



Valeska Alvarado Ortiz

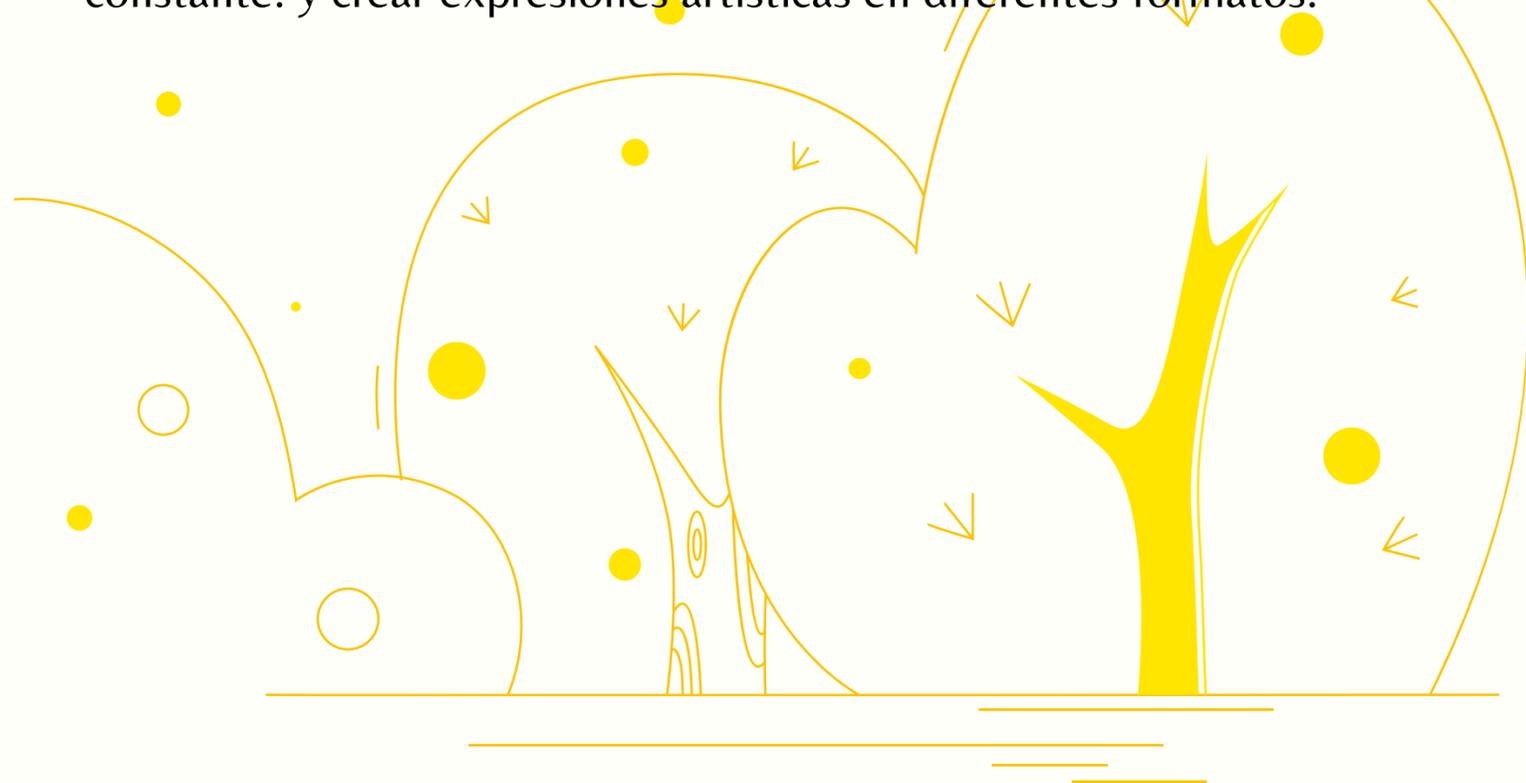


"El arte nos cura , el arte cura a los demás , el arte cura la tierra. Cada uno tiene en su interior más profundo la capacidad de crear y la de curar".Samuels,M. (2001)

Tal como lo mencionaba el autor anterior, el arteterapia es un mundo de opciones para develar un camino de sanación a través de expresiones artísticas que tienen infinitas formas de hacerse concretas. La obra actúa como un medio por el cuál nuestro interior se comunica haciendo descubrimientos que en ocasiones el lenguaje oral no alcanza. Gracias al arte la transformación del ser puede llegar a rincones inexplicables que dan luz a aquellos que dan paso a este medio de evolución.

Una de las consultantes tiene 29 años, estudiante de último año de Pedagogía en biología.. En la actualidad se encuentra realizando su proyecto de título acerca de "La evaluación de la Naturaleza de la ciencia". Sus grandes pasiones se encuentran en el cuidado y el amor por la biodiversidad, sobre todo por la flora y la fauna chilena. Además disfruta de caminar, cantar, el vino y estar con amigos.

La segunda consultante tiene 32 años , se especializa también en el ámbito educativo. Actualmente se desempeña trabajando con estudiantes universitarios especialmente en el acompañamiento de inserción a la vida universitaria. Sus grandes amores en la vida son los perritos, la naturaleza, el baile, vivir experiencias nuevas de forma constante. y crear expresiones artísticas en diferentes formatos.





El espacio físico no estuvo delimitado a un mismo lugar debido al contexto pandemia. En ocasiones se realizó en el hogar de la consultante y otras en el lugar de la arteterapeuta para no sobrepasar los aforos delimitados por hogar.

No obstante, siempre se mantuvo la misma disposición espacial. En el centro se dispuso de los materiales para cada sesión, una vela y alrededor tres cojines en el piso para mantener el círculo seguro y la distancia entre cada participante.



Talleres de Sesiones

Consigna

"Develo Mi rostro"

Caldeamiento

- Ejercicio de atención interior a través de la respiración.
- Centrar la energía en lugares del cuerpo en que se sienta alguna molestia y dejar que fluya esa energía.
- Llevar esa misma energía a rostro y observarse detenidamente a través de un espejo, conversando interiormente con él. Haciendo preguntas tales como: ¿Qué ves? ¿Cómo has estado?
- Pedir a la consultante que haga diferentes muecas. (ojos-cejas-boca-mejillas-frente).
- Posteriormente que cierre sus ojos y se acaricie el rostro lentamente.

Expresión Creativa

- Expresión plástica

Recursos

- papel blanco, pintura, lana ,papel film ,espejo

Exploración Creativa

Se miran frente a su rostro a través del reflejo y comienzan a marcarlo sobre el papel film , observando los detalles y destacando los elementos de su rostro que mas les resuenen.

Diálogos de la creación

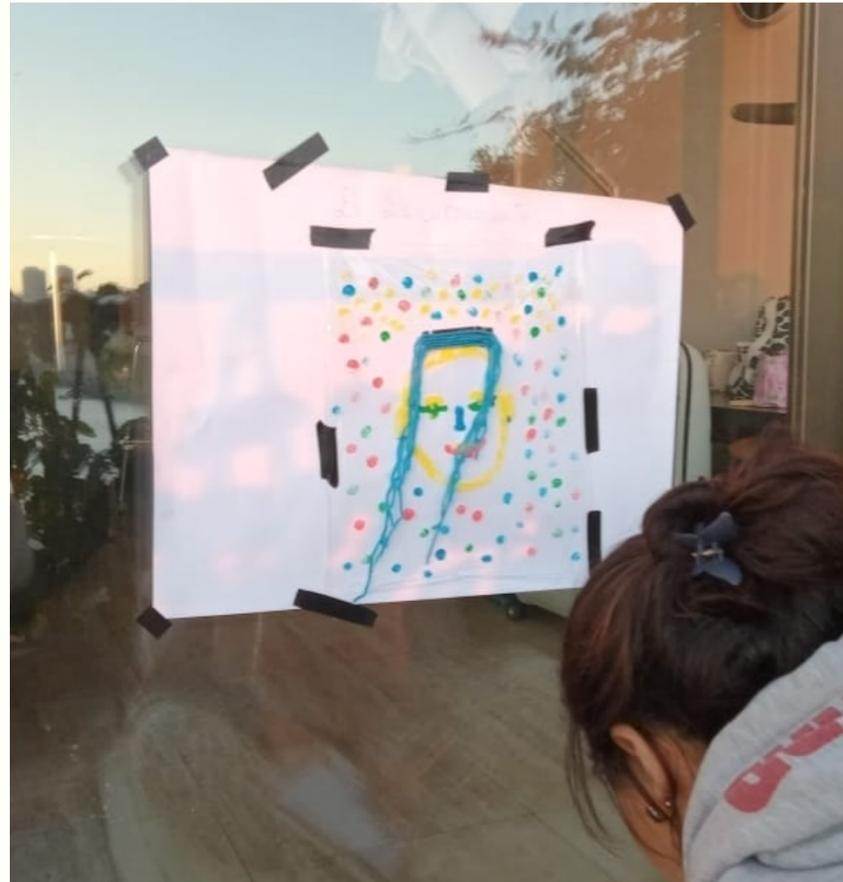
- ¿ Qué titulo tiene tu obra?
- ¿Si tu obra hablase qué te diría?

Cierre

- Agradecer al rostro y entregarle una carta traspasando aquello que me develó la obra de mi rostro.



"Develo Mi rostro"





Consigna

MOLDEANDO MI SEGURIDAD

Caldeamiento

Respiración consciente aquí y ahora frente a práctica de imaginación de un lugar seguro para las consultantes. En ese lugar seguro eligen un elemento, persona o cosa que las acompañe. Toman el elemento, lo sienten y traspasan esa energía hacia sus manos, brazos, pecho, piernas, cabeza, todo su cuerpo se ve irradiado de esa energía.

Expresión Creativa

- Modelado

Recursos

- Greda
- Hojas blancas
- Plumones

Exploración Creativa

Luego del caldeamiento, usan esa energía que se traspasa a sus manos y moldean ese objeto de seguridad con los ojos vendados, dentro de ese proceso se les pide que moldeen a su gusto, intencionando la exploración de la greda (apretar, expandirla, enrollarla, antes de comenzar a modelar). Una vez moldeado el elemento se pide abrir los ojos y observar la creación, tocarla u olerla. Se pide que agradezcan a ese objeto-persona-elemento. Y se despiden de ello recordando siempre que la energía de seguridad está dentro de ellas mismas. Es por ello que ahora tendrán que dejar en la tierra aquel elemento que construyeron, desarmen su expresión y llevarla nuevamente a ese lugar seguro que eligieron.

Diálogos de la creación

- ¿Qué características tiene?
- ¿Es suave?
- ¿Tiene algún olor?
- ¿Qué emociones te hace sentir?

Cierre

- Ahora que tu objeto ha vuelto a su lugar seguro, dibuja las emociones que sentiste.
- ¿Si tu escultura hablara qué te diría?

MOLDEANDO MI SEGURIDAD





Consigna

Caldeamiento

Expresión Creativa

Elaboración Creativa

Diálogos con la creación

Cierre

ESCUCHANDO MI CUERPO

Respiración guiada mediante imaginería de luz y fuerza violeta, haciendo alusión a la compañía de las ancestras que guiarán cada movimiento para escuchar el cuerpo. cada movimiento ,dando fuerza interior al cuerpo Con apoyo de un ritual de vela morada se entrega la consigna y se pide a las consultantes que la prendan sintiendo.

- Danza
- Expresión plástica

Recursos

- Música con temáticas de feminismo .
- Papel aconagua
- Tiza.

Comienzan a bailar con los ojos cerrados desde el suelo con una tiza del color que prefieran.
Moverse al ritmo de la música e irse poniendo de pie a medida que lo sientan.

¿Si tu cuerpo pudiese hablar qué te diría?
¿Qué título le darías a la obra?

Elige una palabra para lo que sientes en este momento.

ESCUCHANDO MI CUERPO



Consigna

Caldeamiento

Expresión Creativa

Exploración Creativa

Diálogos con la creación

Cierre

EL OLOR DE MIS RECUERDOS

Ejercicios de activación corporal mediante movimientos. Aplauso para sintonizar el aquí y el ahora. Visualización de un camino lleno de olores , agradables, no tan agradables, sienten esas fragancias.

- Plástica

Recursos

- Vela
- Aceites aromáticos
- Lápices de cera.
- Hoja
- Lápiz

Plasmar en el papel aquellos recuerdos, imágenes , sentimientos que se evocaron al oler esas fragancias. Derretir los lápices de cera con la vela proporcionada previamente. En un segundo momento se pide que liberen el control y confíen en el su propio instinto de creación.

Qué sentimientos te devela la obra. Si la obra pudiese tener un diálogo cuál sería. Qué pregunta le harías tú a la obra y viceversa.

Escribir una carta a esos recuerdos develados , agradecerles y finalmente quemarlos.



EL OLOR DE MIS RECUERDOS





Consigna

el placer de degustarME

Caldeamiento

Dentro del espacio seguro se prende la vela en ritual de iniciación, cada consultante entrega una intención para la sesión. Se entrega un pañuelo morado en razón del empoderamiento y la fuerza de su interior. Rompen un trozo de ella formando tres vendas para respetar el espacio íntimo y se realizan respiraciones conjuntas visualizando un lugar seguro, libre de prejuicios.

Expresión Creativa

- Experiencia sensorial

Recursos

- Vela
- tela morada
- Sabores
- Hoja.
- Lápiz

Exploración Creativa

Al mantenerse en su lugar, se pide que exploren su propio gusto, aludiendo a su propio autoconocimiento, placer y amor. Se mencionan diferentes partes de su cuerpo. Posteriormente se pide que indaguen en aquellos sabores que fueron ubicados frente a ellas para explorar. La sesión transcurre en silencio con música de fondo para no interrumpir la intimidad de las consultantes.

Diálogos con la creación

Al finalizar la expresión de sensorialidad se pide que dibujen dentro de un mandala las emociones que sintieron desde el inicio de la experiencia hasta el final

Cierre

Qué te está diciendo esa obra. Qué sentimientos están más cerca o más lejos de ti, por qué. Qué misión te daría esa obra.

Se termina la sesión uniendo las vendas moradas para realizar nuestro círculo seguro y un grito de fuerza con el mantra de mi cuerpo es mío y me pertenece, mi cuerpo es mío y puedo disfrutarlo, mi cuerpo es mío y puedo amarlo.

el placer de degustarME



Consigna

MI SENTIPODER

Caldeamiento

Iniciación con respiración guiada y viaje a cada sentido explorado dentro del viaje. Visualizando su galería interna con lo ojos cerrados. Al abrirlos recorren todas sus obras.

Expresión Creativa

- Plástica

Recursos

- Masa
- pintura
- argolla de llavero
- obras realizadas

Elaboración Creativa

Al remirar cada obra le entregan un nuevo sentipoder haciendo referencia a lo que develé con ella. Posteriormente vuelven al círculo seguro y crean la fusión de todos sus sentipoderes a través del moldeado.

Diálogos con la creación

Qué te entrega tu sentipoder. De qué te diste cuenta con tu sentipoder.

Cierre

¿Cuál es el nombre del sentipoder que habita en ti?





MI SENTIPODER





Vuelvo a los recuerdos de todo un proceso, de un año con altos y bajos , pero de una transformación constante. Me descubro , me cuido , me protejo, pongo límites. En ocasiones lo vi lejano , tan pequeña cuando contaste a todes que querías ser arteterapeuta, 13 años quizás, rostros de desconcierto , incredulidad, subestimación.

Ahora estoy aquí y abrazo a esa niña, la abrazo fuerte y le agradezco, supo mantener la fuerza para lograr un sueño que hoy se ve cumplido.

Agradezco a cada compañera , a los profesores y profesoras a Irina.

Agradezco al espacio sagrado que habita en mi .