

DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA. HACIA OTRAS PRÁCTICAS QUE POSIBILITAN EL
AUTOCONOCIMIENTO.

MÓNICA JOHANA BERNAL PÁEZ

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN ARTES

BOGOTÁ D. C.

2019

DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA. HACIA OTRAS PRÁCTICAS QUE POSIBILITAN EL
AUTOCONOCIMIENTO.

MÓNICA JOHANA BERNAL PÁEZ

COD. 20121188080

MONOGRAFÍA PARA OBTENER EL TÍTULO EN LICENCIATURA BÁSICA CON
ÉNFASIS EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO: Lic. HANZ PLATA MARTINEZ

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN ARTES

BOGOTÁ D. C.

2019

Agradecimientos

Agradezco principalmente a mi cuerpo, al Arte, a la danza y al Yoga por permitirme aprender y compartir este proceso. A mi madre Luz Marina Páez, por su amor y apoyo incondicional. A mis

maestros de danza por aportar en mi proceso en la Universidad Distrital especialmente al Maestro Álvaro Fuentes Medrano, por inspirarme en el trabajo sobre los chakras desde la Danza.

A mis maestras de Yoga, Jahnaba DD y Marcela Parra por guiarme en mi práctica y aportarme sus conocimientos para esta investigación. A mi tutor el Lic. Hanz Plata Martínez por acompañar mi proceso. A las personas y amigos que han hecho parte de este proceso en estos años, por sus

enseñanzas, paciencia y dedicación a Jhonatan Garavito García, José Ignacio León Montaña, María Alejandra Montilla Castro, y Sandra Catalina Sanabria Claros. Agradecer a la fotografía

de Sergio Iván Segura Gómez. A los estudiantes de mis prácticas por impulsarme en esta investigación y hacer parte de ella. Y a todos los que apoyaron y siguen apoyando mi proceso

desde el arte.

Tabla de contenido

Tabla de ilustraciones	6
INTRODUCCIÓN.....	12
JUSTIFICACIÓN	14
Objetivos	16
General.....	16
Específicos	16
MARCO METODOLÓGICO.....	18
Investigación-acción:	19
Instrumentos de investigación:.....	21
CAPÍTULO 1. DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA. CONCEPTUALIZACIÓN.....	23
1.1.Consideraciones de la historia de la danza.....	23
1.1.1.Danza Básica.....	24
1.1.2. Danza Primal.....	25
1.2. Yoga.....	28
1.2.1. Breve Historia del Yoga.....	28
1.2.2. Hatha Yoga	29
1.2.3. Términos comunes en la práctica.....	30
1.3. Los Chakras	31
1.3.1. ¿Que son los Chakras?	31
1.3.2. Primer Chakra (Muladhara)	35
1.3.3. Segundo Chakra (Svadhithana)	36
1.3.4. Tercer Chakra (Manipura)	37
1.3.5. Cuarto Chakra (Anahata)	38
1.3.6. Quinto Chakra (Visuddha).....	39
1.3.7. Sexto Chakra (Ajna).....	40
1.3.8. Séptimo Chakra (Sahasrara).....	42

CAPÍTULO 2. DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA Y LOS PUNTOS DE ENCUENTRO	43
2.1. Descripción y observaciones, un acercamiento al autoconocimiento	43
CAPÍTULO 3. MÉTODO DE TRABAJO PRÁCTICO CON DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA	46
3.1. Consejos y recomendaciones para la práctica.....	46
3.2. Método práctico de Danza Primal y Hatha Yoga para los Chakras.....	48
3.3. Rutina de Hatha Yoga para cada Chakra	49
3.3.1. Rutina de Apertura Chakra Muladhara (Raíz)	49
3.3.2. Rutina de Apertura Chakra Svadisthana (Sacro)	51
3.3.3. Rutina de Apertura Chakra Manipura (Plexo solar)	53
3.3.4. Rutina de Apertura Chakra Anahata (Corazón).....	55
3.3.5. Rutina de Apertura Chakra Visuddha (Garganta).....	57
3.3.6. Rutina de Apertura Chakra Ajna y Sahasrara (Tercer Ojo y Coronilla)	60
3.4. Danza Primal para cada Chakra.....	63
3.4.1. Primer Chakra	64
3.4.2. Segundo Chakra	64
3.4.3. Tercer Chakra.....	65
3.4.4. Cuarto Chakra	65
3.4.5. Quinto Chakra.....	65
3.4.6. Sexto Chakra.....	66
3.4.7. Séptimo Chakra.....	66
CONCLUSIONES	67
REFERENTES.....	71
Anexo 1. Imágenes del proceso <i>Diplomado de Yoga para la Mujer</i> de 100HRS, certificado por la Academia Vaisnava de yoga Internacional Inbound en julio 2018.....	73
Anexo 2. Imágenes del <i>Taller de Armonización de Centros Energéticos</i> dictado por Marcela Parra, maestra de Yoga terapéutico, de 12 HRS, en la Casona de la Danza, Septiembre del 2018.	75

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Mapa conceptual del proceso investigativo	17
Ilustración 2. Giro de Chakra de una mujer y un hombre.	33
Ilustración 3. Chakra Muladhara.....	36
Ilustración 4. Chakra Svadhistana.....	37
Ilustración 5. Chakra Manipura	38
Ilustración 6. Chakra Anahata.....	39
Ilustración 7. Chakra Vishuddha.....	40
Ilustración 8. Chackra Ajna	41
Ilustración 9. Chakra Sahasrara	43
Ilustración 10. Tadasana Postura de la montaña. Tada: montaña / Asana: postura	49
Ilustración 11. Urdhva hastasana. Urdhva: hacia arriba / Hasta: Mano	49
Ilustración 12. Urdhva Baddhanguliyasana. Urdhva: hacia arriba /Baddha: Restricción, limitación, presa	49
Ilustración 13. Urdhva Namaskarasana. Urdhva: hacia arriba.....	50
Ilustración 14. Urdhva Vrikshasana. Urdhva: hacia arriba	50
Ilustración 15. Vrksasana Postura del árbol. Vrksa: árbol / Asana: postura	50
Ilustración 16. Tadasana Paschima Baddha Namaskar. Paschima: Oeste, parte posterior del cuerpo/ Baddha: significa cogido, cerrado, atado, restringido.....	50
Ilustración 17. Baddha Konasana - Postura del Zapatero Baddha: atado / Kona : ángulo.....	51
Ilustración 18. Upavistha konasana- Postura del ángulo abierto. Upavistha: sentado / Kona: Ángulo	51
Ilustración 19. Parivrtta upavistha konasana. Parivrtta: girado de lado, invertido.....	51
Ilustración 20. Eka Pada Rajakapotasana 1- postura de la paloma. Eka pada: un pie, una pierna / Raja: rey / Kapota: paloma.	52
Ilustración 21. Malasana - postura de la guirnalda. Mala: significa Guirnalda	52
Ilustración 22. Prasrita padottanasana- Pinza de pie separada. Prasrita: extender o extensión / Pada: pie, pierna / Uttan: intenso	52
Ilustración 23. Virabhadrasana 2 – Segunda postura dedicada al guerrero. Virabhadra: Héroe guerrero nacido de Shiva	53
Ilustración 24. Utkata konasana – Postura de la diosa. Utkata: fuerte, poderoso / Kona: significa ángulo	53
Ilustración 25. Utkatasana- Postura de la silla. Utkata: fuerte, poderoso / Asana: postura.....	53
Ilustración 26. Parivrtta utkatasana- Postura de la silla girada. Parivrtta: torsión, retorcido o lateral. / Utkata: fuerte, poderosa	54
Ilustración 27. Parivrtta parsvakonasana- Postura del ángulo lateral girado. Parivrtta: girado / Parsva: lateral / Kona: ángulo.....	54
Ilustración 28. Utthita Parsvakonasana o Ángulo Lateral Extendido /Utthita: extendido / Parsva: lateral / Kona: ángulo.....	54
Ilustración 29. Utthita Trikonasana - Postura del triángulo extendido / Utthita : extendido / Trikona: triángulo	55
Ilustración 30. Janu sirasana-Postura con la cabeza en la rodilla. / Janu: rodilla / Sirsa: cabeza	55

Ilustración 31. Gomukhasana - Postura de Cara de Vaca. Go: vaca. / Mukha: cara.....	55
Ilustración 32. Adho Mukha Svanasana- Postura del perro que mira hacia abajo. Adho: hacia arriba / Mukha: cara / Svana: Perro.....	56
Ilustración 33. Eka pada adho mukha svanasana. Eka pada: un pie, una pierna.....	56
Ilustración 34. Virabhadrasana I Primera postura dedicada al guerrero Virabhadra: guerrero mitológico.	56
Ilustración 35. Anjaneyasana - postura de la luna creciente	57
Ilustración 36. Ustrasana - Postura del camello. Ustra: camello.....	57
Ilustración 37. Bhujangasana – Postura de la cobra. Bhujanga: Serpiente, cobra	57
Ilustración 38. Purvottanasana o Postura del Sol. Postura del triángulo extendido. Purvo: Este, alude a la parte anterior del cuerpo /Uttan: intenso.....	58
Ilustración 39. Setu bandha sarvangasana – Postura del Puente. Setu: puente / Bhanda: formación/ Sarvanga: completo.....	58
Ilustración 40. Halasana –Postura del Arado. Hala: significa arado.....	58
Ilustración 41. Salamba sarvangasana- Postura de la Vela. Salamba: apoyado / Sarva: completo/ Anga: cuerpo entero, todos los miembros	59
Ilustración 42. Karnapidasana - postura de la presión sobre las orejas Karna: oreja. /Pida: presión.....	59
Ilustración 43. Matsyasana - Postura del Pez. Matsya: significa pez.....	59
Ilustración 44. Urdhva Dhanurasana. Urdhva : Urdhva significa “ascendente” o “hacia arriba” dhanura es “arco”	60
Ilustración 45. Garudasana o postura del águila. Postura dedicada al dios mitológico con forma de águila.	60
Ilustración 46. Virabhadrasana III- Tercera postura dedicada al guerrero Virabhadra.	60
Ilustración 47. Natarajasana- Postura del Señor de la danza. Nataraja: uno de los nombres del dios hindú Shiva, señor de la danza.	61
Ilustración 48. Shishulasana - El Delfín.....	61
Ilustración 49. Pincha Mayurasana - Postura del Pavo Real. Pincha: pluma de cola / Mayura: pavo real.	61
Ilustración 50. Salamba Sirsasana - Postura apoyada sobre la cabeza. Salamba: apoyado/Sirsa: Cabeza.	62
Ilustración 51. Balasana - postura del niño. Bala: hijo	62
Ilustración 52. Shavasana. Sava: cadáver. Asana: postura.....	62
Ilustración 53. Preparación con implementos para Urdhva Dhanurasana	73
Ilustración 54. Asistencia y preparación con silla para variación de Urdhva Dhanurasana	73
Ilustración 55. Asistencia y preparación con silla para variación de Urdhva Dhanurasana	74
Ilustración 56. Variación de Urdhva Dhanurasana en silla.....	74
Ilustración 57. Asistencia de Urdhva Dhanurasana en silla	75
Ilustración 58. Eka pada adho mukha svanasana	75
Ilustración 59. Garudasana o postura del águila.	76
Ilustración 60. Natarajasana- Postura del Señor de la danza.	76
Ilustración 61. Bhujangasana – Postura de la cobra.....	76
Ilustración 62. Salamba Sirsasana - Postura apoyada sobre la cabeza, apoyo pared.	77
Ilustración 63. Virabhadrasana I Primera postura dedicada al guerrero, con apoyo pared.	77
Ilustración 64. Virabhadrasana III- Tercera postura dedicada al guerrero con apoyo pared.	77
Ilustración 65. Ustrasana - Postura del camello con bloque contra la pared.....	78

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO	
Tipo de documento	Monografía para optar por al título de licenciatura básica con énfasis en educación artística.
Título	Danza Primal y Hatha Yoga, hacia otras prácticas que posibilitan el autoconocimiento.
Autor	Mónica Johana Bernal Páez
Lugar	Bogotá D.C.
Fecha	Abril de 2019
Palabras Claves	Danza, Primal, Yoga, Autoconocimiento.
Descripción del Trabajo	La presente monografía tiene como objetivo presentar un documento teórico-práctico que integra las disciplinas Danza Primal con el Hatha yoga a través de un método de aplicación para clases de danza y creación corporal. Las clases están enfocadas en los siete (7) centros energéticos básicos del cuerpo humano y en ellas se realizan ejercicios que buscan desarrollar la autoobservación y el

	autoconocimiento de los participantes.
Contenido del documento	En este trabajo de grado se consignan tres (3) capítulos. Primer capítulo expone las bases teóricas y los antecedentes de estas disciplinas. Segundo capítulo, habla sobre los puntos convergentes de estas disciplinas que buscan aportar herramientas físicas, mentales y sensoriales para abrir la conciencia hacia el autoconocimiento. El Tercer capítulo, expone los resultados de la investigación y además aporta un método de trabajo desde la danza primal y el Hatha yoga. En él se encuentra secuencias, ejercicios y observaciones para trabajar cada centro energético del cuerpo (chakras). Finalmente, presentamos las observaciones y conclusiones para los profesores y estudiantes que deseen poner en práctica el resultado de la investigación
Metodología	El enfoque que se ha adoptado en este trabajo de grado es cualitativo. Una de las características de esta orientación, es su flexibilidad, ya que permite analizar,

	reflexionar y construir una realidad desde la visión del estudiante-investigador a partir de la exploración personal y su sistematización. Es así como construyo este método desde mi práctica personal y estudio profesional de las disciplinas aquí enunciadas. Esta metodología es un método recíproco de las disciplinas involucradas, aplicable para clases de cuerpo o meditación para cualquier población.
Conclusiones	Al indagar en la historia del Hatha Yoga y de la Danza Primal encontramos lugares y épocas los cuales nos hacen pensar que no podrían tener nada en común y solo comparten el cuerpo como instrumento; no obstante, cuando indagamos más afondo encontramos muchos puntos convergentes que se abordan desde prácticas y culturas diferentes en tiempo y espacio. Un punto fundamental en el que estas disciplinas se encuentran es el trabajo enfocado en los centros energéticos o también llamados Chakras. El ejercicio conscientemente sobre

	cada porción del cuerpo desde las dos prácticas proporciona una acción terapéutica y de autoconocimiento enfocado desde lo externo y lo físico hasta lo interno y espiritual, entendiendo lo espiritual como la indagación de la naturaleza de cada persona.
--	---

DANZA PRIMAL Y YOGA. HACIA OTRAS PRÁCTICAS QUE POSIBILITAN EL AUTOCONOCIMIENTO.

INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene como objetivo reconstruir las dinámicas y diseños metodológicos que aportan a la construcción del individuo, ya que de estos depende, por una parte, el poder influir de manera significativa a los estudiantes de diversos contextos y, por otra, el poder apropiarse del mundo de acuerdo con una visión que reconoce al cuerpo como primer territorio, en donde se estructura el conocimiento y donde se desarrolla armónicamente el individuo. Por lo anterior, se lleva a cabo esta Investigación desde mi práctica personal de Danza y Yoga, para crear un método de integración entre la Danza Primal y el Hatha Yoga el cual haga énfasis en la auto-observación, el recordar y el reflexionar frente a las diversas formas de exploración consciente y de conexión entre mente-cuerpo-espíritu.

Es así como a partir de la mirada de la investigadora se encuentran enfoques desde la danza primal, método desarrollado por Daniel Taroppio y el Hatha yoga¹ que impulsan un trabajo consiente y específico en puntos energéticos llamados chakras. Estas disciplinas se enfocan en abrir el espacio interior a una conciencia cada vez más profunda y sutil que permita reflexionar

¹ Hatha yoga. Práctica física utilizando un acercamiento básico a la enseñanza de las posturas de yoga y los ejercicios de respiración.

sobre los propios procesos y se convierten en un factor de autoconocimiento, brindando canales de salida a emociones y sentimientos aportando a la transformación del ser.

Reflexionar sobre el conocimiento del cuerpo y sobre las prácticas cotidianas, que bloquean o posibilitan puntos claves del mismo, ha sido el enfoque de las doctrinas hinduistas, las cuales, por medio del trabajo físico del Yoga, mantras, alimentos, colores, aromas, sonidos, han estudiado el conocimiento del cuerpo y las prácticas cotidianas milenariamente y se han enfocado en las partes del cuerpo que posibilitan el flujo de la energía vital de cada ser, nos referimos a los llamados *Chakras*. Los chakras son centros de conexión energéticos que poseemos en casi todo el cuerpo. Existen siete (7) principales que al estar bloqueados no permiten que las energías vitales fluyan libremente y alimenten el cuerpo, para lograr una armonía física, mental y espiritual, que permitan permanecer en la conciencia de la unidad.

Por otro lado la Danza desde sus inicios ha tenido un valor místico que permite interpretar y compartir la visión de mundo y de cosmos impulsando el desarrollo artístico a través del cuerpo y permitiendo la libre expresión de todo lo que surge espontáneamente. Explorar la creación de posturas simbólicas desde la danza, le permite al cuerpo modificarse en recreador de la conciencia individual, expandiendo y transformando la relación entre alma y cuerpo.

La conciencia, la sensibilidad y hasta la forma como respiramos son factores que descuidamos en la cotidianidad. Sin embargo, en cuanto a la danza y el Yoga son factores base para lograr transmitir a través del cuerpo lo que se es y lo que se siente, por esta razón es necesario considerar nuestros hábitos repetitivos, que han olvidado el carácter sagrado de la vida, el cultivo del cuerpo, de la mente y del espíritu como un todo por medio del movimiento.

JUSTIFICACIÓN

La danza posee una carga simbólica de saberes ancestrales y propios que han permitido comunicar el imaginario de comunidades en los diferentes territorios. Hoy en un contexto tan diverso como en el que nos encontramos, poder entender la multiculturalidad, historia y el diálogo de las y los estudiantes, a través de la danza, fortalecería los procesos de comunicación y sobretodo renovarías las formas de generar conocimiento y memoria, en este caso desde la individualidad, con miras a aportar a los espacios creativos en los que el cuerpo cree propuestas de movimiento que fortalezcan la propia cultura, los procesos físicos, mentas y espirituales.

Es así como se plantea un método diseñado a partir de las disciplinas de la Danza Primal y del Hatha Yoga, que busca dos cosas, a saber: en primera medida, aportar a los procesos de formación integral de individuos de diferentes contextos, con o sin experiencia previa en danzas y/o yoga y, en segunda instancia, fortalecer los procesos de creación de grupos con experiencia, que buscan procesos profundos de conciencia frente a lo que cada persona es y la relación emocional y energética que existe con su cuerpo y el espacio que lo rodea.

El método se plantea debido al hecho de que durante la experiencia pedagógica en danzas, se evidenció el desinterés de los estudiantes así como las pocas herramientas que tienen los mismos en la escuela a la hora de hablar del cuerpo. Entendiendo al cuerpo como la herramienta que posee el ser humano para generar conocimiento por medio de lenguajes no verbales y que transmiten contenido inmaterial desde tiempos remotos fortaleciendo los procesos de comunicación y memoria de un grupo específico a lo largo de la historia.

La práctica de la danza o disciplinas con el cuerpo brindan a sus participantes cualidades físicas, mentales y energéticas, partiendo de las facultades que tiene el movimiento sobre nuestro cuerpo, como lo la alineación correcta del cuerpo que fortalece el funcionamiento de los sistemas del organismo y la influencia sobre el sistema nervioso, que es el responsable de generar el movimiento; se descubre que las disciplinas antes mencionadas generan procesos de autocontrol y autoconocimiento en el individuo y enfatizan el desarrollo de los chakras, centros energéticos, por medio del trabajo físico. , permitiendo reconocer las falencias, fallas o imposibilidades de cada centro y proporcionando una ruta más detallada de los aspectos a mejorar.

De este modo, la exploración que se enfoca en los Chakras permite hacer un trabajo de introspección y transformación de cada individuo, en la medida en que se comprende cómo fluye la energía a través de los mismos, qué porciones y órganos del cuerpo los componen y cómo, al tener éstos centros bloqueados, se experimentan problemas emocionales, físicos y espirituales. Así que el perfecto funcionamiento de éstos centros proporcionan una vida sana y equilibrada, tanto física como emocionalmente.

Objetivos

General

- Explorar un método de integración entre la Danza Primal y el Hatha Yoga que posibilite la expresión artística del "yo".

Específicos

- Establecer similitudes y puntos de convergencias entre la Danza Primal y el Hatha Yoga para el trabajo consiente de los centros energéticos (Chakras).
- Exponer una base teórica y práctica que posibilite el trabajo corporal desde la Danza Primal y el Hatha Yoga enfocada en cada centro energético (Chakras).
- Reconocer por medio del trabajando físico de cada centro energético sus funciones, bloqueos y cualidades desplegando la expresión artística del “yo”.

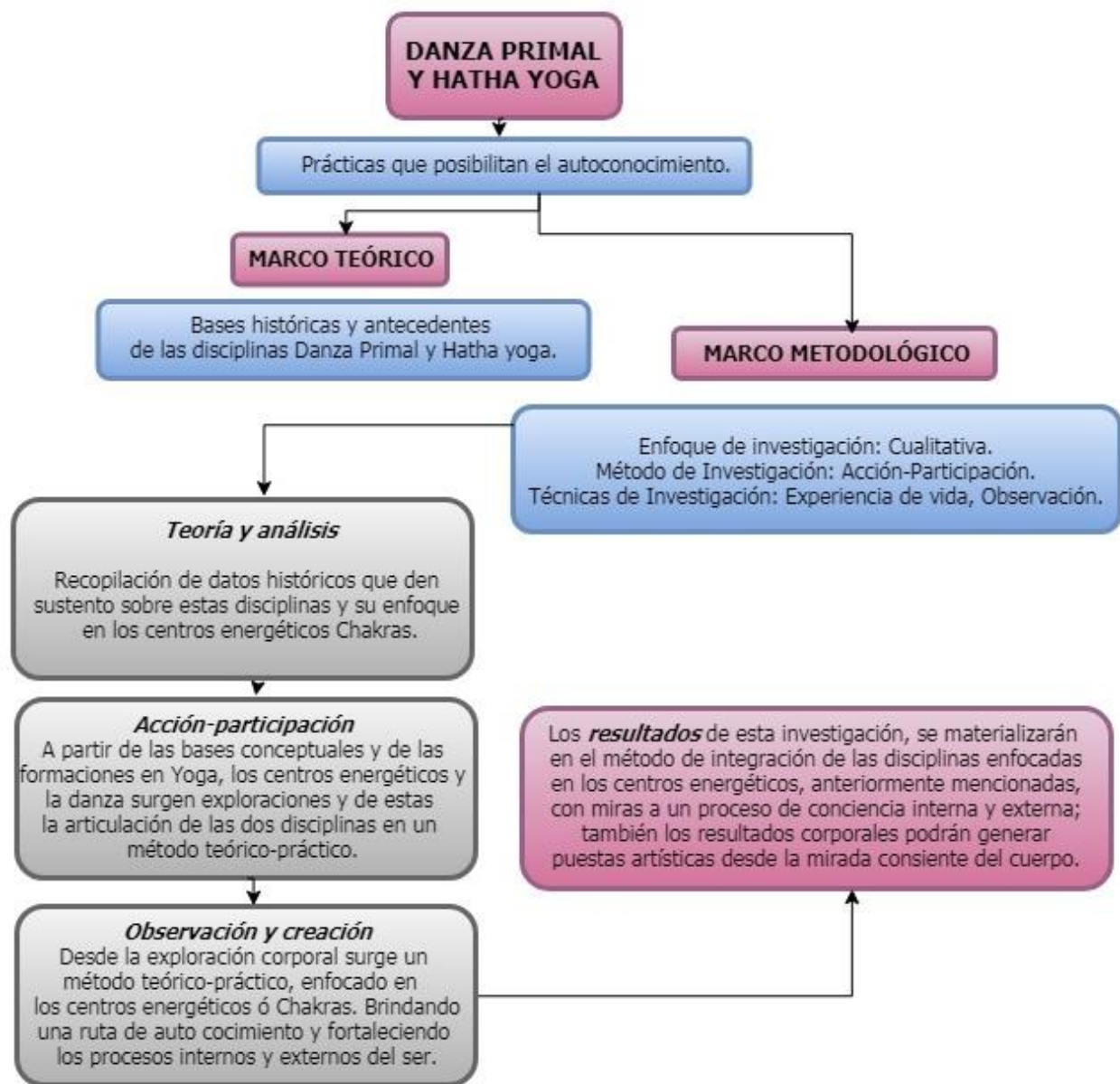


Ilustración 1. Mapa conceptual del proceso investigativo²

² Archivo personal ,10 de marzo, 2019.

MARCO METODOLÓGICO

El trabajo se desarrolla bajo una línea de investigación cualitativa, nos referimos a la investigación-acción, específicamente. Las prácticas cotidianas son generadoras de constantes reflexiones y de procesos de aprendizaje, es así como a partir de una exploración personal y profesional tras encontrar dificultades en el proceso creativo de los estudiantes se desarrolla un método que busca la exploración corporal y el reconocimiento de los chakras (puntos energéticos) permitiendo comprender la complejidad de ser desde las disciplinas mencionadas anteriormente.

Según Sampieri (2014) *“La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto”*. (Metodología de la investigación - Sexta Edición, 2014), se caracteriza por ser descriptiva ante cada situación social, busca ir más allá de las generalizaciones (lo macro) para darle lugar a lo específico o lo único (lo micro) enfocándose en los conceptos relevantes de acuerdo con la evolución del tema tratado, valorando los procesos y generando teorías desde la perspectiva de la investigadora. En la investigación cualitativa se hace uso de conceptos, metáforas, narraciones y descripciones porque su lenguaje es esencialmente conceptual y metafórico y esto, a su vez, está contenido en un proceso investigativo cíclico en el que los conceptos, temáticas y significaciones se están repensando y transformando constantemente.

Es necesario aclarar que esta investigación en su primera etapa reconoce las observaciones y reflexiones generadas en contextos escolares, pues en estas experiencias de aprendizaje observo prácticas que no responden a la construcción del ser, ni al reconocimiento de sí mismos, puntos

clave en la construcción de saberes-conocimientos que aporten *al buen vivir*; no solo de niños y jóvenes sino también de sus familias.

Comprendiendo el objeto de estudio, se debe focalizar el trabajo investigativo en las posibilidades que nos brinda el conocimiento del cuerpo, en lo que tiene que ver con el desbloqueo y la activación de nuestros siete puntos energéticos (chakras), a partir, de las disciplinas mencionadas. Según Sampieri (2014) *“el enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados”* (Metodología de la investigación - Sexta Edición, 2014, pág. 358)

Investigación-acción:

Kurt Lewin plateo la investigación-acción, como un proceso en el cual lo teórico va entrelazado y se va construyendo en la acción misma; en este caso en el proceso de la creación de la rutina para desbloqueo de nuestros centros energéticos. Según Bernardo Restrepo Gómez, quien cita a Lewin:

“Este tipo de investigación como la emprendida por personas, grupos o comunidades que llevan a cabo una actividad colectiva en bien de todos, consistente en una práctica reflexiva social en la que interactúan la teoría y la practica con miras a establecer cambios apropiados en la situación estudiada y en la que no hay distinción entre lo que se investiga, quien investiga y el proceso de investigación”
(Restrepo)(p.1)

Antonio Latorre (2003), aborda las modalidades de la Investigación-Acción planteadas por Carr y Kemmis: 1. La técnica, su objetivo es la efectividad de la práctica educativa en busca de un desarrollo personal; 2. La práctica busca la comprensión de lo específico en pro de una transformación de conciencia y; 3. La crítica o emancipadora es donde se genera una transformación del sistema educativo. Para esta investigación se trabaja desde la *modalidad práctica*, sin embargo por la finalidad y contexto en el que sucede esta investigación la *modalidad crítica o emancipadora* se convierte en el objetivo por alcanzar.

“En relación a la ontología que subyace en esta modalidad, está representada por la interpretación, los significados de las acciones que el individuo hace sobre la realidad, existe una interrelación permanente con el otro; la epistemología se define por esa interacción, esa relación de integración, de grupo, elimina por completo la separación del investigador y lo investigado” (citado (LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN., 2008, pág. 103))

Esta investigación aborda el tema desde dos aspectos: por un lado, se encuentra lo práctico que tiene que ver con la exploración corporal, las posibilidades que brinda el cuerpo para la conexión de mente-cuerpo-espíritu, la respiración consiente y los chakras; por otro lado, se encuentra lo teórico, que tiene que ver con las constantes reflexiones generadas en torno a la disciplinas de la danza y el yoga, buscando generar conciencia en nuestras prácticas diarias para lograr re-significar estas acciones en nuestras vidas, devolviéndoles su carácter sagrado. Claro está, que no existe división entre un aspecto u otro, pues como es característico de la Investigación-acción lo teórico está entrelazado con la práctica misma.

Teniendo clara la estrecha relación entre lo teórico y lo práctico por un lado y la relación que hay entre *lo qué se investiga* (el cuerpo-centros energéticos), *quién investiga* (la creadora), y el *proceso de investigación* (que se da a partir de los puntos convergentes entre Danza Primal y el Hatha Yoga) asumo esta investigación como un *proceso cíclico de exploración, actuación y valoración de resultados* (Kurt Lewin) a partir *del estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la acción en la misma* (Elliot).

Instrumentos de investigación:

- **Diario de campo:** Instrumento de recolección con miras a diseñar la estructura de la práctica, evidenciar sus vacíos e inquietudes; así como los conceptos que la sostienen la práctica.
- **Registro visual:** se hace un registro digital de las prácticas enfocadas a cada Chakra durante el proceso. Con este material fue posible hacer un análisis de las sesiones y encontrar puntos de creación e improvisación que dieron origen a la rutina de desbloqueo de centros energéticos
- **Material audiovisual de referencia:** Se utilizan algunos de los trabajos ya creados de danza y yoga como referencia y consignados en registro audiovisual como:
 - Presentación de Yoga Danza por: Yunia Espinosa 26 jun. 2017 YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=DcM1sT4PJwk>
 - YOGA DANZA el 13 jul. 2018 YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=eNRAp5KLOvc>
 - 7 Chakra Moves 7 nov. 2013 YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=ytoMrm27WV0>

- **Material sonoro:** Se hará una exploración musical enfocada con instrumentos específicos para el desbloqueo de cada Chakra.

Los instrumentos mencionados anteriormente son aplicados a un trabajo de investigación propio y de formación en espacios de educación no formal como: La Casona de la Danza, la formación en danza en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, el Diplomado de Yoga para la mujer de 100HRS, certificado por la Academia Vaisnava de yoga Internacional Inbound en julio del 2018. El Taller de Yoga: Armonización de Centros energéticos, dictado por: Marcela Parra, Maestra de Yoga terapéutico, correspondiente a 12 HRS, también en la Casona de la Danza (septiembre del 2018), en donde en 16 sesiones de 2 horas y media, con una intensidad de 2 clases por semana, se dedicó una sesión a cada centro energético. Formaciones que permitieron la adquisición de conocimiento básico, sobre las disciplinas y el inició de un proceso de análisis y articulación, dando simbiosis a un método de integración entre la Danza Primal y el Hatha Yoga.

CAPÍTULO 1. DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA. CONCEPTUALIZACIÓN.

1.1. Consideraciones de la historia de la danza.

La forma más cercana para recrear el movimiento, la interpretación de mundo, el espacio y lo que imaginamos es la Danza. Es una de las experiencias interiores que el hombre utiliza desde su origen y en íntima relación con la ritualidad, “la danza enlaza la separación de alma y cuerpo, une la libre expresión de las emociones a la rigidez de la conducta establecida” (Sachs, 1944, pág. 13). Es así como podemos entablar una relación entre lo exterior y lo interior. En cuanto a lo exterior podemos decir que se emite como aquello que reprime al ser; y en cuanto a lo interior, se libera el potencial reprimido y se busca la expresión propia y desinteresada.

La danza es la herencia de nuestros salvajes y libres antecesores. Es una expresión del júbilo del alma al crear movimiento. La conciencia y el cuerpo van entrando en un estado alterado que se transforma en una búsqueda de lo sagrado y convoca las diferentes fuerzas de la naturaleza, es decir, los nacimientos, las muertes, el sustento, la cura para el enfermo, la bendición de la comunidad, la siembra la cosecha. Es evidente la importancia de la danza en la vida de los pueblos originarios y las civilizaciones antiguas, algo difícil de superar.

Los pueblos en permanente contacto con la naturaleza no se abstienen de la danza en ninguna circunstancia, ya que no se trata de solo festividades. La danza es capaz de llevar al ser humano a estados superiores de conciencia. Más tarde, la danza se empezaría a ver y a entender como un arte; pero adquiriendo un sentido limitado dirigido hacia el espectáculo,

buscando impactar en el espectador y rompiendo el poder universal que la danza proporciona.

1.1.1. Danza Básica

Cuando nos referimos al término “danza” nos referimos a algo demasiado amplio, ya que desde sus orígenes, las diferentes tribus ancestrales y civilizaciones más antiguas hasta nuestros tiempos han generado multiplicidad de prácticas que, básicamente, son motivadas por las mismas circunstancias, emociones, arquetipos y celebraciones, consideradas como danza y coincidiendo en varios aspectos. A lo largo de la evolución del ser humano podríamos ver, por una parte, las manifestaciones artísticas relacionadas con la danza que se han generado y, también, podríamos ver la influenciada y el valor de las culturas sobre las mismas. Dice Martin (1965) al respecto que: “aunque es un impulso universal, no existe una forma universal para manifestarse, porque las ocasiones que lo inspiran y las tradiciones que lo limitan varían sobre la faz de la tierra y a través del curso de la historia” (Martin, 1965, pág. 10); Pero son proyecciones de danzas básicas que serían las mismas en todo el mundo, presentes en diferentes tiempos, en distintas culturas y parten del elemento fundamental que es el comportamiento del hombre, su imaginario y sus posibilidades corporales.

El movimiento es la herramienta que usamos para existir desde que nacemos, nos sirve para alimentarnos, para ir de un lugar al otro, etc. Pero ahora hemos hecho del movimiento algo tan habitual que apenas notamos la calidad y la intención del mismo. Convertimos la oportunidad de crear, en movimientos racionales y ordenados que solo cumplen las necesidades inmediatas del ser y no van más allá del estar. Desconocemos que el movimiento esta permeado por impulsos

motores, circunstancias y emocionalidades, que no son explícitamente danza, sin embargo, nos hacen ver el principio de conciencia e inconciencia que tenemos frente a nuestro cuerpo.

Desde la mirada moderna surge una búsqueda hacia la esencia de la danza para dar respuestas desde una visión completa y orientada al proceso de autoconocimiento y conexión con lo superior, lejos de buscar un producto artístico racionalizado, se logra una búsqueda interna que a pesar del tiempo sigue vigente. “Naturalmente, la danza surgida de motivaciones comunes a nuestra propia época y sociedad, tendrá el mayor atractivo para nosotros, pues sus motivaciones nos pertenecen específicamente” (Martin, 1965, pág. 12). Hemos mencionado que el movimiento es una herramienta fundamental de la danza y desde su origen también ha tenido una estrecha relación con el sonido. La música y la danza son artes hermanas, son una relación básica que podemos observar en nuestro actos cotidianos, “cuando todo el cuerpo es activado por alguna fuerte emoción, no hay razón para esperar que la voz permanezca en silencio” (Martin, 1965, pág. 13) Al bailar generamos pulsaciones rítmicas, acentuaciones, intensificaciones y otros movimientos que generan un sonido y que son movimiento intencionado.

1.1.2. Danza Primal

La Danza Primal es un método apto para personas sin ninguna experiencia previa en trabajo corporal, y por lo tanto puede ser aplicada en empresas, instituciones educativas, grupos de niños, ancianos, etc.... La Danza Primal “parte de la idea de que todos los seres humanos poseemos un enorme potencial de crecimiento y transformación, que constituye nuestra naturaleza original, primal” (Taroppio P. D.), pero de este potencial solemos reconocer y trabajar un mínimo porcentaje ya que está condicionado por nuestra cotidianidad y si realizamos una

lectura corporal encontramos que nuestros hábitos, posturas, gestos y demostraciones, dan razón a las creencias, prácticas culturales, estéticas, verbales y sociales en las que hemos crecido o a las que pertenecemos.

Daniel Taroppio es un psicólogo trasandino, enfocado en el desarrollo de un método que parte del reconocimiento de los siete (7) chakras (centros energéticos) principales que posee el cuerpo humano para despertar y armonizar las energías sanadoras. A cada centro de energía le corresponde una capacidad básica, donde es importante centrar la conciencia en cada porción del cuerpo correspondiente, en sus funciones y emociones. A través de la danza enfocada en estos centros se hace conciencia en un despliegue de cualidades que por diversos motivos se han ido bloqueando en nuestra historia evolutiva personal, colectiva y escolar; Taroppio define la danza primal como una forma de: “recuperar la información cósmica que todos albergamos, con posturas, gestos, movimientos, sonidos, respiraciones, y pautas de integración ancestrales, primigenias, universales”

Este método corporal-energético-emocional potencia los recursos de crecimiento y transformación personal que van en busca de solucionar la pregunta, ¿Quiénes somos en realidad? Aquí conectamos con un método moderno, el cual busca ir a esa memoria original, abordando sitios más profundos, simples, naturales, que abren las puertas al mundo interior a la información universal de millones de años de evolución y está a nuestra disposición en nuestro interior.

Está científicamente comprobado que con prácticas enfocadas y constantes sobre cada centro se potencian las habilidades y estados humanos. Daniel Taroppio (2018) dice: “Más que objetivos a

alcanzar, la Danza Primal posibilita el despliegue de cualidades naturales que todos poseemos y en muchos casos hemos olvidado. Este despliegue tiene varios niveles:

Según el mismo autor, en **el plano psico-físico** la Danza Primal posibilita el enraizamiento, el contacto con la realidad, el descubrimiento de nuestra identidad básica, genética, biológica y la capacidad para discriminar y poner límites, externos e internos. Estimula además la vitalidad y la salud del organismo.

En segundo lugar, el **plano emotivo** ayuda a resolver bloqueos de la expresividad y trastornos de la sexualidad, la alimentación o el stress.

En tercer lugar, **el nivel afectivo** la Danza Primal permite la reconexión con las necesidades naturales de encuentro, intimidad, ternura, comunicación e intercambio de cuidados.

En cuarto lugar, **el plano mental** estimula enormemente la creatividad y la inteligencia para vivir en plenitud.

Finalmente, **En la dimensión espiritual**, las posturas, gestos, sonidos y movimientos primales nos reconectan con nuestra naturaleza cósmica, con nuestro origen universal, permitiéndonos volver a fluir con la vida. Nos permite conectar con el juego cósmico, recuperar la Danza Universal, de la que siempre somos parte, aunque no lo recordemos y perdamos este éxtasis.

Todo esto se alcanza no en un mero plano conceptual sino en un nivel molecular. “La transformación en lo que realmente somos ocurre desde adentro hacia fuera”. (Psic. Daniel Taroppio, 2016, pág. 18). Es así como la práctica de este método posibilita el desarrollo de la

inteligencia emocional y relacional el cual es un trabajo colectivo y pocas veces es asumido por la familia o la escuela.

1.2. Yoga

1.2.1. Breve Historia del Yoga

De acuerdo con el bhagavad-gita, uno de los textos más antiguos de la cultura védica, el yoga: tiene origen en la cultura védica, la cual tiene más de 10.000 años de antigüedad. Encontramos libros escritos que datan de épocas más recientes; pero esta cultura fue entregada de maestro a discípulo mediante tradición oral (Srutidhara en sanscrito) (Bhagavad-gītā, pág. cap 18) .

El yoga es un método que nos permite mejorar la condición humana en sus niveles más sutiles, aportándonos técnicas para lograr un bienestar y posibilitar la evolución de la conciencia. Al tratar de definir los inicios y límites del Yoga hallamos que ha sido una disciplina muy antigua y amplia que en muchas ocasiones ha sido reinterpretada a lo largo de la historia y el ramificándose en diversas especializaciones. “Los primeros hallazgos, descubiertos en las excavaciones de Mohenjo Daro, en el actual Pakistán, se remontan al año 3500 a.C. De este periodo es el Yoga más arcaico, del cual se sabe muy poco.” (Giannoni, Manual de Hatha-Yoga : teoría y práctica para profesores, estudiantes y practicantes, 2016)

Podemos afirmar, sin titubeos, que ésta práctica es la técnica de liberación más antigua del mundo. Los yoguis³ se concentraron en realizar ejercicios físicos, con la necesidad de generar introspección y, así, conectar con el orden superior. Los métodos para la evolución de la

³ Yogui se refiere a la persona que practica los ejercicios mentales y físicos del yoga.

conciencia fueron el resultado de años de experimentaciones personales hasta lograr desarrollar técnicas de meditación, de conciencia y de conexión a través de su propio cuerpo, su mente y sus energías. “El yogui emprendió sin tregua el trabajo sobre sí mismo, al que denominamos, por su carácter, trabajo interior. Se trata de una práctica minuciosamente llevada a cabo para poder conocer la naturaleza real que reside en uno mismo y para aprender a conocer y regular la propia realidad interna” (Calle, 1999), esto es un trabajo potente que procura generar un aprendizaje personal e introspectivo con la parte energética, mental, emocional, comportamental, física y espiritual y al mismo tiempo repercute en nuestras relaciones con la otredad.

1.2.2. Hatha Yoga

En los s V y VI d. C. se manifiesta una revolución espiritual en la que se gesta el Tantrismo; desde un enfoque de cultos y prácticas controvertidas, también desde una filosofía del movimiento y, además, tratando temas como la creación, los poderes del cuerpo y la conexión con lo supremo. “*Tantra*, deriva de *tam*, que significa, tender, distender, producir, componer, pero también telas, estructura, sistemas de ritos y ceremonias.” (Giannoni, 2016, pág. 28)

Es así como a partir del *Tantra* surge un tipo de yoga más físico desplegando ejercicios corporales con un sostén teórico anatómico y fisiológico y que viene a sentar las bases para el Hatha Yoga. Así el cuerpo se entiende como un templo y partiendo de la idea de culto al cuerpo, se despliega el sistema del Hatha-Yoga. En la palabra podemos ver que se encuentran las sílabas “*ha*” y “*tha*”, las cuales hacen referencia al sol y la luna haciendo énfasis en la dualidad que nos compone y hace parte de todo lo que nos rodea. ”Se puede afirmar que es el esfuerzo, el acto de voluntad que el *sadhaka* (practicante de yoga) pone en práctica trabajando sobre el

cuerpo. Sobre la respiración, sobre la energía, sobre la mente, para alcanzar ese estadio de centralidad en el que el sol y la luna están a la par y son iguales, y se unifican , estadio llamado Hatha-Yoga” (Giannoni, 2016, págs. 30,31).

1.2.3. Términos comunes en la práctica

Las siguientes definiciones son extraídas y modificadas del *Glosario de términos y definiciones del Yoga* y publicado en la página web India Mágica:

- ✿ **Asana:** Posturas o poses diseñadas para ayudar al control maestro de la mente y cuerpo, para preparar el cuerpo para la meditación.
- ✿ **Chakras:** Los siete centros principales de energía en el cuerpo, situados a lo largo de la columna vertebral.
- ✿ **Hatha yoga:** Una rama o camino del yoga. Es el camino que trata principalmente con el control de la física cuerpo y se compone de asanas (posturas), pranayama (ejercicios de respiración) y meditación.
- ✿ **Mantra:** Una palabra de una sílaba o una frase que se utiliza para enfocar la mente durante la meditación y para liberar de energías negativas como preocupaciones. Se puede repetir mentalmente o en voz alta. “Om ” es el mejor mantra conocido.
- ✿ **Meditación:** El estado de conciencia caracterizado por la quietud mental y paz interior, junto con una intensa conciencia. El objetivo es liberar la mente de la corriente de pensamientos que normalmente habitan en él y el logro de la suprema paz espiritual.

- ☼ **OM:** Un monosílabo sagrado se escribe a menudo como “AUM” comúnmente usado como un mantra durante la meditación y el representante de lo absoluto o la unidad del universo.
- ☼ **Prana:** Energía universal o fuerza vital que sostiene toda la vida. Tomamos el prana o energía de los alimentos que comemos, el aire que respiramos y del sol. Las posturas del Yoga, la buena comida, la luz del sol, aire fresco, las técnicas correctas de respiración y meditación pueden alentar a que todo el prana fluya a través del cuerpo astral en los chakras.
- ☼ **Pranayama:** Ejercicios de respiración diseñados para ayudarle a dominar el control de la respiración, para preparar el cuerpo y la mente para la meditación

1.3. Los Chakras

1.3.1. ¿Que son los Chakras?

La palabra “Chakra” viene del idioma sánscrito y significa “rueda”. Los seres vivos animales y plantas poseen chakras, igualmente la Tierra y el Sistema Solar.

El Gran libro de los chakras nos aclara que poseemos un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Unos de sus componentes fundamentales son los chakras o centros energéticos y los nadis o canales energéticos. En este sistema los “nadis” constituyen una especie de arterias intangibles que llevan a cada Chakra la energía. La palabra «nadi» procede del sánscrito y significa, aproximadamente, «tubo», «vaso» o «arteria». Su función consiste en conducir el «prana» o energía vital a través del sistema energético. La palabra sánscrita «prana»

puede traducirse por, «energía absoluta» Siendo así la respiración, una de las formas por las que el ser humano puede absorber «prana». (BAGINSKI, 1995, pág. 7)

De todas las formas existentes, el plano de la consciencia depende de la capacidad de prescindir y asimilar el prana, los animales tienen frecuencias más bajas que el hombre y en hombres desarrollados se encuentran frecuencias más altas que en una persona en el principio de su desarrollo. Aquí vemos la capacidad transformadora de la conciencia que se obtiene al desarrollar ejercicios enfocados en los pranas.

En las escrituras védicas encontramos un número elevado de chakras, 88.000. Esto nos comunica que todo nuestro cuerpo y nuestros órganos son sensibles a una transformación, recepción y re-transmisión de energía; pero no todos estos puntos de energía vital desempeñan el mismo papel y tienen el mismo tamaño. Existen siete chakras principales, ubicados a lo largo de un eje vertical, junto a la mitad anterior del cuerpo. Son muy importantes puesto que están encargados del correcto funcionamiento de zonas específicas que abarcan todo el cuerpo y están conectados con la parte física, mental y espiritual de cada ser.

Los chakras permanecen en un constante movimiento circular. La cualidad de girar hace referencia a su nombre en sanscrito «rueda», gracias a este movimiento las ruedas o discos (chakras) generan la energía hacia su centro. Shalila Shar&Dom Y Bodo J. Baginski nos aclaran que: “Los chakras pueden girar hacia la derecha o hacia la izquierda. Aquí puede reconocerse un principio contrapuesto en el hombre y la mujer, o una complementación en la expresión de las energías de diferente “especie” puesto que los mismos chakras que en el hombre giran hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj), en la mujer giran hacia izquierda, y viceversa.” (BAGINSKI, 1995, pág. 22)

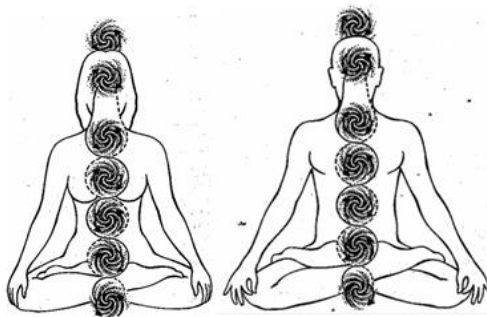


Ilustración 2. Giro de Chakra de una mujer y un hombre. ⁴

Al desarrollar conciencia y conocimiento de cada Chakra reconociendo su significado, color, función, órganos y emociones, entonces podemos desarrollar un profundo acercamiento al mundo interior y observar cómo funciona el cuerpo dejando de mirar el lado físico para entrar a ser plena conciencia del cuerpo energético.

Cuando la energía no puede fluir libremente es cuando se genera el bloqueo o desequilibrio en uno o varios centros energéticos que afecta nuestro cuerpo en todos sus niveles, generando enfermedades, malestares físicos, mentales y emocionales. Según el Maestro de Reiki John Curtin (2003), Un Chakra no funciona correctamente puede ser por tres causas:

1. *Exceso de energía:* Cuando se crea una situación de exceso de energía en un Chakra, es lo equivalente, a enchufar un calentador muy potente y dejarlo ahí mucho tiempo. Los cables de la pared se calientan y hasta se puede quemar o derretir el plástico del enchufe. Pues lo mismo ocurre con un Chakra que tiene energía retenida. Se «recalientan» los órganos y glándulas que están recibiendo un exceso de energía y empiezan a enfermar. Demasiada energía en el Chakra corazón, por ejemplo, puede

⁴ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*, p. (21-23)

causar taquicardias, dolores de pecho y hasta infartos. Un exceso de energía en el plexo solar puede causar úlceras de estómago, hernias de hiato y problemas digestivos. Esa energía se suele acumular debido a su retención por la mente. (Curtin, 2003, págs. 2,3)

2. *Bloqueos en los chakras:* Puede ocurrir que la energía fluya con dificultad cuando un Chakra este bloqueado. Cuando un Chakra está bloqueado, no fluye bien la energía que entra y no es «alimentado» correctamente. El Chakra gira con lentitud y la energía no se renueva. Esta situación es también el origen de enfermedades y malestares en nuestro organismo. Un Chakra bloqueado no permite que la energía fluya a través de él para alimentar los chakras inferiores, ya que se suelen alimentar «desde arriba hacia abajo». Por eso, un Chakra corazón bloqueado afectaría a los chakras inferiores del plexo solar, sacral y base, por ejemplo. El bloqueo suele ser causado por un problema emocional que no conseguimos sanar. Cuando no deseamos afrontar una situación, bloqueamos el Chakra relacionado sin darnos cuenta. (Curtin, 2003, pág. 3)
3. *Baja energía en un Chakra:* La tercera causa de problemas en un Chakra es que, simplemente, le falte energía. Esto puede ser causado por varios problemas: un Chakra superior que impida que le llegue energía (véase Ilustración 2. Giro de Chakra de una mujer y un hombre.); un sobre esfuerzo físico o emocional que debilite ese Chakra tanto que a nuestro cuerpo energético no le dé tiempo de reponer esa energía; y, a veces, una convicción de que la emoción o el estado mental asociado con ese Chakra deben ser suprimidos o negados. Un ejemplo de éste último punto es alguien excesivamente racional que no «se fía» de su intuición. En ese caso, suprimiría la

energía de su tercer ojo para reducir deliberadamente su potencia. (Curtin, 2003, pág. 4)

1.3.2. Primer Chakra (Muladhara)

Chakra Muladhara, también denominado Chakra radical, Chakra raíz o centro coxal, se encuentra entre el ano y los genitales, su color activo luce rojo fuego, su elemento correspondiente es la Tierra. Lo encontramos representado con el símbolo de una flor de loto de cuatro pétalos. Este Chakra aporta voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual del ser en el séptimo Chakra). Está relacionado con todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular y glándulas suprarrenales (BAGINSKI, 1995, págs. 69,70). Cuando encontramos desequilibrios en este centro experimentamos anemia, fatiga, dolor en la espalda baja, nervio ciático, depresión, fríos frecuentes o manos y pies fríos. Para estimular consciente y cotidianamente este centro podemos desarrollar actividades como: ejercicio físico y sueños descansaderos, jardinería y agricultura; también podemos consumir bebidas y alimentos rojos; usar gemas rojas, ropas rojas y baños en aguas rojas, etc. Uso de aceites rojos como Ylang Ylang o sándalo. (Yogateca)



Ilustración 3. Chakra Muladhara⁵

1.3.3. Segundo Chakra (Svadhithana)

Chakra Svadhithana, también llamado Chakra sacro o centro sacro. Se encuentra encima de los genitales, ligado al hueso sacro. Está íntimamente conectado con nuestras aguas internas, nuestro poder creativo y fuente de placer; su color es el Naranja y el elemento correspondiente es el Agua. Lo encontramos con el símbolo de una flor de loto de seis pétalos. Es el encargado de la propagación creativa del ser. Corporalmente está ligado a la cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma, órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos (BAGINSKI, 1995, pág. 79). Al poseer desequilibrio en este centro se puede padecer de asma o alergias, candida e infecciones vaginales, problemas urinarios. Está relacionado con aspectos sexuales así como con la impotencia y la frigidez. Para estimular consciente y cotidianamente este centro podemos desarrollar actividades como baños aromáticos calientes, aeróbicos acuáticos y masajes. Estimular sensaciones como diferentes tipos de comidas. Comidas y bebidas naranjas. Gemas

⁵ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (69-70)

anaranjadas y ropa naranja. El uso de aceites esenciales como el Aceite de Melissa o el de naranja. (Yogateca)



Ilustración 4. Chakra Svadhistana⁶

1.3.4. Tercer Chakra (Manipura)

Chakra Manipura, o Chakra del plexo solar. Este centro es muy importante a la hora de hablar de la capacidad de conexión humana, está relacionado con la vitalidad, la acción y la autoestima, su color es el amarillo o/y el dorado. Su elemento correspondiente es el Fuego. Lo encontramos con el símbolo de una flor de loto de diez pétalos. Su principio básico es la Configuración del ser. Corporalmente está ligado a la parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo, y con el páncreas. Los síntomas del desequilibrio en este centro son los problemas digestivos, úlceras, diabetes, hipoglucemia, constipación. También el nerviosismo, toxicidad, parásitos, colitis y mala memoria. Para estimular consciente y cotidianamente este centro podemos tomar clases, leer libros educativos, juegos mentales. Tomar la luz del sol, realizar programas de desintoxicación,

⁶ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (77-78)

consumir comidas y bebidas amarillas, usar ropa y gemas amarillas. El uso de aceites esenciales amarillos como el de limón y el de romero. (Yogateca)

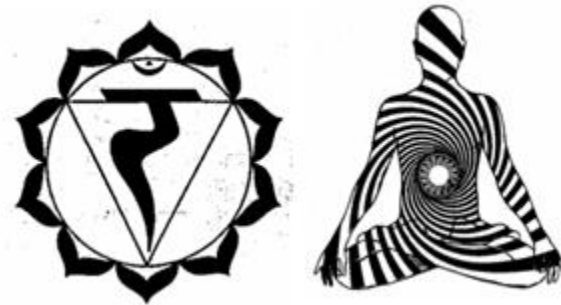


Ilustración 5. Chakra Manipura⁷

1.3.5. Cuarto Chakra (Anahata)

Chakra Anahata, también llamado Chakra del corazón o centro cordial. El cuarto Chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia adelante. Es el centro por medio del cual expresamos nuestra capacidad de amar y de entregar fluyendo en armonía y en relación con todas las otras formas de vida. Su color es el verde, también el rosa y el dorado. El elemento correspondiente es el Aire. Lo encontraremos representado con el símbolo de una flor de loto de 12 pétalos. Corporalmente está ligado al corazón, a la parte superior de la espalda con la caja torácica y la cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, también con la piel y la Glándula Timo. El timo regula el crecimiento y controla el sistema linfático. Además, tiene la misión de estimular y fortalecer el sistema inmunitario. (BAGINSKI, 1995, pág. 96). Los síntomas del desequilibrio en este centro pertenecen a desordenes del corazón y la respiración, de cáncer de seno y de corazón. Se asocia con el dolor del pecho, alta presión sanguínea, pasividad, problemas del sistema inmune y tensión muscular.

⁷ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (85)

Para estimular consciente y cotidianamente este centro podemos realizar caminatas en la naturaleza, pasar tiempo con familiares y amigos, consumir comidas y bebidas verdes, usar piedras y ropa verde, incluso usar aceites verdes como el de eucalipto o el de pino. (Yogateca)

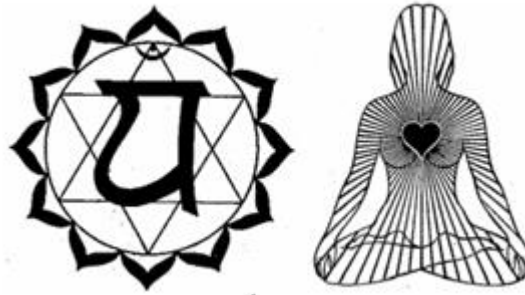


Ilustración 6. Chakra Anahata⁸

1.3.6. Quinto Chakra (Visuddha)

Chakra Vishuddha, también conocido como Chakra del cuello o de la garganta, o centro de comunicación, se encuentra entre la nuez y la laringe. Su nacimiento se da en la columna vertebral cervical y se abre hacia delante. Este centro es el del sonido, la vibración y la expresión, en este Chakra reside el poder de comunicar con sabiduría, la cualidad de la escucha, el habla, el canto, la escritura y toda manifestación artística que esté relacionada con el sonido y la palabra. Su color es el azul claro, su elemento correspondiente es el Éter. Lo encontramos representado con el símbolo de una flor de loto de 16 pétalos. Corporalmente está ligado a la zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos respiratorios, bronquios, zona superior de los pulmones, esófago, brazos y a la Glándula Tiroides. La tiroides desempeña un papel importante en el crecimiento del esqueleto y de los

⁸ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (94)

órganos internos. Se encarga del equilibrio entre el crecimiento físico y psíquico y regula el metabolismo. (BAGINSKI, 1995, pág. 105). Los síntomas de desequilibrio en este centro los vemos en desequilibrios en la tiroides, amígdalas, fiebres y resfriados, infecciones, problemas en la boca, mandíbula, lengua, cuello y hombros. También con la hiperactividad, desordenes hormonales y otros desordenes como el síndrome pre menstrual, cambios de ánimo, hinchazones y menopausia. Para estimular consciente y cotidianamente este centro podemos cantar, hacer arte. Tener conversaciones significativas, consumir comidas y bebidas azules, usar ropa y gemas azules y se recomienda el uso de aceites esenciales azules como la manzanilla o geranio.

(Yogateca)



Ilustración 7. Chakra Vishuddha⁹

1.3.7. Sexto Chakra (Ajna)

Chakra Ajna, Chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, también llamado ojo interior, se encuentra ubicado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente, abriéndose hacia delante. En este centro encontramos la capacidad para visualizar y entender conceptos en nuestras vidas, aquí residen los conceptos propios del individuo que le permiten ir observando el

⁹ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (104)

mundo y entendiéndolo, su color es el índigo. Lo encontramos representado con él un símbolo de una flor de loto de 96 pétalos (dos veces 48 pétalos). Corporalmente está relacionado con el Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central, la glándula pituitaria (hipófisis). La hipófisis se denomina también a veces «glándula maestra», puesto que, mediante su actividad secretora interna, controla el funcionamiento de todas las demás glándulas. Al igual que un director de orquesta, establece una conjunción armónica de las restantes glándulas. (BAGINSKI, 1995, pág. 114). Al tener desequilibrio en este centro se experimentan deficiencias de aprendizaje, problemas de coordinación, desordenes de sueño. Para estimular consciente y cotidianamente este centro podemos hacer auto-apreciación, meditación, consumir comida y bebidas de color índigo, utilizar gemas y ropas índigo, se recomienda el uso de aceites esenciales de color índigo como pachuli y Frank inciense. (Yogateca)



Ilustración 8. Chackra Ajna¹⁰

¹⁰ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (113-114)

1.3.8. Séptimo Chakra (Sahasrara)

Chakra Sahasrara, Chakra coronal, también conocido como el centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos, está ubicado en el punto superior, encima de nuestra cabeza y en el centro, abriéndose hacia arriba. En este centro se integra la personalidad del individuo, los aspectos espirituales; cuando se encuentra abierto, se experimenta un estado de plenitud y conexión con todo lo que nos rodea; la conciencia en todo lo que se realiza es plena, su color es el violeta, también blanco y oro. Su símbolo es una flor de loto de 1.000 pétalos. La glándula pineal (epífisis) está relacionada con este centro. Las influencias de la epífisis no se han esclarecido del todo científicamente. Con gran probabilidad influye en la totalidad del organismo. (BAGINSKI, 1995, pág. 124). Los síntomas de desequilibrio que se pueden experimentar son dolores de cabeza, foto-sensibilidad, desórdenes mentales, neuralgia senil, desórdenes de los hemisferios laterales derecho o izquierdo del cerebro y problemas de coordinación. También está asociado enfermedades como la epilepsia, venas varicosas, y problemas de vasos sanguíneos, alergias en la piel. Para estimular consciente y cotidianamente este centro, nos podemos disponer para los sueños y escribir sobre ellos, sobre visiones e inventos; también se recomienda consumir comidas y bebidas de color violeta, usar ropas y gemas violeta y el uso de aceites violetas como los de lavanda y jazmín. (Yogateca)

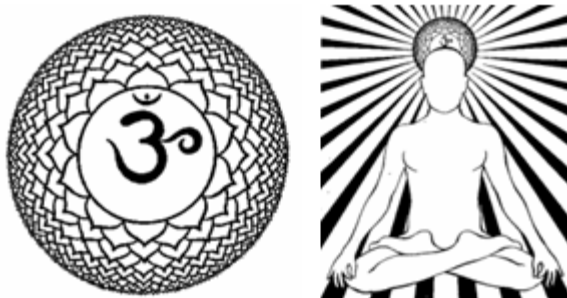


Ilustración 9. Chakra Sahasrara¹¹

CAPÍTULO 2. DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA Y LOS PUNTOS DE ENCUENTRO

2.1. Descripción y observaciones, un acercamiento al autoconocimiento

El punto de partida de esta investigación comienza con mi formación y práctica en danza, yoga y como docente. A partir de vivencias en el aula de clase surgen inquietudes frente al cuerpo sobre cómo abordar y dar herramientas sutiles para la creación en danza. La danza y el yoga han sido tema de investigación para aquellas personas que se dedican a estas disciplinas ya que encuentran un balance entre la práctica de las dos para la creación corporal. “Interiorización que tanto el bailarín como el practicante de yoga hacen, un trabajo de conexión con su interior que se refleja en el exterior. Además de lo que cada disciplina aporta al ser humano a nivel emocional y psíquico, es común que después de una práctica de Yoga o de una clase de Danza

¹¹ Tomado y modificado de: Shalila Shar & Dom YBodo J. Baganski. *El Gran Libro de los Chackras*. p. (123-124)

Contemporánea, las personas experimentan sensaciones de gratitud, felicidad, satisfacción, descanso y bienestar en general.” (PARRA, 2015, pág. 59)

La metodología de la Danza Primal a diferencia de la danza tradicional y moderna no busca generar una coreografía, ni requiere conocimiento o destrezas de la persona; “por el contrario, se asienta en el despliegue de movimientos simples, naturales originales, que por diversos motivos se van atrofiando en nuestra evolución. Por ello su práctica está al alcance incluso de personas de edad avanzada o con capacidades especiales” (Daniel Taroppio, pág. 3). Así mismo, no se requiere tener ciertas condiciones para la práctica de yoga; al contrario, la práctica de Yoga se diseña especialmente para cada persona y sus necesidades. Aquí, iniciamos un viaje hacia la antigüedad y empezamos a encontrar a los yoguis, quienes “consideraban, como la física moderna, que todo lo material es energía vibratoria, y a partir de allí concebían al cuerpo humano como una materialización de la energía universal” (Daniel Taroppio, pág. 7). Todo lo que la ciencia hoy en día a descubierto y trata de entender, la relación que existe entre la mente y los sistemas endocrino, inmunológico y nervioso, hace más de tres mil años los yoguis ya lo practicaban.

El Hatha yoga y la danza primal enfocan el trabajo en la columna vertebral siendo ésta el eje donde se encuentran ubicados los centros energéticos, enfatizan en posturas, gestos, movimientos, sonidos, respiraciones y pautas en cada centro, que remueven bloqueos y reconocen por medio de una experiencia cinética y sensorial una verdadera meditación. Las series de yoga, hacen conciencia física, emocional y mental de nuestro cuerpo dándole paso a convertirse en instrumento de la danza. “Allí comenzamos a comprender el principio fundamental de la Danza Primal: a realizar el hecho de que en la Danza Primal, como en la vida, no se trata de aprender sino de recordar. Allí comprendemos qué es lo Primal, lo primario, lo

original; y redescubrimos que lo Primal va más allá de lo biológico, es nuestra esencia cósmica.”

(Daniel Taroppio, pág. 4)

Aparte de hacer un trabajo físico, hay una estimulación psicológica ya que ponemos a flote nuestros sentimientos e ideas para expresar y comunicar, conduciendo al bailarín a estados de trance y alteración de la conciencia. Lograremos armonizar nuestras energías obteniendo un mayor bienestar general y mejorando las habilidades interpersonales a través del cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu. En suma, se trata de rescatar lo que es “la memoria del cuerpo” porque tiene mucha información que al hacerse consiente puede aportar en una armonización energética y, como consecuencia, a la transformación y trascendencia de la mente afectando, evidentemente, el cuerpo.

Es así como el análisis del movimiento puede acercarnos a la conciencia de cada ser, a una reflexión sobre la experiencia humana y a tener un cambio de actitud frente a esas mismas experiencias. El pensamiento está directamente correlacionado con el movimiento, en esta relación inherente muchos bailarines y coreógrafos han investigado sobre la categoría *estado de conciencia o el pensamiento en movimiento*. Diana Patricia Zuluaga (2005) en su publicación *Pensar la danza*, nos habla sobre la experiencia del movimiento y de la danza, mencionando a su vez a la filósofa y bailarina Sheets-Johnstone, autora del ensayo “Thinking in Movement”, en el la autora se enfoca en la experiencia cinética del ser humano haciendo un análisis de las implicaciones que tiene la improvisación en el bailarín y en la creación, en donde el proceso solo existe en el momento presente cargado de un mundo de posibilidades de movimiento. Expone la relación entre pensar y hacer, pero esto no entiende pensar como la ejecución del movimiento, ritmo, forma, tiempo; sino, en las posibilidades que brinda cada instante. En esta investigación, específicamente, aplicado a la conciencia de cada porción del cuerpo referente a lo chakras. Dice

Zuluaga (2005) al respecto que: “No existe un cuerpo y una mente actuando por separado... al tomar la postura dualista mente-cuerpo se está negando la posibilidad de experimentar un cuerpo atento que tiene la posibilidad de crear la danza en el acto, esto es, improvisar” (p. 25-26)

Proporcionalmente al trabajo físico del yoga consiente enfocado en cada punto energético, en el momento de la danza se generan procesos de improvisación en donde según las experiencias, memorias, emociones, sentimientos, sensaciones, recuerdos, frustraciones y miedos de cada persona, logrará relacionar su mente con su cuerpo para generar estados de movimientos consientes que llevaran a la creación de frases personales y liberadoras. Estas se pueden interpretar desde diferentes miradas dándoles carácter simbólico pero en si cada creación tiene un profundo acercamiento a la conciencia individual.

CAPÍTULO 3. MÉTODO DE TRABAJO PRÁCTICO CON DANZA PRIMAL Y HATHA YOGA

3.1. Consejos y recomendaciones para la práctica

Al inicio de toda práctica se debe comentar al profesor si hay menstruación. Si es así, la mujer solo puede realizar asanas sentada con soportes y extensiones hacia adelante también con soporte. Evitar asanas invertidas, equilibrios, posturas hacia atrás, cierres del cuerpo y contracciones abdominales.

Disfrutar de la práctica, permitirse escuchar y abrirse a los espacios internos. Utilizar un vestuario que permita respirar, por ejemplo, un pantalón corto sería ideal, cómodo y en lo posible que sea ropa blanca ya que éste color permite la expansión del aura y el flujo de la energía.

Es preciso no haber ingerido alimentos fuertes 2 horas antes de la práctica de Yoga o tener el estómago vacío.

Durante la práctica se sugiere desprender accesorios metálicos y de cualquier material.

Toda práctica inicia con un calentamiento de todo el cuerpo y sus articulaciones; así como toda práctica termina con 10 minutos de meditación en SHAVASANA¹², es decir, con una relajación haciendo énfasis en la respiración o en la meditación guiada del docente.

Si no se posee flexibilidad, equilibrio y/o fuerza para ejecutar una asana no hay que desistir o frustrarse; por el contrario es un camino para reconocer esos límites y acercarse a ellos sin excederlos. La práctica de Yoga no es una competencia, es necesario entrar despacio en las posturas, detenerse y auto-observarse, frente a cualquier molestia o incomodidad comunicar al profesor. Se sugiere al maestro disponer de sonido y preparar cada sesión con la música, aroma, color, información y herramientas que considere necesaria para potenciar el trabajo consciente sobre cada centro.

En el yoga Existen herramientas terapéuticas que ayudan a trabajar las alineaciones, posturas, como lo son: bloques, cuerdas, mantas, blosters y sillas. El profesor debe estudiar muy bien las asanas que va a usar y cómo estas posiciones se pueden ejecutar con dichos accesorios ayudando así, al cuerpo para lograrlas. Esto es, cuando alguna persona se le dificulte la ejecución de las posturas.

¹² Véase Ilustración pag 62

Se sugiere sostener las posturas 1 minuto en un inicio y con la práctica semanal se podrá ir aumentando paulatinamente a 5 minutos.

Las pautas para la práctica de Danza Primal que aquí se exponen son guías generales. Lo importante es la propia creatividad y la capacidad expresiva de cada uno.

El material teórico será seleccionado y enseñado en cada sesión con el fin de aportar una estructura clara que ayude a comprender las experiencias físicas.

3.2. Método práctico de Danza Primal y Hatha Yoga para los Chakras.

Para esta sección se generan ejercicios fundamentados en prácticas de Hatha yoga, específicamente, una serie de posturas o asanas para cada Chakra, planteadas para cada sesión y posteriormente la improvisación en Danza Primal en cada centro energético. Cada sesión vendrá acompañada de estímulos externos como sonidos musicales, uso de colores, afirmaciones o mantras, dándonos una potente herramienta y autoobservación que enriquecerán un proceso de creación en danza si así se desea, puesto que durante el proceso consiente de exploración surge el autoconocimiento, siendo este la búsqueda primordial de este método .

3.3. Rutina de Hatha Yoga para cada Chakra

3.3.1. Rutina de Apertura Chakra Muladhara (Raíz)



Ilustración 10. Tadasana Postura de la montaña. Tada: montaña / Asana: postura¹³



Ilustración 11. Urdhva hastasana. Urdhva: hacia arriba / Hasta: Mano



Ilustración 12. Urdhva Baddhanguliyasana. Urdhva: hacia arriba /Baddha: Restricción, limitación, presa

¹³ Las siguientes imágenes han sido tomadas de: Archivo personal. Fotografía: Sergio Iván Segura



Ilustración 13. Urdhva Namaskarasana. Urdhva: hacia arriba



Ilustración 14. Urdhva Vrikshasana. Urdhva: hacia arriba



Ilustración 15. Vrksasana Postura del árbol. Vrksa: árbol / Asana: postura



Ilustración 16. Tadasana Paschima Baddha Namaskar. Paschima: Oeste, parte posterior del cuerpo/ Baddha: significa cogido, cerrado, atado, restringido.

3.3.2. Rutina de Apertura Chakra Svadisthana (Sacro)



Ilustración 17. Baddha Konasana - Postura del Zapatero Baddha: atado / Kona : ángulo



Ilustración 18. Upavistha konasana- Postura del ángulo abierto. Upavistha: sentado / Kona: Ángulo



Ilustración 19. Parivrtta upavistha konasana. Parivrtta: girado de lado, invertido.



Ilustración 20. Eka Pada Rajakapotasana 1- postura de la paloma. Eka pada: un pie, una pierna / Raja: rey / Kapota: paloma.



Ilustración 21. Malasana - postura de la guirnalda. Mala: significa Guirnalda



Ilustración 22. Prasarita padottanasana- Pinza de pie separada. Prasarita: extender o extensión / Pada: pie, pierna / Uttan: intenso



Ilustración 23. Virabhadrasana 2 – Segunda postura dedicada al guerrero. Virabhadra: Héroe guerrero nacido de Shiva

3.3.3. Rutina de Apertura Chakra Manipura (Plexo solar)



Ilustración 24. Utkata konasana – Postura de la diosa. Utkata: fuerte, poderoso / Kona: significa ángulo



Ilustración 25. Utkatasana- Postura de la silla. Utkata: fuerte, poderoso / Asana: postura



Ilustración 26. Parivrtta utkatasana- Postura de la silla girada. Parivrtta: torsión, retorcido o lateral. / Utkata: fuerte, poderosa



Ilustración 27. Parivrtta parsvakonasana- Postura del ángulo lateral girado. Parivrtta: girado / Parsva: lateral / Kona: ángulo



Ilustración 28. Utthita Parsvakonasana o Ángulo Lateral Extendido /Utthita: extendido / Parsva: lateral / Kona: ángulo



Ilustración 29. Utthita Trikonasana - Postura del triángulo extendido / Utthita : extendido / Trikona: triángulo



Ilustración 30. Janu sirsasana-Postura con la cabeza en la rodilla. / Janu: rodilla / Sirsa: cabeza

3.3.4. Rutina de Apertura Chakra Anahata (Corazón)



Ilustración 31. Gomukhasana - Postura de Cara de Vaca. Go: vaca. / Mukha: cara.



Ilustración 32. Adho Mukha Svanasana- Postura del perro que mira hacia abajo. Adho: hacia arriba / Mukha: cara / Svana: Perro



Ilustración 33. Eka pada adho mukha svanasana. Eka pada: un pie, una pierna



Ilustración 34. Virabhadrasana I Primera postura dedicada al guerrero Virabhadra: guerrero mitológico.



Ilustración 35. Anjaneyasana - postura de la luna creciente



Ilustración 36. Ustrasana - Postura del camello. Ustra: camello



Ilustración 37. Bhujangasana – Postura de la cobra. Bhujanga: Serpiente, cobra

3.3.5. Rutina de Apertura Chakra Visuddha (Garganta)



Ilustración 38. Purvottanasana o Postura del Sol. Postura del triángulo extendido. Purvo: Este, alude a la parte anterior del cuerpo /Uttan: intenso.



Ilustración 39. Setu bandha sarvangasana – Postura del Puente. Setu: puente / Bhanda: formación/ Sarvanga: completo



Ilustración 40. Halasana –Postura del Arado. Hala: significa arado



Ilustración 41. Salamba sarvangasana- Postura de la Vela. Salamba: apoyado / Sarva: completo/ Anga: cuerpo entero, todos los miembros



Ilustración 42. Karnapidasana - postura de la presión sobre las orejas Karna: oreja. /Pida: presión



Ilustración 43. Matsyasana - Postura del Pez. Matsya: significa pez.



Ilustración 44. Urdhva Dhanurasana. Urdhva : Urdhva significa “ascendente” o “hacia arriba” dhanura es “arco”.

3.3.6. Rutina de Apertura Chakra Ajna y Sahasrara (Tercer Ojo y Coronilla)



Ilustración 45. Garudasana o postura del águila. Postura dedicada al dios mitológico con forma de águila.



Ilustración 46. Virabhadrasana III- Tercera postura dedicada al guerrero Virabhadra.

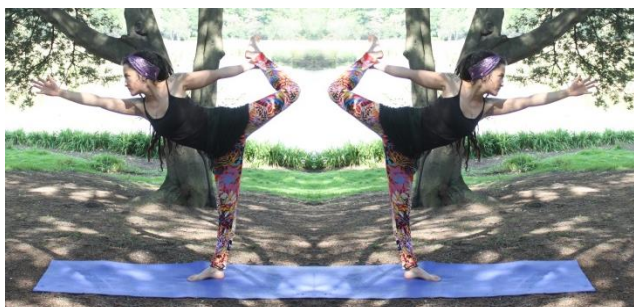


Ilustración 47. Natarajasana- Postura del Señor de la danza. Nataraja: uno de los nombres del dios hindú Shiva, señor de la danza.



Ilustración 48. Shishulasana - El Delfín



Ilustración 49. Pincha Mayurasana - Postura del Pavo Real. Pincha: pluma de cola / Mayura: pavo real.



Ilustración 50. Salamba Sirsasana - Postura apoyada sobre la cabeza. Salamba: apoyado/Sirsa: Cabeza



Ilustración 51. Balasana - postura del niño. Bala: hijo



Ilustración 52. Shavasana. Sava: cadáver. Asana: postura.

La práctica posterior de Danza Primal se da en las sesiones grupales; sin embargo, -es muy importante que las prácticas sean parte de las rutinas diarias en nuestros hogares. En cada sesión se abordará, por una parte, Hatha Yoga; y por otra parte, la Danza Primal; cada una,

concentrándonos en un centro. Cada sesión comienza con una meditación, en la que después de haber experimentado un trabajo físico con asanas, nos dejaremos llevar por la música concentrándonos en cada centro e invitándonos a la observación, al recogimiento y a expresarse aquí y ahora. Es así como vamos articulando las posturas, movimientos y sensaciones de las asanas a la danza desde lo primal de cada uno.

3.4. Danza Primal para cada Chakra

La guía del docente debe tener presente los siete principios fundamentales que orientan en la danza, enunciados a continuación:

1. Conciencia, sensibilización y entrega (actitud meditativa durante toda la práctica)
2. Respiración consciente, (respiración voluntaria, profunda, abdominal)
3. Focalización (en cada Chakra y en sus funciones físicas y mentales)
4. Integración (de todo el cuerpo, el espacio y los otros)
5. Expresión (libre manifestación de todo lo que emerge)
6. Sonorización (libre expresión de sonidos primales)
7. Imaginación creativa (actitud de apertura a los contenidos inconscientes que emergen durante la danza). (Taroppio D.)

Los anteriores principios son fundamentales para desarrollar adecuadamente la sesión de danza, a continuación se enuncian las pautas para cada centro, teniendo en cuenta la danza primal está

íntimamente relacionada con la improvisación, la guía del docente será clave en dar los incentivos adecuados para cada centro energético, proporcionando bases para la ejecución de movimientos, pensados y sentidos, desde los conceptos para cada chakra mencionados en esta investigación

3.4.1. Primer Chakra

Los sonidos primales que se pueden producir relacionados con el primer centro, son gritos fuertes, cantos de guerreros, movimientos generados desde la flexión de piernas brazos y manos, pasos fuertes y firmes conectándonos con el elemento tierra. Podemos utilizar música primitiva, sonido de tambores, música tribal o afro, melodías en tono do mayor. Este tipo de música nos conecta a la parte primitiva y/o primal de cada ser.

3.4.2. Segundo Chakra

La danza se puede iniciar a partir de movimientos exploratorios desde la pelvis. En este centro no enfocamos en la suavidad, la gracia y la frescura. Se puede inducir a sonidos de suspiros, susurros, murmullos, cantos suaves, ya que a través de este centro se regulan los líquidos del cuerpo, podemos utilizar música que incluya sonidos de agua, melodías en tono Re, melodías con instrumentos de percusión, bajo y guitarra hacia la sensualidad, el placer en todo ámbito de la vida, música enfocada en el movimiento pélvico.

3.4.3. Tercer Chakra

En este centro el enfoque será a partir de movimientos muy suaves, que tienen base en el abdomen, y generan apertura de todo el cuerpo al tiempo que lo cierra, los estiramientos se hacen a los lados girando desde el centro del cuerpo, el que simboliza nuestro fuego, buscando expandirlo y avivarlo. Los sonidos primales que podemos generar están relacionados con el poder personal y de autoafirmación. Para este centro solar usaremos música que invite a la expansión y la proyección, melodías en tono Mi, melodías con instrumentos de cuerda, flautas y piano.

3.4.4. Cuarto Chakra

La danza para este centro -se expande desde el pecho, se expresa por medio de hombros, brazos y manos, con apertura en el propio corazón, conectando con el auto-aprecio, con amplitud hacia los lados, las direcciones y movimientos cíclicos. Producir sonidos sutiles, amorosos liberando el pecho. Este centro vibra con la tonalidad Fa y podemos utilizar melodías con instrumentos de cuerda o de viento.

3.4.5. Quinto Chakra

En este centro procuramos experimentar movimientos nuevos donde integremos todo el cuerpo, enfocemos en la liberación de la voz y toda su potencia buscando una liberación plena; así mismo, los sonidos primales aquí son todos los ya experimentados anteriormente, los que buscan salir, descubrir nuestra propia creatividad y potencia. Son muy importantes los sonidos agudos, melodías en tono de Sol, melodías con instrumentos de cuerdas agudos y piano.

3.4.6. Sexto Chakra

Desde la Danza Primal se recomienda para este centro estar con los ojos cerrados, aunque en el todo el trabajo anterior también se puede mantener los ojos cerrados. Los movimientos que buscaremos generar son muy lentos y fluidos, en este punto se puede inducir una meditación guiada hacia lo profundo de cada ser y/o a una reflexión sobre nuestras situaciones cotidianas. Los sonidos primales que aquí se desean expresar son sutiles e imitan el sonido del viento, también sirven para crear metafóricamente los sonidos de los flujos de energía a través de nuestro cuerpo y en todo lo que nos rodea. Melodías en tono La y con instrumentos de viento e instrumentos de cuerda agudos.

3.4.7. Séptimo Chakra

Llegados a este Chakra hemos transitado por un viaje de experiencias frente al cuerpo; la energía sutil y transformadora se ha activado y llena todo nuestro ser. Este centro se abre por la coronilla apuntando hacia arriba. Es por aquí donde conectamos con la inspiración divina. Sin importar la visión de mundo que se tenga en todas las culturas. El mundo ha aceptado la presencia de “lo superior” y es con ésta conciencia que conectamos, podemos llamarlo Dios, lo fundamental, reconocemos que somos parte de algo trascendente. Aquí, la danza y toda la meditación activa pasa a la quietud. En posición *shadasana*, integramos toda la experiencia en conciencia y respiración profunda interiorizando la experiencia de la danza y los mensajes que surgieron durante la meditación en movimiento. El sonido primal es silencio, melodías en tono de Si invitando a la expansión y relajación con instrumentos de cuerda agudos.

CONCLUSIONES

Una vez realizada la exploración de un método que integre la Danza Primal Y Hatha Yoga se determinó que si posibilitó la expresión artística del “yo”. Durante mi experiencia pedagógica en espacios escolares y procesos de formación personal se evidenciaron necesidades que tienen los estudiantes frente al conocimiento de su cuerpo, sus cambios y sus cualidades, y por medio de este método se buscó dar razón a sus preguntas, conflictos y a la formación integral del individuo. Tras iniciar un proceso con estudiantes jóvenes, introvertidos, inseguros y desinteresados frente a la exploración en danza, posteriormente fueron descubriendo las facultades y limitaciones que cada uno posee y en cada porción del cuerpo, liberándose y creando frases de movimiento cargadas de las realidades y contextos de los que cada uno vive, mostrando en algunas ocasiones emociones de dolor, tristeza, angustia y/o enojo, que una vez liberadas le dan al movimiento un carácter específico y real, materializando la conciencia del cuerpo en movimiento creador, cargado de simbologías muy interesantes para la puesta en escena.

Al experimentar diferentes sensaciones en cada porción consiente del cuerpo, cada integrante encontró centros cargados de cualidades que desconocían y lo más importante se encontraron carencias en partes del cuerpo que están íntimamente relacionadas con sus procesos emocionales y afectivos, parte fundamental de un proceso integral de formación del individuo.

Es así como por medio del diseño de este método busco incentivar a nuevas pedagogías enfocadas en dar respuesta a la vida misma y siendo el cuerpo, el vehículo que nos permite tener

esta experiencia única, incentivar a una educación que permita la aportación de individuos creativos y críticos por medio de las expresiones artísticas.

Estudiantes, profesores o investigadores, encuentran en este método una base teórica-práctica para creaciones de puestas escénicas, ejercicios de creación o simplemente procesos de autoconocimiento, planteando un primer acercamiento a la articulación de dos disciplinas diferentes en tiempo y espacio, pero identificando un punto de encuentro fundamental en el que estas disciplinas enfocan su trabajo, que son los centros energéticos o Chakras; es el trabajo consciente sobre cada porción del cuerpo, lo que permite, iniciar un proceso terapéutico y de autoconocimiento que va siendo consciente de lo externo y lo físico hasta, lo interno y espiritual, entendiendo lo espiritual como la indagación de la naturaleza de cada persona sin importar religión, ideología, o pensamiento. Se sugiere a los profesores estudiar el documento y ejecutarlo personalmente, en su cotidianidad. A partir de las bases teóricas que se plasman aquí desarrollar una búsqueda más profunda sobre el tema, ya que los centros energéticos (Chakras) han sido abordados desde diferentes culturas y la información que se encuentra para trabajar sobre ellos es muy variada y extensa.

La práctica ancestral y compleja del Hatha Yoga, brinda cualidades al ser humano en su totalidad a nivel físico, mental y espiritual, la cual siendo complementada con la Danza Primal, trabaja profundamente las emociones, energía y cualidades físicas que poseemos pero que desconocemos. Esto sucede a partir del trabajo enfocado en cada centro energético de los siete (7) básicos que posee el ser humano.

A diferencia de las danzas folclóricas, modernas o de salón con su enfoque escénico, la Danza Primal no busca generar un espectáculo, ni necesita de la figura del público; la Danza Primal es

un ejercicio muy personal y liberador que está exento de generar coreografías, sin embargo, la creación que la persona realiza se puede llevar hacia una elaboración más compleja para un proceso en escena. A partir de ahí, en la Danza Primal y el Hatha Yoga no hay ninguna búsqueda de interés estético, el trabajo es interno y va solo mostrando avances con su práctica consecutiva.

La respiración es un punto fundamental de encuentro entre estas disciplinas ya que a través del aire que respiramos ocurre una activación de todos nuestros órganos. En yoga la respiración es la base de la práctica, aportando oxígeno y energía a nuestro cuerpo. Dependiendo de la postura de yoga que se realice existe un movimiento específico de la respiración que permite a la mente prepararse para el trabajo físico; es importantes que la persona que realice las posturas de yoga aquí planteadas, desarrolle en primer momento una búsqueda de indicaciones, contraindicaciones y elementos que faciliten las posturas para una correcta ejecución y alineación en este trabajo físico. Por otro lado, en la Danza Primal, la respiración nos lleva a un estado consiente e interno que nos puede permitir alcanzar espacios de meditación muy profundos.

Es así como la integración de estas disciplinas proporciona al bailarín o a cualquier persona un trabajo consiente de sí mismo mediante el movimiento. Durante los procesos en las aulas, descubrí lo complejo que es para algunas personas permitirse danzar y sentir sin pasos coreográficos estipulados; por esta razón, la práctica de yoga antecede a la práctica de danza, brindando muchas posibilidades corporales a la persona y trabajando, específicamente, las posturas para cada centro energético. Esta práctica de la danza va a servir de base para recordar las posibilidades de nuestro cuerpo y las capacidades de creación que cada ser posee. En el yoga el trabajo es interno, mental y espiritual; mientras que en la danza se hace un trabajo igual pero

agregando una conciencia espacial y motora, convirtiendo la experiencia en un espacio interno y de conexión.

Al desarrollar estas pautas desde el Hatha Yoga y la Danza Primal, el bailarín experimenta algunas dificultades que no son impedimento para su proceso, es decir, son parte real de cada persona y logran exteriorizar miedos, frustraciones, deseos, imaginarios y descubrir sus límites, se hace profunda conciencia de los centros y las cualidades de cada uno, para lograr la armonía y la liberación de estas energías reprimidas, llevando la mirada a la porción del cuerpo que lo necesita y realizando así una lectura muy personal de sus condiciones físicas e integrando la parte mental y espiritual como un todo .

Para terminar, esta investigación brinda un método, que invita a la autoobservación y disciplina diaria para llevar a cabo estos ejercicios desarrollando confianza y seguridad para un constante mejoramiento. Este método está pensado en personas sin experiencia en ninguna de las disciplinas aportando bases para su aplicación y guía, con un nivel de exigencia mínimo pero realmente poderoso y consiente.

REFERENTES

BAGINSKI, S. S. (1995). *EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS*. (E. Knorr, Trad.) Aitrang , Germany: EDAF.

Bhagavad-gītā. (ca del s III a. C.). *Bhagavad-gītā*.

Bhagavad-gītā. (Posiblemente del siglo III a. C.). *Bhagavad-gītā*.

Calle, R. (1999). *EL GRAN LIBRO DEL YOGA*. URANO.

Curtin, J. (2003). *Manual completo de los Chakras*. Recuperado el 22 de 03 de 2018, de <http://www.sanacionysalud.com>: <http://www.sanacionysalud.com/chakras.pdf>

Daniel Taroppio, M. (s.f.). <https://www.transpersonals.com/>. Recuperado el 02 de 2017, de https://www.transpersonals.com/wp-content/uploads/danza_primal.pdf

Giannoni, G. (2016). *Manual de Hatha Yoga*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

Giannoni, G. (2016). *Manual de Hatha-Yoga : teoría y práctica para profesores, estudiantes y practicantes*. Madrid: Ediciones Tutor.

Hernández-Sampieri, R. (2006). *El inicio del proceso cualitativo*. Mexico.

LATORRE, A. (2003). *LA INVESTIGACIÓN ACCION. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Recuperado el 05 de 2017, de revistas.uis.edu.co/index.php/revistadocencia/article/download/2451/2778/

Mágica, I. (18 de 11 de 2011). *India Mágica*. Recuperado el 05 de 2018, de <https://indiamagica.com/glosario-yoga/>

Martin, J. (1965). *Historia de la Danza*. La Habana: Consejo Nacional de Cultura.

PARRA, A. M. (2015). MONOGRAFIA ENCUESTRO ENTRE EL YOGA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA. *YOGA-DANZA*.

Piñero, A. M. (mayo-agosto de 2008). LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN. *Revista de Educación*, 96-114.

Psic. Daniel Taroppio, M. (2016). *COACHING PRIMORDIAL, Comunicación Primordial,Danza Primal y Meditación Orgánica*. Recuperado el 04 de 2017, de ESCUELA DE PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL - INTEGRAL: <https://www.transpersonals.com/wp->

content/uploads/Coaching%20Primordial%20y%20Danza%20Primal,%20Daniel%20Taroppio.pdf

Restrepo, B. G. (s.f.). *Una variante pedagógica de la investigación-acción educativa*. Recuperado el 04 de 2017, de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/370Restrepo.PDF>

Sachs, C. (1944). *Historia universal de la Danza*. Buenos Aires: Ed. Centurión.

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación - Sexta Edición*. México D.F: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Taroppio, D. (s.f.). *Danza Primal: del modelo Interacciones*.

Taroppio, P. D. (s.f.). *Introduccion a la danza Primal*. Recuperado el 04 de 2017, de ESCUELA DE PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL - INTEGRAL:
https://www.transpersonals.com/wp-content/uploads/danza_primal.pdf

Yogateca. (s.f.). Recuperado el 20 de 05 de 2017, de <https://www.yogateca.com/>

Zuluaga, D. P. (2005). La experiencia del movimiento y la danza. En *Pensar la Danza 2005* (pág. 119). Bogota: Instituto Distrital de Cultura y Turismo.

ANEXOS

Anexo 1. Imágenes del proceso *Diplomado de Yoga para la Mujer* de 100HRS, certificado por la Academia Vaisnava de yoga Internacional Inbound en julio 2018



Ilustración 53. Preparación con implementos para Urdhva Dhanurasana¹⁴



Ilustración 54. Asistencia y preparación con silla para variación de Urdhva Dhanurasana

¹⁴ Las siguientes imágenes han sido tomadas de: Archivo Grupal, Diplomado Yoga para la Mujer.



Ilustración 55. Asistencia y preparación con silla para variación de Urdhva Dhanurasana



Ilustración 56. Variación de Urdhva Dhanurasana en silla



Ilustración 57. Asistencia de Urdhva Dhanurasana en silla

Anexo 2. Imágenes del *Taller de Armonización de Centros Energéticos* dictado por Marcela Parra, maestra de Yoga terapéutico, de 12 HRS, en la Casona de la Danza, Septiembre del 2018.



Ilustración 58. Eka pada adho mukha svanasana¹⁵

¹⁵ Las siguientes imágenes fueron recuperadas de: << <https://www.facebook.com/yogadharadeluz/>>>, 1 de octubre del 2018- Yoga Adhara de luz. Fotografía Marcela Parra.



Ilustración 59. Garudasana o postura del águila.



Ilustración 60. Natarajasana- Postura del Señor de la danza.



Ilustración 61. Bhujangasana – Postura de la cobra.



Ilustración 62. Salamba Sirsasana - Postura apoyada sobre la cabeza, apoyo pared.



Ilustración 63. Virabhadrasana I Primera postura dedicada al guerrero, con apoyo pared.



Ilustración 64. Virabhadrasana III- Tercera postura dedicada al guerrero con apoyo pared.



Ilustración 65. Ustrasana - Postura del camello con bloque contra la pared.