 y 8 personas, hubo 5 mujeres que fueron constantes y asistieron a casi todas las sesiones, estas cinco eran, Marisol, Elisabeth, Lorena, Nora y Milse. Las dos últimas mujeres eran de la tercera edad (70 años) esto hacía que los ejercicios del caldeoamiento por ejemplo tuviesen que ser más suaves, igualmente siempre les recordaba que cada una tenía que hacer los movimientos acorde a sus posibilidades (las otras tres mujeres estaban entre los 35 y 43 años).

Todas vivían cerca del lugar en donde se realizó el taller, lo cual también beneficiaba el aspecto de asistencia a las sesiones. Todas tenían en común la maternidad, 4 de ellas separadas y solteras, una de las mayores era viuda. Las dos mujeres mayores eran dueñas de casa, con trabajos esporádicos que las ayudaba a mantenerse, las chicas más jóvenes trabajan, son independientes y mantienen sus hogares, ni una con situación económica muy buena, o que le permitiese tomar terapias o algún tipo de taller, por lo que estaban muy contentas de que este llegara de forma gratuita.

Descripción del espacio físico a ocupar, frecuencia de sesiones, especificando

día y hora.

El espacio físico que ocupamos fue una sede social de la población Vista al mar en la comuna de Concón, era amplia, lo cual permitía que cada persona tuviese mucho espacio para moverse, aunque también hacía que fuese más frío y los espacios que escogían para las danzas personales estuviesen muy distantes entre las participantes.

La frecuencia de las sesiones al principio era dos veces por semana, martes y jueves, pero al final, en las 4 últimas sesiones las hicimos 1 vez por semana, y decidíamos entre todas cual día nos convenía más, martes o jueves. La sesión del día martes era a las 19:00 hrs. Y la del día jueves a las 20:00 hrs.

La practica comenzó el 10 de mayo y termino el 21 de junio, el comenzar realizando dos sesiones por semana, permitió que después pudiésemos hacer una por semana y que alguna semana en que por problemas personales ni una pudiese asistir a la sesión, esta se suspendiera.

Detalle de cada sesión

Practica Danza y movimiento en contextos terapéuticos.

Primera sesión

Objetivo: Integración, Conocerse entre las compañeras, relajarse y disfrutar

Caldeamiento: comenzaremos en círculo, lo primero que haremos será conectar con nuestra respiración, comenzaremos a respirar de forma consciente, sintiendo como entra y como sale el aire de nuestro cuerpo, conectando con el momento presente, aquí y ahora. Realizaremos 5 respiraciones trayendo nuestra presencia al lugar en el que estaremos y luego cinco respiraciones en donde realizaremos un sonido de relajación vocalizando la letra A al momento de exhalar.

Empezaremos a activar nuestro cuerpo partiendo por los pies, girando de un lado a otro, punta y flex, dándoles calorcito a través del movimiento, agradeciéndoles por sostenernos, por movilizarnos y acompañarnos. Así iremos subiendo por nuestro cuerpo, pasando a rodillas, caderas, cintura, hombros, brazos, codos, muñecas, cabeza. Agradeciendo a cada parte nuestro cuerpo por cumplir su función y misión, escuchando que movimientos me va pidiendo el cuerpo.

Para concretar nuestra llegada al lugar y momento presente, realizaremos tres saltos de enraizamiento, los que nos permitirán anclarnos a la tierra y al ahora. Sentimos nuestros pies, que toda la planta este en contacto con el suelo, y cuando estemos todas listas, se realizan los tres saltos, sintiendo que cada salto llega hasta el centro de la tierra y nos conecta a ella.

Seguiremos con la actividad de la lanita, comenzare yo, diciendo mi nombre y una característica de mí, para luego lanzarle la lana a otra compañera y que diga su nombre y una característica de sí misma. Cuando ya todas hayan pasado, comenzaremos a caminar por el espacio, conectando con la mirada de las compañeras que pasen por delante de mí, deberán ir todas muy concentradas por que la lanita será lanzada nuevamente para que digamos otra cualidad de cada una.

Desarrollo: Me veo y te veo

Haremos un círculo nuevamente y nos tomaremos de las manos, comenzaremos a bailar en círculo, conectando con la mirada de las compañeras, sin palabras, solo mirándonos y compartiendo este espacio que nos acoge. Comenzaremos a saludarnos con un beso con la compañera que este en frente, sin soltarnos de las manos, así iremos avanzando y saludando a cada una de las compañeras presentes. Para finalizar este ejercicio, cerramos nuestros ojos y respiramos, integrando lo vivido.

Nos soltaremos de las manos, comenzaremos a caminar libremente por el espacio, simulando que vamos caminando por la calle en un día cualquiera y cuando nos encontremos con alguien lo vamos a saludar como si fuera un íntimo amigo que no veía hace mucho tiempo, así iremos saludándonos con alegría y cariño, cada vez que me encuentre con alguna compañera. Al finalizar esta actividad nos ponemos en círculo nuevamente, cerramos los ojos e integramos lo vivido.

Luego nos pondremos en parejas, y comenzaremos una danza de espaldas, nuestras espaldas tocándose, seguiremos el ritmo de la música y disfrutaremos del apoyo y compañía, cuando diga CAMBIO, debo buscar la espalda de otra compañera para seguir danzando. Al finalizar esta actividad volvemos al círculo, cerramos los ojos, pongo mis manos en el corazón e integro lo vivido.

Ahora elegiremos un lugar de la sala para poder danzar con nosotras mismas, cerraremos los ojos y comenzaremos el viaje a través de la música, nos agradeceremos por estar en este lugar, hablaremos con nuestro yo, nos abrazaremos y nos diremos cuanto nos amamos, nos acariciaremos con mucho amor, con mucha ternura, nos diremos que estamos aquí para nosotras, y nos pediremos perdón si sentimos que en algún momento nos hemos abandonado. Me miro y me acepto, tal cual soy, consiente de mis virtudes y defectos y me reconozco como un ser de luz y amor, que ha venido a la tierra a aprender y sanar. Esta danza es para mí, esta danza es para reencontrarme conmigo y decirme que aquí estoy, que el amor de mi vida no está afuera, el amor de mi vida soy yo misma. Al finalizar la danza, cierro los ojos, pongo mis manos en mi corazón e integro lo vivido.

Cierre del movimiento: para finalizar volveremos a ponernos en círculo, ahora abrazadas desde la cintura, cerraremos nuestros ojos y crearemos un espacio de amor y complicidad, sintiéndome y sintiendo al grupo y a cada una de mis compañeras, sabiendo que yo soy tú y que tú eres yo, y que caminando juntas la vida siempre es más bonita.

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: música (computador, parlantes) lana, lápices y hojas de papel.

Segunda sesión

Objetivo: Encender luz interior, pasión por la vida, ganas de vivir.

Caldeamiento: comenzaremos en círculo, lo primero que haremos será conectar con nuestra respiración, comenzaremos a respirar de forma consciente, sintiendo como entra y sale el aire de nuestro cuerpo, conectando con el momento presente, aquí y ahora. Realizaremos 5 respiraciones trayendo nuestra presencia al lugar en el que estaremos. Visualizaremos como desde nuestro corazón sale una luz dorada que sube por nuestro cuerpo pasando por garganta hasta subir a nuestra coronilla y de ahí sale y se expande hasta el cielo, conectándonos con el universo y la fuente de energía. Luego esta luz desciende y baja pasando por todo nuestro cuerpo, iluminándolo todo, dándole luz a cada rincón de nuestro cuerpo llegando hasta nuestro coxis por donde sale y como una flecha se dirige hacia la tierra, llegando al centro de ella, así quedando unidas y alineadas con cielo y tierra. Recordar respirar en todo momento, a medida que respiro esta luz se va expandiendo. (Sin música 5min.)

Empezaremos a activar nuestro cuerpo partiendo por los pies, girando de un lado a otro, punta y flex, dándoles calorcito a través del movimiento, agradeciéndoles por sostenernos, por movilizarnos y acompañarnos. Así iremos subiendo por nuestro cuerpo, pasando a rodillas, caderas, cintura, hombros, brazos, codos, muñecas, cabeza. Agradeciendo a cada parte nuestro cuerpo por cumplir su función y misión, escuchando que movimientos me va pidiendo el cuerpo. Empezaremos a darnos pequeños masajitos en cada parte del cuerpo, golpecitos para despertarlo.

Música: "The Snake And The Moon" Dead can dance (6 min.)

Comenzaremos a caminar por la sala, primero en una caminata lenta, sintiendo como cada parte de la planta del pie tiene contacto con el suelo, luego iremos cambiando de apoyo de nuestros pies, cambiando el peso a los talones, luego a las puntas y luego a la planta completa poco a poco iremos haciendo la marcha más enérgica pero siempre conscientes del contacto con el suelo, nos desplazaremos por toda la sala en distintas direcciones.

Música: "Song Of The Stars" Dead can dance

En esta misma caminata, cuando nos encontremos con una compañera, nos miraremos a los ojos, pondremos nuestras manos en el corazón y nos saludaremos diciendo: yo soy luz, tú eres luz, somos luz. Primero lo dice una, luego la compañera. Dicho esto seguiremos caminando y cada vez que me encuentre con alguien nuestro saludo será ese.

Música: "Somos luz" Macaco (3min. 30 seg.)

Desarrollo: Comenzaremos en círculo, todas bien juntitas, encenderé una vela en medio y cantare “que se encienda la luz, luz de vida y amor” les pasare una vela a cada una, y deberán encenderla con el fuego de la vela que estará en el medio del círculo, las demás deberán repetir conmigo esta canción hasta que todas las velas estén encendidas, lo haremos tres veces más, nos quedamos unos minutos sintiendo el calorcito interno, sintiendo como esa lucecita que hay en todas, se enciende y activan las ganas de vivir, las ganas de disfrutar la vida, la naturaleza, el amor, la amistad. (Esta parte es sin música)

Se ponen de pie y continuamos en el círculo, dándonos el espacio para comenzar el viaje por el elemento fuego, a través del movimiento esencial de este, lo realizaremos varias veces en el mismo círculo, hasta que ya vea que todas lo tienen integrado, para darles el espacio para que puedan moverse por toda la sala bailando y realizando este movimiento, visualizando una luz dorada en medio de su pecho y como esta se expande a medida que voy dándole movimiento. Al terminar la canción, cierran sus ojos y ponen las manos en su corazón para integrar lo vivido

Música: Ábrete corazón (7min.)

Ahora les pido que elijan un espacio de la sala y les paso un pañuelo con el cual podrán bailar libremente por todo el lugar, este pañuelo será una extensión de sí mismas, será el símbolo de la llama que llevan en su corazón, me permito sentir como despierta mi sensualidad, la pasión por la vida, me encuentro con la mirada de mis compañeras, celebro la vida junto a ellas, veo como esa luz en mí es cada vez más grande, se expande por mi cuerpo, la siento en el centro de mi pecho y de ahí se extiende en todas las direcciones, comparto esta luz con mis compañeras, soy luz, somos luz. Al finalizar nuestra danza cerramos los ojos, ponemos nuestras manos en el corazón e integramos lo vivido.

Música: “Rakim” Dead can dance (5min. 30seg.)

Cierre del movimiento: terminamos haciendo una ronda tomando los pañuelos de cada extremo, simbolizando unir nuestros fuegos y danzar con ellos, los compartimos, los disfrutamos y lo dejamos encendido en nosotras. Para finalizar ponemos nuestras manos en el corazón e integramos lo vivido

Música: “Todo el poder está dentro de mí” (3 min.41 seg.)

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: computador, velas, pañuelos, papeles, lápices.

Tercera sesión

Objetivo: Fluir con el río de la vida, para conectar con la fuente divina. Trabajar elemento Agua.

Caldeamiento: comenzaran todas recostadas en el suelo, conectando con su respiración, haciéndola consciente, trayendo su presencia al lugar, agradeciendo y honrando el momento presente que es un regalo, sus ojos estarán cerrados y solo deberán respirar, mientras ellas están en eso, yo estaré con una vasija de agua, moviéndola y haciendo que esta suene y el sonido llegue a ellas. Luego pasare con un instrumento musical de agua, pasando por el cuerpo de cada una de ellas, movilizandolas todas las aguas internas, para que fluyan en armonía y amor. Nuestro viaje como humanos comenzó en el vientre de nuestra madre, vientre de agua, crecimos como peces, nuestro primer hogar fue de agua y de ahí comenzamos nuestro camino a la vida. Para finalizar esta parte, lentamente se pondrán en posición fetal hacia el lado que más les acomode, con la mano que queda libre acariciarán su cabeza y comenzaran a despertarse para ir parándose lentamente.

Música: “Las Ondinas Danzantes” (2 min. 15 seg.) “música relajante de naturaleza, sonidos de agua” internet. (7 minutos)

Ya estando de pie, comenzaremos a despertar nuestro cuerpo, movimiento articular desde nuestros pies hasta nuestra cabeza, visualizaremos un río, nos meteremos a este río y comenzaremos a dejar que esta agua pura y cristalina penetre en nuestro cuerpo, que lo bañe por completo, que esta agua comience a darle movimiento a cada parte de nuestro cuerpo, que se junte con nuestras aguas internas y recorra todo nuestro cuerpo.

Música: soundtrack, música con Hang. (7 minutos)

Desarrollo: En el mismo círculo que estábamos comenzaremos a realizar el movimiento esencial del agua, visualizando un río que fluye, río de agua cristalina, que se mueve y nos mueve, visualizaremos el color azul del mar y como las olas de este mar comienzan a moverse dentro de nosotras. Realizaremos este ejercicio varias veces y comenzaremos a abrir el círculo con este mismo movimiento, ahora expandiéndonos, realizando movimientos ondulantes, este movimiento se transporta a todo mi cuerpo, inundando todo mi ser, mis brazos y piernas son agua, mis caderas son agua, todo movimiento es ondulante.

Música: música relajante con guitarra. Internet. (5 minutos)

En esta misma danza me encontrare con una compañera y comenzaremos a bailar en forma de espejo, se ponen de acuerdo para ver quien empieza primero, todo movimiento que haga una lo hace la otra, como un espejo de sí mismas, cambiamos de turno, para que ahora sea la otra compañera quien guíe. Luego seguimos en parejas y pasamos a una conversación con el cuerpo, un dialogo en donde una hace un movimiento y la compañera le responde con otro movimientos, nos comunicaremos solo con nuestro cuerpo, nuestro cuerpo habla todo lo que la boca calla, y así me sumerjo en este viaje de nueva comunicación. Ahora ya nos hemos comunicado con nuestra compañera, hemos

tenido un dialogo con ella, por ende ya hay un grado de más confianza, y nuestra compañera con llevara a pasear por el lugar, caminaremos con los ojos cerrados, confiando y dejando que nuestra compañera nos guie por toda la sala. Cambiamos de turno para que la otra compañera también experimente este confiar. Para finalizar este ejercicio le doy un abrazo a mi compañera, agradezco su entrega, confianza y con mucho cariño nos despedimos.

Música: "Andanza" Beth carvalho

"Michelle" The beatles

red música aborigen

Ahora elegirán un lugar de la sala para poder bailar, comenzaremos a visualizar y sentir que somos una bolsa de té, que se sumerge en una taza de té que es la vida, esta taza está llena de agua calentita, nos sumergimos y entregamos en esta agua que nos contiene, esta agua que nos lava, que nos acaricia, nos cobija, nos hacemos una con ella, somos agua, y fluimos como ella, fluimos con la vida y con todo lo que ella traiga. Recordamos realizar movimientos ondulantes, estamos en el agua y nadamos en ella, estamos en el agua y somos agua. Para finalizar nuestra danza elijo una postura que resuma mi sentir, me quedo en ella unos minutos y suelto la postura. Me quedo con los ojos cerrados por unos momentos, pongo mis manos en el corazón e integro lo vivido.

Música: "happines is" Yunchen Inamo (5 minutos)

Cierre del movimiento: nos reuniremos en círculo nuevamente, nos abrazaremos y cerraremos nuestros ojos, comenzare a cantar y hacer sonar una sonaja. Canción "aguita santa, aguita sagrada"

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: computador, hojas, lápices, recipiente para agua, instrumento de agua, mantas.

Cuarta sesión

Objetivo: Trabajar elemento tierra, límites, concreción, sustento.

Caldeamiento: Comenzaremos en círculo, respirando conscientemente, sintiendo cada inhalación y exhalación, trayendo nuestra presencia al lugar en el que nos encontramos, visualizaremos una luz verde que comienza recorrer nuestro cuerpo, llegando a todos los rincones de él, esta luz va subiendo por todo nuestro cuerpo, disparándose como una flecha hacia el cielo, conectándose con la fuente de energía, desde mi coronilla esta hilo me sostiene erguida, luego la luz comienza descender por nuestro cuerpo hasta llegar a nuestro coxis y desde ahí se dispara como una flecha que sale desde nuestros pies y nos conecta con la tierra, con su fuerza y su presencia pasando por nuestras piernas hasta llegar al centro de la tierra, desde donde conecto y formo un canal directo entre mi cuerpo y la tierra que me sostiene.

Música: pista 1 Didgiridu

Comenzamos a darle calor a nuestro cuerpo, despertando cada parte del, partiendo desde nuestros pies hasta llegar a nuestra cabeza, comenzaremos a masajear cada parte de nuestro cuerpo, dándole calor a los lugares que sentimos que necesitan más cuidado, también daremos golpecitos a cada parte nuestro cuerpo, activándolo y preparándolo para nuestra sesión. Trabajaremos tierra, tierra es nuestro cuerpo, nuestro templo que nos sostiene, lo acariciamos con amor, le agradecemos por sostenernos y movilizarnos en esta vida.

Seguiremos en la misma rueda, bien pegaditas todas y comenzaremos a dar un masaje en la espalda de mi compañera, al mismo tiempo que estaré recibiendo un masaje yo, masaje de activación, masaje para despertar al cuerpo de la compañera, para que todo en él se active y movilice para la danza de hoy. Será hacia un lado y luego hacia el otro.

Música: "Nantalomba" Orixango (7 min. 50seg.)

Luego nos moveremos por el espacio, sintiendo como cada parte de nuestra planta del pie se apoya en el suelo, sintiendo la tierra que nos sostiene. Comenzaremos a pensar en esta caminata cuales son las situaciones de nuestra vida que ya no queremos sostener, para luego quedar en una estatua de la emoción eso que ya no quiero más. Luego seguiremos caminando y pensaremos en lo que si nos gustaría seguir sosteniendo o comenzar a sostener en nuestras vidas y buscaremos una figura para esto, la mantendremos por unos segundos, respiramos y soltamos. Seguimos caminando y comenzamos a soltar nuestros brazos y piernas, sacudimos nuestra cabeza y con ella todo nuestro cuerpo.

Música: GUEM-percussions pour la trance-AudioTrack 01 (5 min.)

Desarrollo: comenzaremos en círculo realizando el movimiento esencial de la tierra, visualizaremos un campo labrado y cada vez que mis manos bajen, veremos cómo desde nuestra planta de los pies se emana una luz verde que cubre toda la tierra que piso.

Desde este movimiento comenzare a moverme por el espacio, con movimientos rectos, firmes y precisos, buscando tener contacto con las paredes o con el piso, o también con mi propio cuerpo, sintiendo como mi cuerpo es tierra, sintiendo como la tierra me sostiene y así mismo yo sostengo mi cuerpo. La tierra me muestra mis límites, en lo concreto, mi cuerpo físico y también en lo que se refiere a mi vida personal, que límites me pongo a mí mismo y a como me relaciono con el mundo. Les pediré que terminen con una postura que ellas elijan, que mantengan por unos segundos, respiren y suelten.

Música: Xamanic Journey (5 min.)

Les pasare dos papeles, en unos escribirán lo que ya no quieren sustentar más en su vida, y en otro papel lo que quieren seguir sustentando o lo que quieren concretar. Así como la tierra nos sustenta a todos, nosotros también estamos sustentando continuamente, situaciones, personas, acciones. En esta danza liberaremos lo que nuestra tierra, nuestro cuerpo, ya no quiere seguir sustentando, nos despediremos de todas estas situaciones, relaciones, acciones, con mucho amor, les daremos las gracias por todos los aprendizajes y les diremos adiós en forma de danza, le diremos que ya no queremos seguir en su sustento y nos sacaremos el peso que esto ponía en nuestros hombros. Les pediré que tomen una postura final, la postura que quieran darle a esta danza, que la mantengan por unos segundos, respiren y suelten.

Música: Laboratorium Pieśni - Sztoj pa moru (3 min. 40 seg.)

Ya con nuestras espaldas más livianas, sacadas las mochilas que no corresponden, leeremos nuevamente esos deseos que quiero concretar, porque esta danza será para llamar y recibir a todo lo que quiero sustentar de ahora en adelante. Elegirán una parte de la sala, cerraran sus ojos y comenzaran a caminar por un bosque, se imaginaran caminando a pies descalzos, y comenzaran a respirar, empezaran a sentir como sus pies también respiran, y a través de cada respiración sube por mi cuerpo todo lo que la tierra tiene para nutrirnos, somos una con la tierra, ella nos nutre y nosotras la nutrimos a ella, visualizamos esa energía en forma de luz verde que sale y entra de nuestro cuerpo, generando una conexión directa entre la tierra y nuestro ser completo, nos sentiremos como arboles, nos convertiremos en arboles y comenzaremos a bailar nuestros sueños y anhelos, sintiendo como la tierra nos regala todo lo que necesitamos para poder concretarlos, lo único que nosotras necesitamos es la voluntad de accionar para que estos sueños se realicen y cumplan, la tierra nos sostiene y nos nutre. Nuestras manos serán nuestras ramas, estas ramas comenzaran a moverse y buscar direcciones en la que quieren moverse y crecer, nuestras manos son todas nuestras posibilidades de realización, de concreción, danzaremos para que nuestros sueños se realicen, accionaremos e intencionaremos para que lo que queremos sustentar de ahora en adelante sea todo por un bien mayor y por el bien de nosotras. Para finalizar nuestra danza pondremos nuestras manos en el corazón e integraremos todo lo vivido.

Música: "chambacu" Toto la Momposina (6min. 50seg.)

Cierre del movimiento: Nos volvemos a poner en círculo, traeremos las sillas y nos pondremos en parejas, para regalarnos un masaje de ante brazos y manos, masajearemos las manos de nuestras compañeras con mucho amor y respeto, viendo nuestras manos como parte fundamental de nuestro cuerpo, como un regalo que nos ha sido otorgado para concretar nuestros sueños aquí en la tierra.

Música: "Sutu kun" Vieux Diox (6 min.)

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: música (computador, parlantes) lápices, hojas de papel, aceite de almendra.

Quinta sesión

Objetivo: Conectar con el elemento aire, limpiar nuestros pensamientos y revisar como estos están siendo comunicados.

Caldeamiento: Comenzaremos en círculo, con nuestros ojos cerrados, conectando con nuestra respiración profunda, comenzaremos a visualizar una luz amarilla muy brillante que está encendida en el centro de nuestro pecho, esta luz amarilla se expande por mi cuerpo cada vez que inspiro y exhalo, la luz comenzara a subir por nuestro pecho, pasando por nuestra garganta en donde nos detendremos un momento, le daremos luz a nuestra garganta a nuestro medio para comunicarnos, seguiremos subiendo hasta llegar a nuestra coronilla, aquí nos detendremos otra vez para iluminar todos nuestros pensamientos, siempre recordando respirar. Ahora esta luz amarilla saldrá como una flecha por nuestra coronilla, dirigida hasta el cielo en donde se conectara con la fuente de energía universal, una vez ya conectadas esta flecha de luz comienza a descender por nuestro cuerpo, iluminando cada rincón de él, hasta llegar a nuestro primer chakra y saliendo como una flecha directa a la tierra, conectándonos con ella, agradeciendo el momento presente. Respiraremos profundamente por unos minutos más y llevaremos nuestras manos al corazón.

Seguiremos en el círculo, respirando y sintiendo como el aire entra y sale de nuestro cuerpo, ahora cuando exhale entonaremos el OM tres veces, dándole vida y vibración a nuestra voz.

Música: "la flauta del espíritu" Carlos del Rio. (3min. 40seg.)

Posteriormente comenzaremos a caminar por el espacio, con paso firme pero calmado, comenzaremos a aumentar la velocidad, luego disminuir, cambiando de dirección su caminar cuando les vaya indicando. Irán moviendo sus brazos, cuello, caderas, piernas, dándole calor a cada parte del cuerpo, masajeando los sectores que necesitan que se relajen. Luego de un rato que ya nuestro cuerpo se ha activado, seguirán caminando y cuando se encuentren con una compañera inventaran un saludo despertando su imaginación y creatividad, una vez ya realizado seguirán caminando por el espacio y cuando se encuentren con otra compañera realizaran otro saludo que inventen.

Música: "respira" Natalia Doco. (4min. 10 seg.)

Desarrollo: Nos pondremos en parejas y una de ellas deberá vendarse los ojos, comenzaran un viaje a través del sentido del olfato, pondré distintas yerbas medicinales repartidas por la sala, la compañera sin venda en los ojos ira guiando a su compañera vendada, sin decir ni una palabra, solo ayudándola para que experimente y sienta cada una de las plantas que abran por la sala. Luego le tocara a la otra compañera realizar la misma experiencia.

Música: "El espíritu de las aves" Carlos del Rio. (4 min. 40 seg.)

Luego nos pondremos en círculo nuevamente y comenzaremos a realizar el movimiento esencial del aire, conectando siempre con nuestra respiración, haciendo consiente que el aire tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestra imaginación y creatividad, también con nuestra voz y con nuestra comunicación. Una vez ya integrado el movimiento esencial comenzaremos a abrir el círculo y a movernos por el espacio con este mismo movimiento, realizaremos movimientos fluidos, ondulantes pero firmes. Una vez terminada la música cerraremos nuestros ojos, llevaremos nuestras manos al corazón e integraremos lo vivido.

Música: "Vuela libre, el águila y el cóndor" Carlos del Rio. (8 min.)

Ahora elegiremos un lugar de la sala para realizar nuestra danza personal, cerraremos nuestros ojos y comenzaremos a respirar, nos convertiremos en pequeños pajaritos que acaban de salir de su nido y comenzaremos a soplar cada parte de nuestro cuerpo, dándole aire y aliento de vida a cada célula de él, comenzaremos a sentir como nuestros brazos ahora son alas, y con cada respiro su cuerpo y alas crecen. Cuando ya me veo como un pájaro adulto miro mis alas, y con estas alas comienzo a volar en la dirección que yo desee, sabiendo que yo soy la que le da energía y poder a cada pensamiento y movimiento, me siento libre y vuelo como un pájaro libre, porque tengo el poder para decidir a lo que quiero darle energía en mis pensamientos. Para finalizar elegirán una postura para terminar su danza, cerraran sus ojos, pondrán sus manos en el corazón e integraran lo vivido.

Música: "Vuela con el viento" Ayla. (5min. 20seg.)

Cierre del movimiento: Luego nos pondremos en círculo nuevamente y una participante deberá ponerse en el centro del círculo con los ojos cerrados, todas las demás comenzaremos a decirle su nombre con mucho amor, en tonos dulces y amables, recorriendo cada parte de su cuerpo, para que cada célula de él vibre con su melodía. Así todas las participantes pasaran por el centro del círculo recibiendo la melodía de su propio nombre. Para terminar este ejercicio inspiraremos profundo y todas diremos la palabra gracias de forma cantada, lo haremos al mismo tiempo, a la cuenta de tres.

Música: "Tao" Carlos del Rio.

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: música (computador, parlantes) lápices y hojas de papel. Hierbas aromáticas (menta, orégano, cedrón, romero, boldo)

Sexta sesión

Objetivo: Viaje hacia la niñez, el invierno nos invita a la introspección, en ella encontramos nuestra luz interna que nos acompaña en todo momento iluminándonos desde el centro de nuestro corazón, todo momento de dolor, soledad o miedo lo transmutamos en paz, amor, luz y protección. (Abrazo a nuestra niña interior)

Caldeamiento: comenzaremos en círculo, lo primero que haremos será conectar con nuestra respiración, comenzaremos a respirar de forma consciente, sintiendo como entra y sale el aire de nuestro cuerpo, conectando con el momento presente, aquí y ahora. Realizaremos 5 respiraciones trayendo nuestra presencia al lugar en el que estaremos. Visualizaremos como desde nuestro corazón sale una luz dorada que sube por nuestro cuerpo pasando por garganta hasta subir a nuestra coronilla y de ahí sale y se expande hasta el cielo, conectándonos con el universo y la fuente de energía. Luego esta luz desciende y baja pasando por todo nuestro cuerpo, iluminándolo todo, dándole luz a cada rincón de nuestro cuerpo llegando hasta nuestro coxis por donde sale y como una flecha se dirige hacia la tierra, llegando al centro de ella, así quedando unidas y alineadas con cielo y tierra. Recordar respirar en todo momento, a medida que respiro esta luz se va expandiendo.

Música: "Semillas de orilla" Carlos del rio. (1 min. 34 seg. Se repite hasta que termine la meditación, 3 minutos)

Iremos a sentarnos a una mesa, en donde confeccionaremos nuestro farol para la parte final de la clase. Una vez terminado nuestro farol, las invitare a dejar su farol en la mesa y que nos pongamos en círculo nuevamente para comenzar a calentar nuestro cuerpo.

Ya en el círculo, empezaremos a activar nuestro cuerpo partiendo por los pies, girando de un lado a otro, punta y flex, dándoles calorcito a través del movimiento, agradeciéndoles por sostenernos, por movilizarnos y acompañarnos. Así iremos subiendo por nuestro cuerpo, pasando a rodillas, caderas, cintura, hombros, brazos, codos, muñecas, cabeza. Agradeciendo a cada parte nuestro cuerpo por cumplir su función y misión, escuchando que movimientos me va pidiendo el cuerpo. Empezaremos a darnos pequeños masajitos en cada parte del cuerpo, golpecitos para despertarlo. Seguiremos moviéndonos, caminaremos por la sala, cambiando velocidades, direcciones, niveles, cuando nos topemos con alguna compañera bailaremos con ella, hasta que se diga que cambie de pareja o que siga caminando por el espacio.

Música: "Song Of The Stars" Dead can dance. (10 min.)

Desarrollo: Les pediré que elijan algún lugar de la sala para que comiencen por este viaje hacia el interior, viaje hacia su niñez, hacia esos recuerdos en donde se sintieron vulneradas, abandonadas, silenciadas o con miedo, comenzaremos a revisar en que parte de nuestro cuerpo se alojaron estos recuerdos, sentimientos y sensaciones, y los sacaremos de nuestro cuerpo bailando, comenzaremos a darles luz, amor a través de nuestras manos, a través de nuestro cariño, nos abrazaremos a nosotras mismas de niña, a nuestra niña interior, le daremos todo nuestro amor, porque ahora ya somos grandes,

porque ahora nos entregamos ese amor que faltó cuando niñas, todos los cuidados, y nos damos la mano porque estamos con nosotras mismas para superar todos nuestros miedos. Recordaremos que dentro de nosotras habita una luz, que está siempre encendida, nos acompaña en la vida y nos ayuda a iluminar toda oscuridad. Para finalizar esta danza, buscare una postura, estatua con la que queramos cerrar esta danza, desarmar postura, manos en el corazón, cierran los ojos e integran lo vivido.

Música: "The Carnival Is Over" Dead can dance. (5 min. 40 seg.)

Luego les pasare un papel a cada una en donde escribirán un breve mensaje para sí mismas, como una mujer sabia que le deja un mensaje a su yo de niña.

Luego comenzaremos a caminar por el espacio con nuestro papel en la mano, y lo comenzaremos a pasar a nuestras compañeras, amigas, hermanas, todos los papeles escritos comenzaran a pasar de mano en mano en nuestra danza, bailaremos por toda la sala, y entregaremos cada papel con gozo de ser mujeres que tiene un mensaje precioso que entregar, nos quedaremos con uno y comenzaran a bailar con este preciado mensaje, comenzaremos a sentir como todo en esta vida es perfecto y que la vida siempre está llena de mensajes que solo tenemos que aprender a escuchar, agradeceremos a nosotras mismas y a todos los seres que han estado en nuestro camino, porque todo ha sido aprendizaje. Abriremos el papel y leeremos el mensaje que llegó a nuestro corazón, lo atesoraremos y bailaremos para festejar la vida, para celebrar que estamos vivas y que tenemos todo lo esencial para ser felices. Para finalizar nos abrazaremos en un círculo central, moviéndonos en el gozo de estar juntas y poder compartir este momento.

Música: "Glorious sun remix" Laya project. (3min.)

"Amate a ti mujer" Hector buitrago. (9 min. 20 seg.)

Cierre del movimiento: las invitare a que cada una tome el farol que confecciono y que me sigan en una filita, iré cantando "yo voy con mi farolito" y ellas pueden ir cantando conmigo si lo desean, iré caminando en forma de espiral, hasta que lleguemos a un círculo central, en donde todas tendremos nuestro farol, cantaremos dos veces más la canción y guardaremos silencio, cerraremos los ojos, una mano en nuestro corazón, agradeceremos.

Cierre escrito: nos sentaremos en círculo y escribiremos lo que nazca de esta vivencia.

Materiales que debo llevar: música (computador, parlantes) lápices y hojas de papel. Fuego, velas, naranjas, cuchillos, cucharas.

Séptima sesión

Objetivo: Conectaremos con nuestro femenino sagrado, despertaremos a la mujer sabia que habita en todas nosotras, sentiremos nuestro poder de creación y concreción, honraremos y agradeceremos la Diosa que habita en cada una.

Caldeamiento: comenzaremos en círculo, lo primero que haremos será conectar con nuestra respiración, comenzaremos a respirar de forma consciente, sintiendo como entra y sale el aire de nuestro cuerpo, conectando con el momento presente, aquí y ahora. Realizaremos 5 respiraciones trayendo nuestra presencia al lugar en el que estaremos. Visualizaremos como desde nuestro corazón sale una luz dorada que sube por nuestro cuerpo pasando por garganta hasta subir a nuestra coronilla y de ahí sale y se expande hasta el cielo, conectándonos con el universo y la fuente de energía. Luego esta luz desciende y baja pasando por todo nuestro cuerpo, iluminándolo todo, dándole luz a cada rincón de nuestro cuerpo llegando hasta nuestro coxis por donde sale y como una flecha se dirige hacia la tierra, llegando al centro de ella, así quedando unidas y alineadas con cielo y tierra. Recordar respirar en todo momento, a medida que respiro esta luz se va expandiendo.

Seguiremos en el círculo y nos presentaremos nuevamente con las compañeras, pero esta vez, lo haremos entonando una melodía con nuestro nombre, diremos nuestro primer y segundo nombre de forma cantada, una vez que todas se presenten, comenzaremos a despertar nuestro cuerpo soplando cada parte del, con una brisa sutil que acaricia nuestra piel, luego comenzaremos a despertarnos con nuestro propio nombre, con mucho amor, invitándonos a nosotras mismas a despertar y sentir lo hermoso de estar vivas.

Música: "La voz cósmica" Carlos del rio. (4 min. 22 seg.)

Seguiremos con el segmentario corporal, despertando nuestro cuerpo desde nuestros pies, hasta la cabeza, masajeando cada parte de nuestro cuerpo, elongando cada una de las articulaciones.

Música: "The Snake And The Moon" Carlos del rio.

Luego comenzaremos a caminar por el espacio, estirar nuestras piernas, brazos, darles mayor movimiento, buscando amplitud en el gesto. Comenzaremos a sentir que en nuestro cuerpo hay motores que nos impulsan y llevan a movernos, cada parte de nuestro cuerpo se transformara en un motor, y este motor será el que nos ira guiando en el movimiento, explorar en mis propias posibilidades.

Nos pondremos en parejas, una de las participantes ira tocando partes del cuerpo de la compañera, partes de su cuerpo que se transformara en motores y la llevaran a moverse, en ese juego nos iremos guiando en una danza. Luego cambio y le toca a la compañera ser la que guie este movimiento.

Música: "Get Lucky" Daft Punk (4 min. 8seg.)

Desarrollo: Comenzaremos a activar nuestra energía femenina a través del desbloqueo de esta misma, por medio del ejercicio espiral. Nos pondremos en círculo y comenzaremos a realizar los siguientes ejercicios:

Partiremos movilizándonos nuestra energía del primer centro de poder, nuestra matriz. Con nuestra pelvis comenzaremos a realizar movimientos hacia adelante y atrás, nuestras piernas están separadas a la altura de las caderas, realizaremos este ejercicio 8 veces, luego llevaremos nuestra cadera de un lado hasta el otro lado, dibujando una sonrisa, marcando cada punto. Lo realizaremos 8 veces también. Luego marcaremos estos cuatro puntos con nuestra cadera, marcando bien cada uno, no olvidando respirar. Luego finalizaremos este movimiento de cadera y pelvis realizando un círculo con nuestra cadera, hacia un lado primero y luego hacia el otro. (8 veces por lado)

Repetiremos esta misma secuencia con los otros dos centros energéticos femeninos, nuestra zona del pecho, en donde se alojan nuestras emociones, sentimientos. Luego subiremos a nuestra garganta, nuestro centro de creación, comunicación, creatividad.

Para finalizar el ejercicio del espiral, realizaremos círculo con nuestra cadera, luego pecho para finalizar en cuello, en sentido contrario a manecillas del reloj y luego en sentido de manecillas del reloj. Serán secuencias de 8, luego 4, 2 y 1 tiempos.

Música: pista 19

Una vez ya desbloqueados nuestros centros de energía femenina, elegiremos un lugar de la sala en donde queramos realizar nuestra primera danza personal. Esta danza será para ir al encuentro de nuestra femenino sagrada, seguiremos activando y reencontrándonos con esta energía, dejando que salga nuestra sensualidad, encontrando en cada movimiento belleza al expresar, nos abrazaremos a nosotras mismas y conectaremos con la belleza de ser mujer, con nuestro poder de creación, con la fuerza que nos entrega el ser mujeres, creadoras de vida, conectaremos con nuestra intuición, sensibilidad, sutileza. Para finalizar encontraremos una postura final, cerraremos los ojos y llevaremos nuestras manos al corazón para integrar lo que vivimos.

Música: "Rakim" Dead can dance.

Luego las hare elegir un papel, donde estará escrito un mensaje que aun no podrán leer, con este papel ya escrito en sus manos, comenzaremos a danzar por toda la sala, caminando, conectando con la mirada de mis compañeras, nos iremos intercambiando papelitos hasta que cada una quedara con uno en sus manos, leera este mensaje y comenzara a danzar pero esta vez ya encontrada en si misma esta energía femenina, me sumergiré en este mar de emociones, en este flujo de amor y bienestar, honrando mi ser femenino, agradeciendo todo su poder y bendición en nuestras vidas, danzara con la alegría de ser mujer, danzando con esta mujer salvaje, honrando a la diosa que habita en cada una. Para finalizar esta danza buscaran una postura final, cerraran sus ojitos, manos en su corazón para integrar lo vivido.

Música: "sky kisses earth" Prem Joshua.

Cierre del movimiento: Para finalizar terminaremos en una ronda, tomadas de las manos, danzando juntas, cantando “yo soy diosa toda poderosa”.

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: música (computador, parlantes) lápices y hojas de papel. Mensajitos escritos por mí.

Octava sesión

Objetivo:

- Honrar nuestro yo soy y a todos nuestros ancestros.
- Amor, conectar con el amor y el agradecimiento

Caldeamiento: Comenzaremos en círculo, todas bien pegaditas, haremos el ejercicio de euritmia IAO “Tira la piedra de hoy, olvídala y duerme, si es luz, mañana la encontraras ante la aurora, hecha sol.” Repetiremos el ejercicio tres veces y luego nos mantendremos en silencio por unos segundos para finalizar e integrar.

Seguiremos en círculo y lo primero que haremos será conectar con nuestra respiración, comenzaremos a respirar de forma consciente, sintiendo como entra y sale el aire de nuestro cuerpo, conectando con el momento presente, aquí y ahora. Realizaremos 5 respiraciones trayendo nuestra presencia al lugar en el que estaremos. Visualizaremos como desde nuestro corazón sale una luz dorada que sube por nuestro cuerpo pasando por garganta hasta subir a nuestra coronilla y de ahí sale y se expande hasta el cielo, conectándonos con el universo y la fuente de energía. Luego esta luz desciende y baja pasando por todo nuestro cuerpo, iluminándolo todo, dándole luz a cada rincón de nuestro cuerpo llegando hasta nuestro coxis por donde sale y como una flecha se dirige hacia la tierra, llegando al centro de ella, así quedando unidas y alineadas con cielo y tierra. Recordar respirar en todo momento, a medida que respiro esta luz se va expandiendo. (Sin música 5min.)

Una vez conectadas en el aquí y ahora, comenzaremos a despertar nuestro cuerpo, moviendo todas nuestras articulaciones, esta vez partiremos desde la cabeza hacia los pies, pasaremos por todos nuestros segmentos, daremos unos masajitos y golpecitos para despertar bien cada parte de nuestro cuerpo. Comenzaremos a caminar por la sala, a caminar como si fuéramos por la calle, pasaremos por ir caminando en distintas velocidades (relajada, apurada, corriendo) cambiando de una velocidad a otra cuando se les vaya indicando. Luego repetiremos el mismo ejercicio que realizamos en la primera sesión, simularemos que vamos paseando por la calle, en un día alegre y soleado y de repente nos encontramos con una amiga del alma, que no vemos hace mucho tiempo, nos saludaremos y abrazaremos afectuosamente, seguiremos caminando y saludaremos a todas nuestras compañeras de la misma forma, con el mismo entusiasmo.

Música:

Desarrollo: Elegiremos un lugar de la sala, cerraremos nuestros ojos, y comenzaremos a hacer consciente nuestra respiración, comenzaremos a visualizar a nuestros padres a nuestros lados, (a nuestra madre en nuestro lado derecho, a nuestro padre en el izquierdo) detrás de ellos estarán sus mapadres y los mapadres de sus mapadres y así sucesivamente. Sentiremos como somos parte todos de una misma historia, de este árbol, este tejido. Honraremos cada uno de sus pasos, nuestro femenino y masculino sagrado y todo el linaje que nos ha guiado en el camino. Nuestros ancestros nos

sostienen, nos acompañan y ayudan a elevar nuestra alas, nuestros brazos, comenzaremos a sentir como nuestros brazos son alas, comenzaremos a mover un brazo, luego el otro y comenzaremos a darle energía a nuestro vuelo, a nuestro camino, sentiremos nuestra fuerza y la de todos nuestros ancestros en este viaje, estamos aquí para bendecir, honrar y agradecer, por todo lo vivido, porque todo nos ha enseñado y ha sido una preparación para nuestro mayor propósito. Volaremos por donde lo sintamos, respiraremos y disfrutaremos este vuelo, este viaje eterno, de ser almas en el universo. Finalizaremos nuestra danza buscando una postura final, mantendremos nuestros ojos cerrados, ponemos las manos en el corazón e integramos lo vivido.

Música: Laya proyect "Glorius sun"

Les pediré que se pongan en círculo, todas muy pegaditas, mirando hacia afuera. Se mantendrán con los ojos cerrados y comenzaran a respirar profundamente y escucharan lo que les leeré.

XXIV - El Guerrero mira al horizonte

Deja lo que estás haciendo. Siéntate. Reposa. Endereza tu columna. Relaja tus ojos. Mira al horizonte, sin enfocar nada en particular. Barre el infinito con la mirada apacible. Eres parte del Universo, hijo del Cielo, de la Tierra y del tiempo. Hermano del Sol y de la Luna. Tu vida tiene que ver con todo lo que ves. Eres parte de ello. Tienes todo para ser feliz así es que no busques nada más allá de ti.

Agradece al Altísimo todo lo que has vivido, todo lo que eres. Conéctate con tu corazón, siente tus latidos. Respira, escucha. Elévate y respira nuevamente.

Tu sonrisa iluminará el camino...

Luego de escuchar este mensaje comenzaremos a movernos, a sentir nuestro cuerpo y respiración, sentiremos a las compañeras que estén a nuestro lado y danzaremos en esta danza de unión, como un cardumen, como un solo cuerpo, podemos separarnos, pero siempre alguna parte de nuestro cuerpo quedara unida a alguna de las compañeras. Somos una, somos amor, somos unión. Disfrutaremos y agradeceremos el amor compartido, todas las vivencias tan profundas que experimentamos.

Música: "Nium nium" Laya proyect.

Cierre del movimiento: terminaremos en círculo, tomadas de las manos cantando, bailando y mirándonos a los ojos.

Amor, amor, es el único poder

Amor, amor, de la semilla florecer.

Si si si si si digamos si, Si

Si si si si si si digamos si.

Cierre escrito: nos sentaremos y les pasare lápiz y papel a cada una, para que puedan escribir lo que sintieron y lo que vivieron. Finalmente compartiremos como nos sentimos y nos despedimos hasta la próxima sesión.

Materiales que debo llevar: música (computador, parlantes) lápices y hojas de papel.

Observación del grupo

El grupo que se formó fue muy armónico, tenían historias de vida parecidas aunque solo se conocían de vista por vivir en el mismo barrio. Desde el principio se mostraron muy dispuestas y abiertas a participar, comprometidas y con ganas de aprender, si bien en las danzas individuales les costaba un poquito más soltarse, en cuanto al movimiento que realizaban, generalmente eran sutiles movimientos, suaves mecimientos, casi sin desplazarse de los lugares en donde se situaban, pero después, en los cierres escritos y luego hablados comunicaban lo que habían sentido, que era mucho más de lo que se percibía en el movimiento.

En las primeras sesiones también me di cuenta que para ellas cerrar los ojos y bailar era todo un desafío, el cerrar los ojos era ir hacia el interior, comenzar a sentirse y escucharse claramente era algo que no estaban acostumbradas a hacer, en todas las clases las invitaba a que cerraran sus ojos y sintieran la música, que se dejaran fluir con ella, hubo veces que se les hacía muy fácil fluir y otras en que les costaba más conectar, también me daba cuenta como la música influía en que para ellas fuera más fácil o no entregarse a la danza.

A medida que las sesiones pasaban, se iba generando más confianza entre el grupo, después que terminaban las sesiones, costaba un poco cerrar las conversaciones porque todas tenían muchas ganas de compartir sus experiencias, manifestaban sus emociones abiertamente, unas más que otras, pero en general el ambiente que se generó era de contención, empatía y respeto por las historias de cada una.

Las dos mujeres mayores, Nora y Milse, mostraban interés en el taller más como un lugar para distraerse y salir de las presiones del día que como una terapia en sí, no eran muy consientes de todo lo que se movía en ellas, se quedaban más en lo superficial, les costaba profundizar en sus procesos, es evidente como al pasar de los años las corazas se hacen más resistentes. Las otras tres chicas, Marisol, Elisabeth y Lorena, si eran más consientes de las emociones que afloraban en cada danza, veían y comunicaban lo que habían sentido y como se daban cuenta de los procesos por los que estaban pasando, así como de las situaciones de vida que eran parte de patrones y estructuras aprendidas.

Las chicas tenían ganas de que el taller continuara, sienten que les hizo muy bien en su vida, veían como cada sesión las ayudaba en sus procesos personales, son mujeres fuertes, con mucha historia de maltrato en su niñez y aun así tomaron decisiones sensatas en sus vidas, que las ha llevado a una comprensión más conciente de lo que van necesitando soltar y también abrazar en sus vidas.

Si bien para mí no era posible seguir con el taller ahora, quedamos en volver a hacer un grupo en agosto, hay varios procesos personales que sienten que quieren seguir trabajando y como dijeron en una de las sesiones, la danza les devolvió la alegría de vivir, el gozo de sentir, de encontrarse con ellas mismas.

Observaciones personales (Auto observación)

Realmente planificar cada sesión era un viaje personal, como espejos que somos, cuando no sabía qué objetivo trabajar, planificaba una sesión hacia aspectos que yo necesitaba trabajar, igual a medida que las iba conociendo en las sesiones, comenzó a ser más fácil observar que eran lo que necesitaban, vistas mas como un todo, por lo tanto temas más transversales, como por ejemplo equilibrar los elementos en nosotras(o), la energía femenina y masculina, la importancia de nuestras vivencias de niñez y como afecta nuestra vida la primera imagen de femenino y masculino, etc.

Planificar sesiones dirigidas a la conexión con cada elemento, fue sumergirme en cada uno de ellos, me daba las noches para planificar, los momentos en que mi Antu duerme, se volvió ritual durante todo el proceso. Realmente el placer de trabajar, porque tanto el planificar como el realizar las sesiones, eran procesos tan bellos y profundos, tan llenos de sentido, que era un placer realizarlos.

Otro viaje era escoger la música, observar que me hacía sentir, a que movimientos me llevaba, con que elemento se relacionaba, que partes de mi cuerpo lo sentía, bello regalo también experimentarlo, el poder ampliar tus sentidos a través de la observación de tus propias emociones..

El momento de llevar a cabo la sesión era otra aventura mas, porque las sesiones también te van diciendo cosas, tienes que ir leyendo en el camino, observando lo que les está pasando a ellas. También influye la ansiedad del momento, y todo lo que una es, en algunas sesiones me di cuenta que en la danzas personales estaba hablando mucho, dándoles muchas consignas y no profundizando quizás en una, igual percibí que era ansiedad de mi parte, un poco de miedo también, a no querer ir tan a la fibra del dolor, por no saber cómo abordarlo y también por querer que no se fueran con sensaciones o emociones que las removiera a tal punto de no poder trasmutar la emoción antes de irse.

Me sentía muy cómoda haciendo las sesiones, al principio me costaba observar a las chicas, porque me iba con la música y me ponía a danzar, al ir hablando en la danza iba sumergiéndome también en ella, de a poco fui estando más atenta, captando a cada una de ellas. Conociéndolas a través del movimiento y ellas también conociéndome, al mostrarles un poco de mí en cada sesión.

También me sentí más preparada, poniéndome a prueba, con la sensación de que ya hay un camino recorrido con el cual puedo ayudarme y ayudar, siempre consciente de que toda la vida estamos aprendiendo de todo y todos, pero que hay momentos en donde ya tenemos que retribuir de alguna forma todo lo que nos ha sido dado, compartir los saberes y ponerlos al servicio de la humanidad.

Relato final sobre la experiencia personal.

Reafirmo que sana una y sanamos todas, que somos todas y todos parte de una gran red, somos un tejido, en donde todos estamos relacionados, constantes espejos de luz y sombra.

La danza siempre ha sido parte de mi vida, pero ahora hago consciente el poder sanador que tiene, la alegría y profundidad que podemos encontrar en cada uno de nuestros movimientos, también tristezas y todas las vivencias que tenemos a lo largo de nuestras vidas que nos van formando como personas. El poder sanar de una forma gozosa, siendo consciente del dolor, pero transmutarlo rápidamente a través de la danza, escuchar y observar nuestro cuerpo, como las emociones se sienten en distintas partes de él, identificar las corazas, los bloqueos, las negaciones, despertando nuestros sentidos, conectando con los elementos que están en todo y volviendo a conectar con nosotras mismas.

Encontré una forma de sanarme, o una de ellas, porque en verdad creo que toda forma de expresión y arte es una forma de hacerlo, de liberarse, comunicarse, transformarse. Pero la Danzaterapia sin duda alguna fue un regalo en mi vida, así mismo lo decreté cuando decidí hacer el diplomado, dije "Este será un regaloneo para mí" y así fue, y quizás más poderoso y transformador de lo que imaginaba.

También siento que en esta terapia encontré una forma de aunar todos los conocimientos y vivencias que he ido experimentando en mi vida, pues la Danzaterapia da la libertad de entregar todo lo que una es, siempre he estado ligada al movimiento, en la búsqueda de mi meditación activa, consciente de que es la forma en que vibro alto, y poder transmitir y trabajar con esta terapia con más personas es un regalo, un regalo para todo el que lo experimenta, el poder sanador de danzar, de fluir con la música, de mirar hacia adentro y encontrarse con tantas emociones, con tantos recuerdos escondidos en nuestro cuerpo, es volver a conectar con quienes somos, volver a conectar con el gozo de vivir y sentir.

La práctica, fue retribuir de alguna forma al universo todas las experiencias y conocimientos que fui reuniendo en el proceso del diplomado y también en mi proceso de vida, fue un encuentro con mi creatividad, con el poder creador que todas y todos tenemos, fue conectar con el don del servicio, hacer cada sesión con tanta dedicación y amor, para que otras personas disfrutaran de esta ofrenda, de este regalo. A sido parte de mi crecimiento como persona y terapeuta, fue ponerme a prueba, fue reencontrarme con mis sombras y luces, fue sanar para poder ayudar desde mi misma sanación, fue abrazarme y abrazar a todas las niñas que participaban, recordarles y recordarme que somos espejos constantes, que la vida siempre es más bonita cuando es mirada con amor y bondad y que todo todo todo está dentro de nosotras, que nuestros pensamientos crean realidades y nuestros actos las concretan.

Escalas de satisfacción