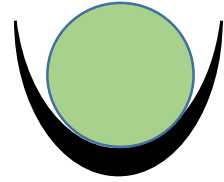


MEDIDANZA

Una Propuesta de Movimiento Unificador de los Tres Cuerpos

POR: YOHANA RODRIGUEZ



MEDIDANZA por:
Yohana Constanza Rodríguez Ramírez

Tutoría:
Juana Ibanaxca Salgado

Universidad Distrital francisco José de caldas
Facultad de artes ASAB
Artes Escénicas – Opción Danza Contemporánea
Bogotá D.C.
2016.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres quienes acompañaron mis primeros pasos, que me vieron deslizarme por el suelo, levantarme y caer repetidas veces en ese maravilloso escenario del hogar, cuidado y dirigido por esa mujer que se ha ganado toda mi admiración, mi madre.

A mi hermana y mejor amiga por su incondicional apoyo, a Patricia Gómez, Margarita Hernández, Mónica Gallego, María Fernanda Quintero, Edwin Vargas, Juana Salgado, Raúl Parra, Yudy Morales, Vladimir Rodríguez, Giovanni Martínez, Juliana Atuesta y todos los maestros que a lo largo de mi proceso formativo han puesto su esfuerzo, trabajo, confianza y conocimiento en mí.

A mis amigos por hacer las veces de vestuaristas, técnicos de luces y sonido, utileros, maquilladores, y por supuesto por ser bailarines excepcionales.

A Claudia Romero y Juan Felipe Pinzón directores de “Kallisaya-Talller de Arte Consciente” por creer en MediDanza y permitirle existir en su espacio. Y a todos aquellos que siguen viéndome caer, levantarme y deslizarme en diversos escenarios.

<<Nací en Bogotá, nunca he ido a la guajira pero baile la danza de la yonna, ni a la sierra pero tengo mi mochila arhuaca, no soy de Boyacá pero me alimento de su tierra, también tengo una ruana que me heredo mi abuela de algún lugar del interior. La familia de mi madre es del valle y la de mi padre de puente nacional Santander, me he pintado los pies con huito y he bailado a orillas del rio Amazonas, tengo un sombrero aguadeño que me regalo un hombre trabajador de la tierra, en Belén de Umbría Risaralda, y he comido fariña en la mesa de una familia Ticuna. Mi cuerpo vibra con los tambores del pacifico, y mi paladar se complace con los sabores del Atlantico. Soy un hibrido de paisajes hermosos, el resultado de una tierra que se mueve, de culturas nómadas, soy Latinoamericana. Soy Humana.>>

CONTENIDO

INTRODUCCION.....	7
-------------------	---

CAPITULO PRIMERO

1. FUENTES DE INSPIRACION Y SUSTENTACION EN ESTA BUSQUEDA

1.1 OSHO, FILOSOFO Y PENSADOR HINDÚ.....	10
1.2 MEDITACIONES DINAMICAS DE OSHO.....	11
1.3 LA PSICODANZA – DANZA MOVIMIENTO TERAPIA –DMT-	13
1.4 MOVIMIENTO Y ALTERACION DE LA PERCEPCION.....	13
1.5 EL SONIDO Y EL CUERPO.....	14

2. TECNICAS SOMATICAS, ORIENTALES Y TERAPIA ZONAL

2.1 TECNICAS SOMATICAS.....	17
2.1.1 IDEOKINESIS.....	17
2.1.2 BODY MIND CENTERING.....	18
2.1.3 MÉTODO FELDENKRAIS.....	18
2.1.4 MÉTODO ALEXANDER.....	19
2.2 TECNICAS ORIENTALES	20
2.2.1 YOGA.....	20
2.2.2. TAI CHI.....	20
2.2.3 AIKIDO.....	21
2.2.4 DO IN.....	22
2.2.5 TERAPIA ZONAL.....	22
2.2.6 BODY TALK.....	23

CAPITULO SEGUNDO

3. PROPUESTA Y CONCEPTOS BASICOS

3.1 CONCEPTOS BASICOS.....	24
3.1.2 CUERPO.....	24
3.1.3 MEDITACION DINAMICA.....	25
3.1.4 CHAKRA.....	25
3.1.5 HARA.....	26
3.1.6 ASANA.....	27
3.1.7 PRANAYAMA.....	27
3.1.8 ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA.....	28
3.1.9 EL CIRCULO.....	28

4. PROPUESTA A DESARROLLAR A TRAVES DEL MOVIMIENTO:

MediDanza -Una Propuesta de Movimiento Unificador de los Tres Cuerpos.

4.1 ORIGEN DE MI BUSQUEDA.....	30
4.2 PROPUESTA.....	32
4.3 ¿DE QUE SE TRATA?.....	33
4.4 ¿COMO SE DESARROLLA?.....	34

5. RUTA METODOLOGIA - MEDIDANZA –

5.1 OBSERVACIÓN.....	35
5.2 PREPARACIÓN E INTRODUCCIÓN AL MOVIMIENTO CON SENTIDO.....	35
5.3 TRABAJO CORPORAL Y POTENCIALIZACIÓN ENERGÉTICA.....	35
5.4TRABAJO GRUPAL-CAPACIDAD PARA RELACIONARNOS CON OTROS.....	36
5.5 CIERRE Y PREPARACIÓN PARA VOLVER AL ESPACIO COTIDIANO.....	36

6. APUESTAS BASICAS/OBJETIVOS CON LA PROPUESTA MEDIDANZA

6.1 PUNTO DE EQUILIBRIO FÍSICO E INTERNO.....	38
6.2 ENERGÍA KUNDALINI.....	38
6.3 CONEXIÓN ELEMENTAL O CONEXIÓN CON LA NATURALEZA.....	39

CAPITULO TERCERO

7. PUESTO EN PRÁCTICA

7.1 SESION -CENTRO DE PODER.....	41
7.2 SESION RUNAS PARA EL CUERPO.....	44
7.3 SESION RUEDA ELEMENTAL.....	45
8. EL CIRCULO DE PALABRA.....	48

CAPITULO CUARTO

9. DESPUES DE PONERLO EN PRÁCTICA

9.1 ENTREVISTAS.....	49
10. ANALISIS DE LA EXPLORACION.....	55
11. AUTOBIOGRAFIA.....	57
12. BIBLIOGRAFIA-WEBGRAFIA.....	58

INTRODUCCION

Durante esta búsqueda el movimiento ha sido no solo mi campo de estudio académico y profesional, sino también el que me ha conectado y me ha permitido reencontrarme con saberes antiguos, con tradiciones de culturas ancestrales en mi país, y con mis más profundas memorias familiares. La danza me ha servido como puente pues ha sido en eventos de intercambio cultural, de encuentros artísticos, y de recuperación de raíces ancestrales que he podido aprender de forma experiencial el poder que tiene el movimiento para generar cambios físicos, espirituales e intelectuales en el ser humano. Adicional a esto estoy en contra de la división y separación sistemática del conocimiento, es decir la forma en la que se nos educa, separando los conocimientos y dándoles valores diferentes; motivo por el cual me intereso aún más en el estudio del movimiento como forma de exploración y laboratorio experiencial, pues el movimiento es primitivo y antecede a cualquier otro campo de estudio, el movimiento es indispensable para muchos tipos de conocimiento sino es que para todos, pues para realizar o explorar algún cambio físico, químico, sonoro, o social entre muchos otros, es necesario primero hacer uso del movimiento, y es a través de la experiencia que el ser humano ha podido experimentar y aportar grandes cambios y avances a la humanidad.

Es así como a través del movimiento quiero buscar la manera de entender al ser humano como una totalidad, poder percibir y poder mostrarles a otros como se puede concebir el ser como una sola unidad, cómo es este estado biológico en el que nos encontramos y cómo en este estado tenemos

la posibilidad de hacer uso paralelo de nuestro cuerpo físico y de nuestro cuerpo interno (intelectual y espiritual) entendiéndolos como una sola cosa.

Esta búsqueda me ha llevado también a interesarme por cómo el movimiento y la palabra o el sonido pueden existir automáticamente cuando existe un cuerpo, cómo estos dos (movimiento - sonido) nacen con la vida simultáneamente, sin la necesidad de intervención de otros cuerpos u objetos. Y en base a esto como el cuerpo tiene la capacidad de autointervenirse, explorar y modificarse a través de estos dos conocimientos innatos.

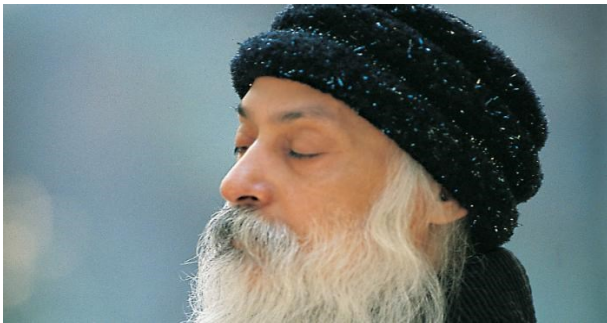
Con este texto quiero abrirme una puerta y a quien la lea, hacia la exploración del cuerpo y el movimiento como unificador del ser, y como unificador de conocimientos universales, con esto último me refiero a la investigación y al uso práctico de saberes ancestrales de otras culturas del mundo y al reconocimiento de la nuestra, entendiéndolo como el resultado de inquietudes y exploraciones del cuerpo físico, mental y espiritual desarrolladas en diferentes culturas, cuerpos, tiempos y territorios, pero todas con un mismo fin: la búsqueda del bienestar físico, mental y espiritual.

CAPITULO PRIMERO

5. FUENTES DE INSPIRACION Y SUSTENTACION EN ESTA BUSQUEDA

En este capítulo compartiré algunos textos, prácticas, pensamientos filosóficos, metafísicos, y algunas técnicas o métodos con el fin de mostrar un poco de que fuentes provienen mis inquietudes e intereses, y que a su vez este pueda hacer las veces de marco teórico en el cual me apoyare durante mi búsqueda, pues esta exploración será una amalgama de conocimientos universales ya existentes, los cuales presento a continuación:

a. OSHO, FILOSOFO Y PENSADOR HINDÚ



Osho ha sido de mucha influencia en todo mi proceso de exploracion y busqueda, este pensador oriental que mediante sus controversiales textos me ha hecho reflexionar, mostradome un pensamiento dual y contradictorio en muchas ocaciones, pero sensato y muy practico a mi manera de ver, se ha ganado toda mi admiracion y ha sido icluso fuente de inspiracion. Este maestro no solo hizo importantes estudios sobre socialismo, capitalismo, sobre el hombre occidental y la espiritualidad, sobre el tantra, el sexo, la sexualidad, sobre la meditacion y muchos otros temas humanos, sino que a demas durante el transcurso de su obra realizo importantes estudios teorico-practicos sobre movimiento, meditacion y catarsis, creando las meditaciones dinamicas las cuales he tenido la fortuna de practicar y guiar a otros a esta practica de la cual hablareos de forma mas detallada mas adelante, y las cuales seran de gran influencia en mi exploracion. Adicional a esto las investigaciones de osho estan pensadas para el hombre contemporaneo de occidente, factor

que es clave para el desarrollo de este proyecto. Los conocimientos que osho compartió a través de sus cátedras y textos considero tienen un carácter holístico, pues abarcan al ser humano y su entorno en una totalidad, y logra hacer una academización de un conocimiento aparentemente abstracto.

Osho fue un filósofo y maestro espiritual hindú, que inspiró un movimiento filosófico llamado "Movimiento Osho". Chandra Mohan Jain, se llamó de varias maneras hasta que a partir de 1989 tomó el nombre definitivo de Osho. Nació en una pequeña aldea en la India, como el mayor de once hijos de un comerciante de tela. Fue criado por sus abuelos maternos, hasta los siete años, entonces retornó a la casa de sus padres. Como estudiante era muy rebelde pero talentoso, Completó sus estudios en la Universidad de Sagar, donde recibió su licenciatura en filosofía en 1955. Más tarde enseñó filosofía en la universidad de Jabalpur. Paralelamente a su trabajo universitario, Osho viajó por toda India, dando charlas y conferencias acerca del socialismo y la doctrina de Mahatma Gandhi. En 1962 realizó un campamento de meditación, que más tarde se transformaría en un centro de meditación. En 1969, un grupo de amigos creó la "Fundación Osho" para apoyar su trabajo. Tiempo después crea su centro de meditación resort en Pune, India. Que hoy en día sigue funcionando y guiando a muchos seres en su búsqueda personal. (1)

Un hombre de carne y hueso, con virtudes como orador y con defectos como cualquier hombre, creó muchas polémicas y nos hizo interrogarnos sobre un equilibrio, hallado desde el dualismo, la imperfección, los errores, sin juicios ni moralismos, simplemente desde la humanidad, desde la simpleza y complejidad del ser.

(1) Biografía extraída desde <http://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/osho.html>

1.2 MEDITACIONES DINAMICAS DE OSHO.

La meditacion lo que se busca es cambiar el ritmo, el estado y por su puesto la energia de nuestros cuerpos. Lo que osho nos expuso en sus textos y catedras fue acerca de un principio fundamental en referencia a cualquier clase de energía, este principio es el de la polaridad, es decir la nergia que se mueve entre polos opuestos, esta es la única forma en que la energia se mueve y a demas se transforma, no hay otra manera, asi funciona en toda la naturaleza. Es tal y como ocurre con la electricidad que requiere de los dos polos, el positivo y el negativo, o como sucede entre el hombre y la mujer, la mujer es la energía-vital negativa; el hombre es el polo positivo, ambos estan cargados de energia, son eléctricos, de ahí tantas atracción, entre el hombre y la mujer existe un equilibrio natural, existe entre esos dos polos energia vital, y asi en todas las cosas vemos la misma energía moviendose entre polaridades, y equilibrándose a sí misma.



Meditacion dinamica. Resort de osho . Pune, India.

Esta polaridad es muy importante cuando hablamos de meditación dinamica porque esta es una total contradiccion, es decir la meditacion es correspondiente a la quietud, a la inactividad, al no esfuerzo; y la dinamica es correspondiente a la actividad, al esfuerzo, al movimiento; son dualidades que nos conducen a un punto medio o centro de equilibrio. Solo pasando por el movimiento gozaras de la quietud, y solo conociendo la quietud gozaras del movimiento, esta dualidad deja como resultado un perfecto entendimiento de paz y gozo interior.

"La meditación es una aventura; una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente humana puede acometer. La meditación consiste simplemente en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres y ello es puro gozo. ¿De dónde viene este gozo si no estás haciendo nada?. No viene de ninguna parte o viene de todas partes. No tiene causa, ya que la existencia está hecha de esa sustancia llamada gozo." Osho.



Imagen
Meditacion dinamica
Resot de osho. Pune,India.

1.3 LA PSICODANZA – DANZA MOVIMIENTO TERAPIA –DMT-

Este es un metodo vivencial que utiliza técnicas de expresión corporal, danza, juegos de rol, ejercicios psico-corporales y la exploracion de la voz y la palabra. Es un proceso psicoterapéutico mediante el cual se busca conectar el cuerpo a una facultad expresiva, para que el cuerpo no sea carcel de ninguna emocion, ni guarde sentimientos o recuerdos que le puedan generar algun tipo de bloqueo. Psicodanza en griego traduciria algo asi como la danza del alma, esta ayuda a experimentar todo el potencial humano a través del cuerpo en movimiento. El cuerpo y la danza son los vehículos para comunicarse, y el sonido y la música los soportes de la comunicación, todo esto acompañado de una serie de pautas basadas en arquetipos universales que actúan a nivel físico, mental y espiritual; es decir el mismo principio de union de los tres cuerpos del que hablaremos a lo largo de esta busqueda y argumentos por los cuales este metodo servira como ejemplo y objeto de observacion en esta exploracion.

1.4 MOVIMIENTO Y ALTERACION DE LA PERCEPCION

El movimiento y la danza son de las acciones más primitivas en todas las culturas, cabe mencionar que cumplían un papel importante en todo lo concerniente a la tierra, a la vida, a los dioses, a la vida espiritual o el cuerpo espiritual como aquí lo llamaremos. Muchas de las danzas rituales mediante la celebración o cultos que se les rendían a ciertos dioses o entes misticos, logran poner los cuerpos en un estado alterado de conciencia, es decir tienen la facultad de poner el cuerpo en un estado no habitual de conciencia o trance. La búsqueda de estos estados en el hombre ha sido arcaica, ha estado presente desde nuestro origen y hoy día es parte importante de muchos estudios antropologicos y de la psicología ya que se cree que a través de un estado alterado de la conciencia se tiene acceso a regiones ocultas de la mente. Existen en todas las culturas ancestrales rituales con danza y sonido o cantos que por lo general se realizan en grupo con el fin de crear un solo ritmo,

un solo latido, un solo cuerpo entre todos los participantes, y ya que estan asociadas con ritos de fertilidad, cosecha, nacimientos y muertes, entre otros temas relacionados con la vida y la naturaleza permiten crear un vinculo o coneccion con todos los seres naturales. Estas pueden tener un fin pagano y espiritual que no vamos a ahondar en este momento, pues lo que me interesa explorar aquí es como estos movimientos ciclicos, repetitivos, constantes y circulares en su mayoria, conducen a un estado catartico, que provoca importantes alteraciones sensoriales y nos conectan con un mundo existente, no visible al ojo fisico y racional, pero si muy perceptible al cuerpo espiritual.

1.5 EL SONIDO Y EL CUERPO

El sonido en este proceso lo vamos a entender como el movimiento vibracional que puede emitir y recibir el cuerpo, el sonido emitido por el ser humano y otros animales esta bastante ligado a la respiracion y por ello lo concebimos aquí como movimiento interno. Cuando queremos emitir un sonido lo primero que hacemos es tomar aire contrayendo el abdomen, abriendo el diafragma y posterior a esto ponemos en funcionamiento nuestras cuerdas vocales y demas musculos involucrados, es decir antes de que exista el sonido existe el movimiento, antes de que exista la voz existe una danza interna. Tambien es importante mencionas que el sonido y su estructura musical estan asociadas con el cuerpo humano y sus vibraciones, pues existe una conexión de puntos energeticos del cuerpo (Chakras) que vibran en una misma frecuencia que las 7 notas basicas musicales:



La musica y el sonido han sido utilizados por civilizaciones antiguas y culturas indigenas, muchas de ellas aun existentes, con el fin de sanar y acceder a niveles superiores de conciencia. Hoy en dia la musica a diferencia de la danza tiene un vagaje mucho mas amplio pues hace un par de siglos la musica ya se habia empezado a estudiar y teorizar, mientras que la danza entró a ser un campo de estudio academico hace muy pocos años, motivo por el cual me parece importante aprovechar estos estudios musicales que incluso han tenido su lugar en la ciencia. La cimática por ejemplo estudia la forma o patrones geometricos que los sonidos pueden crear en la materia, es decir muestra la forma visible del sonido, como es el caso descubierto por el doctor Emoto en donde el sonido cambia la estructura molecular del agua, e incluso se han hecho experimentos en donde se evidencia que las palabras pueden cambiar dicha estructura molecular, si se emite una palabra con un significado y sentido positivo la estructura cambia adquiriendo una formula armonica y agradable, pero si se emite una palabra negativa ocurre lo contrario esta se desordena y se vuelve desagradable a la vista.

Entonces mi intencion es enriquecer esta busqueda corporal con el sonido y poder generar una conciencia en el uso que le damos a nuestras palabras y la forma de expresarnos habitualmente, pues con ellas tenemos el poder de cambiar positiva o negativamente un cuerpo, e incluso nuestros propios cuerpos (fisico, mental y espiritual). Tambien es importante la vibracion del silencio, poder emplear mas el oido y menos la palabra, pues percibimos cotidianamente ruidos externos contaminantes e incluso cuando estamos aparentemente en silencio hay ruido o vibraciones electromagneticas que nos contaminan y no nos generan bienestar. Por otra parte he tenido la fortuna de aprender algunos cantos ancestrales Embera, Ticunas, Yaguas y Cocamas a traves de ceremonias y diversos encuentros con mayores o abuelos de estas culturas, entendiendo abuelo como hombre poseedor del saber.



Puerto Nariño Amazonas, Encuentro de intercambio cultural 2015.

Fotografías: Yohana Rodriguez

6. TECNICAS SOMATICAS, ORIENTALES Y TERAPIA ZONAL

Las siguientes tecnicas han servido en mi busqueda como fundamentacion teorico practica, pues muchos de los ejercicios que llevaremos a cabo durante las sesioneones de exploracion son extraidos de estas tecnicas, pues cada una de ellas tienen su propio proposito concentrado en el cuerpo, y en su mayoria entienden al ser humano y sus complejidades mentales, biologicas y espirituales como una totalidad, incluso se habla de una unidad con el entorno, con la naturaleza, con el micro y macrocosmos, y con la energia suprema o divina, dentro y fuera de nosotros.

2.1 TECNICAS SOMATICAS

2.1.1 IDEOKINESIS : esta técnica utiliza la visualización de líneas de movimiento, “ideo” de imaginar y “kinesis” de movimiento, entonces la ideokinesis consiste en imaginar o idear movimiento. Esta tecnica se puede desarrollar imaginando acciones o movimientos especificos, esto se puede hacer por ejemplo imaginando algun movimiento mientras el cuerpo permanece en quietud, o realizando con el cuerpo fisico un patrón de movimiento muy especifico que no coincida con lo que se está imaginado o visualizando. Esta tecnica crea una especie de recorrido neurológico hasta los músculos, pasando por el sistema nervioso, y logra desde el cuerpo mental liderar la union y el fortaleciendo de las diferentes cadenas musculares.

2.1.2 BODY MIND CENTERING : : Body Mind creada por Bonie Baindbrige Cohen es una técnica que como todas las aquí mencionadas pretende de alguna manera busca la union de dos o mas cuerpos del ser humano, Body Mind busca la conexión entre el cuerpo, la mente y el movimiento. Su creadora se baso en la integracion de varios estudios ya desarrollados como: el neurodesarrollo, la danza terapia, la notación del movimiento (Laban y Bartenieff), el aikido, la

anatomía y la medicina oriental entre otras. El trabajo aquí esta orientado a la comprensión de cómo la mente se expresa a través del cuerpo y viceversa, y a producir cambios en esa relación cuerpo-mente. Bonie Baindbrige dice:

"El cuerpo es el territorio -vivo y cambiante. El explorador es la mente -nuestros pensamientos, sentimientos, alma y espíritu. Los mapas son las interpretaciones, o traducciones de la experiencia percibida y compartida con otros. Somos, a la vez, el objeto de estudio, el estudiante, y el maestro".

(Tomado de <http://autoconocimientointegral.com/2010/01/08/body-mind-centering-bmc/> por Silvia Mamana)



2.1.3 MÉTODO FELDENKRAIS : técnica elaborada por Moshe Feldenkrais, nos habla sobre la plasticidad del sistema nervioso y su principal objetivo es la observación y conciencia del cuerpo para conducirlo a una repartición proporcionada de las fuerzas musculares y la disposición ósea del cuerpo. Se trata de una toma de conciencia del cuerpo en movimiento y en reposo. Esta técnica

se estudia de dos formas, una de ellas es la “Autoconsciencia por el movimiento” así fue titulada por su creador, y consiste en que el instructor o guía da una serie de instrucciones específicas a sus alumnos de forma verbal sin ofrecer un modelo exterior visual, permitiendo que los practicantes tengan autonomía en sus actividades neuromotoras, las puedan explorar y evaluar individualmente y de forma honesta. La otra forma de estudio es la “Integración funcional”, en donde el instructor de forma verbal da algunas instrucciones para la observación y sensibilización del cuerpo, y adicional a esto da un apoyo sensitivo mediante el tacto a las diferentes cadenas óseas y musculares.

2.1.4 MÉTODO ALEXANDER : esta técnica es el resultado de los trabajos de investigación de F. Mathias Alexander, quien descubre este método tras sufrir serios problemas de afonía que afectaban de manera notable no solo su vida personal sino también su carrera artística que incursionó como actor, para este bloqueo corporal la medicina tradicional nunca encontró solución y después de algunos años de auto-observación y trabajo sobre sí mismo, Mathias encuentra solución a su problema de voz y crea este método. Su técnica está basada como todas las demás aquí mencionadas en la unidad psicofísica del ser, pues este sostiene que es imposible separar cuerpo y mente, el motor físico que maneja esta técnica y que además será materia de exploración en este proyecto es la cadena ósea y muscular formada por cabeza, cuello y espalda; por la que además viaja la fuente de energía vital (kundalini), esta posee el nombre de “control primario”, que con el estudio y estimulación de dicha cadena (cabeza, cuello espalda) podemos hallar unos mejores usos y coordinaciones corporales.

2.2 TECNICAS ORIENTALES

Estas son algunas tecnicas originarias en oriente, todas ellas tienen una característica comun por la cual considero interesante y muy pertinente estudiar y usar como herramienta en este proyecto holistico, esta característica es el control del cuerpo mediante el entrenamiento de la mente y viceversa, me resulta asombroso y muy enriquecedora la forma en la que esta cultura a desarrollado la muchas formas de entrenarse para obtener una gran conciencia corporal y dominio absoluto de los cuerpos.



2.2.1 YOGA: Como ya muchos conocemos el yoga es una practica originada en la India, etimologicamente hablando significa union, pues su principal objetivo es unir los cuerpos físico, mental y espiritual del ser con el universo o energia suprema. Esta practica consta de varias ramas que se enfatizan en trabajar alguna energia especifica como: Kundalini yoga que trabaja la energia sexual, Kriya yoga, Ashtanga viniasa yoga, Bhakti yoga, y la mas comun el Hatha yoga. Tambien se apoya de herramientas como el pranayama (tecnica de respiracion) y las asanas (posturas) para el fortalecimiento del cuerpo físico en union con los medas cuerpos y la divinidad. Es muy comun que las personas hoy en dia busquen la practica del yoga cuando necesitan mejorar su salud o busquen el bienestar en general, pues los beneficios son muchos y ha vuetto muy comun esta practica.

2.2.2. TAI CHI: Es un famoso arte marcial proveniente de China, tiene un importante influencia espiritual por lo cual actualmente su principal interes es el fortalecimiento y entrenamiento físico-espiritual cosa que ha hecho perder el rol protagonista como arte marcial o de lucha. El principio de esta tecnica esta en la relajacion, respiracion y concentracion, se busca el aprovechamiento de energia y fuerza muscular, no se lucha desde la fuerza muscular y tonica, sino desde la canalizacion de la energia del adversario y la fluidez de la energia y movimientos en el cuerpo.

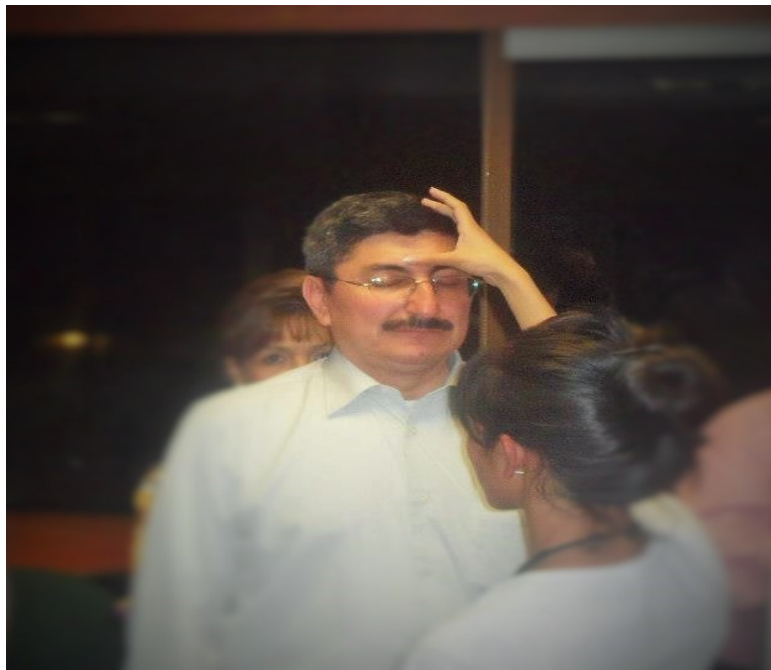
2.2.3 AIKIDO: es tambien un arte marcial profundamente espiritual, actualmente en oriente es tejedora de paz, pues el Aikido pretende la educación de nuestro instinto agresivo. Este entrena nuestra percepción, desarrolla nuestra agilidad para decidir y reaccionar, lo que me intereso de este arte es la capacidad de convertir o canalizar situaciones difíciles o de conflicto para nuestro bienestar, aquí el enemigo no es llamado enemigo sino adversario, compañero oponente, y nunca se busca dañar al otro solo neutralizar u oprimir, dandole asi fortaleza al ser para sobreponerse ante situaciones difíciles inesperadas.



2.2.4 DO IN: es un técnica terapéutica de la medicina tradicional china, basada en la digitopresión en donde se interviene una zona del cuerpo mediante un trabajo de estiramientos y automasajes o masajes dados por otro individuo, reactivando el flujo energético del organismo y corrigiendo desajustes tales como jaquecas, dolores de espalda, trastornos digestivos, problemas circulatorios, cansancio crónico, estrés; porque cuando un flujo de energía es afectado por cualquier trastorno,

nuestro organismo empieza a tener un mal funcionamiento y es entonces cuando nace un bloqueo o se somatiza una enfermedad.

2.2.5 TERAPIA ZONAL: una de las mas conocidas terapias zonales es la reflexologia o terapia podal en donde se esquematiza un mapa de zonas reflexas en la planta del pie, consiste basicamente en estimular mediante el tacto y diferentes formas de presion puntos especificos de la planta del pie, que mas adelante se veran reflejados beneficamente en otras partes del cuerpo. Este mismo procedimiento se puede llevar a cabo en nariz, manos, pies u orejas que son las mas importantes zonas reflejas del cuerpo. Esta terapia es netamente fisica, no tiene en primera instancia ningun vinculo con el cuerpo espiritual, y solamente tiene relacion con la mente por la sustentacion racional y cientifica que se le intenta dar, al esta carecer de argumentos racionalmente logicos y demostrables, ha sido considerada una pseudo ciencia. Estos conocimientos aunque ambiguos han tenido relacion con los procesos realizados en medidanza, pues trabajamos constantemente con la autoestimulacion de zonas, y la distribucion del peso corporal sobre la planta de los pies.



2.2.6 BODY TALK:

Esta es una de las técnicas mas recientes que trata el cuerpo, la mente y las emociones como una unidad, es similar a las antes mencionadas con la diferencia de que aquí el movimiento no tiene un rol protagónico, Body Talk fue diseñada por el Dr. John Veltheim, quien recogió lo mejor de la medicina alopática, la medicina china, física cuántica, y otras técnicas brindándole a quien la experimenta la posibilidad de contribuir a su bienestar holístico, a su crecimiento y desarrollo personal. Hay dos razones por las cuales una persona puede tomar este nuevo método una de ellas es por síntomas o enfermedad física y/o mentales, o por que tenga dificultades en la vida: dinero, relaciones interpersonales, miedos, apegos, desgano para vivir, etc. Pues body talk cree firmemente que los traumas internos afectan nuestro entorno y la forma en la que nos relacionamos con el.



CAPITULO SEGUNDO

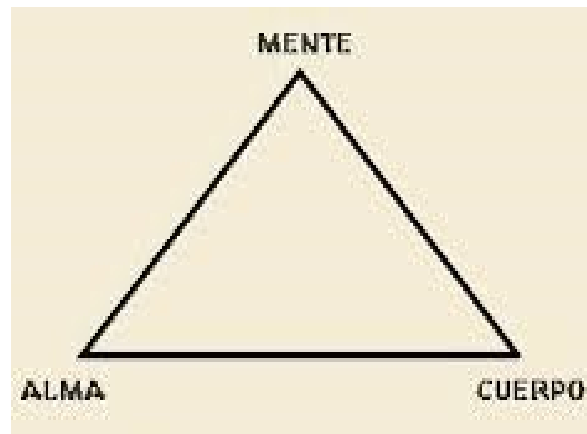
7. PROPUESTA Y CONCEPTOS BASICOS

Este capítulo contiene algunas nociones de conceptos que trataremos durante toda la exploración, la idea es que el lector apropie y conozca este lenguaje indispensable para la comprensión de mi propuesta, también expongo el origen de mi inquietud, la idea básica y la ruta que planteo para su desarrollo.

3.1 CONCEPTOS BASICOS: Estos son algunos fundamentos claves para el desarrollo de mi propuesta, debido a que han sido mecanismos importantes en todos los encuentros que he tenido con el arte, la danza y la terapia. Para mi representa mucho más que una noción o palabra, pues estos están presentes en mi lugar sagrado, es decir en mi cuerpo y en la esencia de mi vida, de la vida en general.

3.1.2 CUERPO: hablamos en este proyecto de tres cuerpos que componen al ser humano, estos son el cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo espiritual. El cuerpo físico es materia animal, tangible y totalmente visible, es el vehículo de los demás cuerpos y está dotado con los sentidos (gusto, tacto, visión, escucha, olfato). Encontramos también que el hombre está dotado de una segunda realidad, la racional o intelectual que aquí llamamos cuerpo mental, que es privadamente visible, pues solo ve o percibe el pensamiento quien lo posee, éste cuerpo es incluso más fuerte que el cuerpo físico, pues todos los conocimientos científicos de que disfrutamos eran secretos pertenecientes a la naturaleza, pero el hombre a través de la mente y su capacidad de racionar puso estos conocimientos en el plano visible; esta facultad que posee el hombre de tener un alma

racional o una inteligencia es lo que lo diferencia de los demás animales. Existe una última realidad en el hombre, la espiritual, esta perdura en el ser sin importar el tiempo o espacio, es infinita e indestructible, una realidad que pertenece al reino sobrenatural, que es intangible y abstracta. Así a lo largo de este proyecto hablaremos de estos tres cuerpos no como entidades divididas sino como un todo, son tres cuerpos que juntos logran una armónica totalidad.

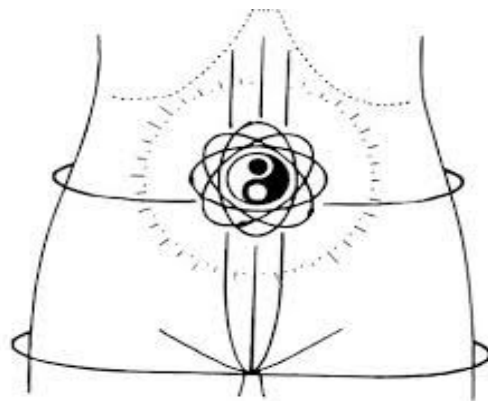


3.1.3 MEDITACION DINAMICA: estas meditaciones fueron creadas por el maestro y filósofo hindú OSHO especialmente para los occidentales que somos según él personas mucho más activas. En esta meditación se busca como en las meditaciones tradicionales armonizar cuerpo, mente y emociones, no mediante el silencio y la quietud, sino todo lo contrario, mediante el movimiento y la catarsis. Esta meditación consta de cinco etapas básicas: la primera etapa es de respiración, la segunda etapa es la catarsis (saltar y soltar), la tercera etapa es el mantra hu huu huuu!, la cuarta etapa es detenerse y ser testigo de todo lo que sucede, y la quinta etapa consiste en bailar y celebrar.

3.1.4 CHAKRA: significa "rueda" en sánscrito, antiguamente se utilizó este término para denominar a los centros energéticos que tiene el cuerpo humano, estos son siete puntos principales ubicados a lo largo de la columna y cada uno está relacionado con alguna de las glándulas endocrinas que posee el cuerpo físico, además está asociado a una figura o mándala, a un color, a

un sonido o mantra, a algunos aspectos de la autoconciencia y de la vida, tales como el amor, las emociones, la comunicación, la intuición, entre otros, y también se encuentra asociado con las notas musicales.

3.1.5 HARA: este es el nombre que se le da al centro de nuestro cuerpo físico, que como mencionamos anteriormente es “uno” con los demás cuerpos, es decir este es el punto de equilibrio de nuestro cuerpo físico, mental y espiritual, es el nexo entre lo físico y lo meta-físico, entre lo psíquico y lo meta-psíquico; este concepto viene del Aikido y busca el entrenamiento y fortalecimiento del centro para volverlo capaz de sentir y reaccionar, así podrá vivir con facilidad en el “aquí y ahora”. Además de esto el Hara en el aikido tiene como objetivo unir o enlazar todas las partes del cuerpo desde el centro físico, para que de esta forma el cuerpo tenga una mejor capacidad de realizar alguna acción o reaccionar ante un suceso. Por ejemplo no son sola las piernas las que tienen la función de caminar, sino son todas las extremidades agarradas desde el centro de equilibrio las que nos permiten caminar de forma correcta, las piernas se mueven para desplazarse en el espacio, los brazos se mueven para mantener el equilibrio y coordinación, y el centro cobra un papel protagónico manteniéndose activo y en función de unir las cadenas musculares. (2)



(2) PROTIN André, “Aikido un arte marcial.” Barcelona.1989. p141.

3.1.6 ASANA: son posturas del yoga, que busca la unión de los cuerpos (alma, mente y cuerpo), estas no consisten en imitar alguna postura de yoga determinada como muchos creen, sino consiste en conseguir el equilibrio y la concentración en alguna postura, con la ayuda de una respiración adecuada o pranayama, este es el verdadero reto del yoga, pues las posturas deben ser mantenidas hasta que se consiga la conexión con la esencia divina de la vida. Hay tres factores de vital importancia a la hora de la practica de alguna asana, la primera es la inmovilidad, la segunda es la relajación, y la tercera es la duración. Esta como todas las tecnicas que menciono aquí, tiene como principal objetivo aunar la mente racional, el cuerpo fisico, y el espiritu, todo esto llevando la atencion y la conciencia de los tres cuerpos al bienestar de los mismos, la salud, y el conocimiento.



3.1.7 PRANAYAMA: Prana es la energía del universo o energía vital y yama es control, entonces el pranayama es la técnica de control de la energía universal o control de la respiración. Esta es una técnica derivada del yoga y tiene efectos físicos, mentales y espirituales; entre estos efectos benéficos están la vitalidad, la claridad mental y

y los estados superiores de conciencia. Mediante diferentes ejercicios del cuerpo fisico, fosas nasales y todo el sistema respiratorio no solo mejoramos la salud, mediante la oxigenacion de la sangre y todos los organos del cuerpo, sino que tambien mejora nuestro intelecto llevando oxigeno a los emisferios del cerebro, obteniendo asi un equilibrio cuerpo-mente, un equilibrio entre el interior y el exterior de nuestro cuerpo (como es adentro, es afuera).

3.1.8 ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA: un estado alterado de conciencia es un estado mental diferente al habitual de un sujeto, que le genera cambios perceptivos muy notorios, como alteración del campo visual que es el cambio mas evidente, alteración de la percepción del espacio, sensaciones físicas, como mareo, hormigueo en las extremidades, especialmente en las manos, modificaciones auditivas, es posible oír voces disonantes o amorfas, y en general alteración en las percepciones sensoriales. Es posible entrar en un estado alterado de la conciencia de diferentes maneras como por hipnosis, alteraciones en el sueño, estado de coma, entre muchos otros, pero el que aquí nos concierne es el adquirido por el estado de trance (denominado así por la psicología) este estado puede adquirirse por sonidos repetitivos, por la voz de un hipnotizador, canticos, observación continua y prolongada de un objeto o cuerpo en movimiento, rituales, danzas tribales y danzas circulares, por movimientos repetitivos constantes como la agitación del cuerpo y la cabeza, por dolor inducido, entre otros.

3.1.9 EL CIRCULO: para mí el círculo representa la esencia de la vida pues todas las cosas naturales contienen círculos en su interior, las flores, el iris del ojo, las células, los planetas, el universo entero parte de este principio geométrico que es cíclico, puede no tener principio ni final, pues se puede viajar por la línea que dibuja un círculo indefinidas veces.



“Un Círculo se cierra sobre sí mismo, y por ello representa la unidad, lo absoluto, la perfección. Es símbolo del cielo en relación a la tierra, de lo espiritual en relación a lo material. Por ello se le relaciona con la “protección” y, así, tenemos los círculos mágicos, los anillos de poder, las coronas reales o los cinturones que nos hacen invisibles.

Si bien el círculo representa el cielo, lo celestial, Dios o el Alma, se usa en lo terrenal como representación de la perfección de Dios en la tierra, de su manifestación arquetípica en la materia.” Diana y Karolus (3)



Sesion Medidanza por: Yohana Rodriguez 2012

(3) Tomado de <http://www.elblogalternativo.com/2011/03/20/el-significado-arcano-de-los-simbolos-el-circulo-219/> publicado el 20 de Marzo del 2010

8. PROPUESTA A DESARROLLAR A TRAVES DEL MOVIMIENTO:

MediDanza

Una Propuesta de Movimiento Unificador de los Tres Cuerpos.

4.1 ORIGEN DE MI BUSQUEDA

Esta nace con una inquietud personal en el año 2010, después de haber asistido a una ceremonia con danza ritual basada en el círculo, esta danza genera cambios perceptivos en mi cuerpo, alteración del campo visual, mareo y hormigueo en las piernas. Después de este suceso empiezo hacer un análisis de mis experiencias corporales tanto en el campo netamente académico como en el campo holístico y espiritual, y encuentro que el movimiento no solo genera un placer físico, sino también la capacidad de llevar toda nuestra atención al cuerpo, logrando de esta forma estar completamente en tiempo presente (en el aquí y el ahora). Esta facultad se hace aún más notable cuando hablamos de movimiento improvisado, pues ese suceso o movimiento solo existe una vez, con una única forma, tiempo y espacio.

El sonido ha tenido también un lugar importante dentro de este proyecto, ya que por medio de cantos y sonidos ancestrales, los abuelos, los mayores nos han transmitido muchos de sus saberes, he tenido la fortuna de observar como los mayores cantan para curar, cantan cultivando, cantan cuando cocinan, cantan cuando tejen, el sonido es conexión del espacio terrenal con el espacio astral, del cuerpo físico con el cuerpo espiritual, el sonido transmite, conecta y comunica.

Un aspecto aún más sencillo y a su vez mas importante por el cual el sonido siempre ha estado presente en este proceso investigativo, es que por naturaleza todo tiene un propio sonido, el agua suena, los animales suenan, el viento suena, el fuego suena, el cuerpo suena, pero ninguno de estos

sonidos podría existir si antes no existe un movimiento. El movimiento es lo que hace que al agua suene, que los animales suenen, que el viento suene, el movimiento es primitivo y no corresponde a ningún cuerpo en específico y mucho menos a un lenguaje, pues desde un cuerpo microscópico imperceptible a la vista hasta el macrocosmos poseen movimiento, además de esto al igual que el sonido este puede transmitir, conectar y comunicar, incluso el movimiento y la danza se han convertido en un lenguaje universal, pues su carácter instintivo, abstracto y desligado de la palabra han hecho que se pueda comunicar con este, o que las personas se reúnan con este pretexto alrededor de una creación dancística sin importar culturas, fronteras y mucho menos signos o lenguas.

Así, después de algunas experiencias y reflexiones me empiezo a interesar por las cualidades del movimiento y el arte como terapia, y tiempo después, a finales del 2011 empiezo a trabajar con un grupo de artistas y terapeutas en un spa holístico en la ciudad de Bogotá, en este lugar junto con un músico y terapeuta de la universidad INCA quien hoy día es director de Sounds and Health center, un centro especializado en la terapia con sonido, nace la idea de emprender esta búsqueda y exploración de terapia a través de la danza y el movimiento, haciendo uso muchos de los conocimientos ancestrales y universales sobre el cuerpo y el movimiento, incluyendo entre estos las danza rituales, danzas zoomorfas, yoga, reiki, el HARA (punto de equilibrio físico y emocional), mudras, asanas, entre otros. Es así como en este mismo año iniciamos exploraciones con los diferentes conocimientos de danza y sonido ancestral, realizando sesiones de movimiento acompañadas de sonido en vivo, tambores, arpas de boca, cuencos de cristal, didgeridoos etc.

Esta idea nace para ayudar a aquellos cuerpos estancados en la quietud, en el sedentarismo, en la rutina, en el movimiento sin sentido, brindándoles un espacio y la manera de sentir sus cuerpos, transformarse, y moverse, fusiona saberes muy antiguos y muchas otras técnicas, busca mejorar el

estilo de vida de las personas, especialmente de aquellos que no tienen conocimientos ni hábitos relacionados con el arte, con el movimiento, con la espiritualidad y demás saberes holísticos. Esta experiencia nos permitirá apoderarnos de nuestro cuerpo y nuestros espacios, logrando así que tengamos mayor cuidado y valor por estos, entonces comenzaremos a cuidar nuestra alimentación, nuestras actividades diarias, nuestras actividades de entretenimiento, nuestras relaciones personales, nuestros espacios tales como la casa y la oficina o lugar de trabajo (feng shui), buscando de esta forma un entorno más armónico y saludable para nosotros. También se de vital importancia trabajar sobre el desapego y el soltar las cargas, pues estamos en una constante búsqueda de bienestar personal.

4.2 *Propuesta*

Esta propuesta es una búsqueda encaminada a la exploración del cuerpo y el movimiento como lazo unificador de los tres cuerpos del ser humano (mente, cuerpo y espíritu) y a su vez reconocerse parte del universo, entendiéndonos como un todo. Es un híbrido de muchos saberes ancestrales hallados en muchas partes del mundo, como técnicas orientales y somáticas, principios metafísicos, estudios psicofísicos, geometría celta y geometría sagrada, filosofía oriental y por su puesto tradiciones ancestrales de Sur América correspondiendo a mis raíces y territorio de origen.

Esta exploración es un híbrido de movimiento y meditación, aquí tendremos como pilar el uso y aplicación en el movimiento de algunos principios metafísicos universales como: “como es adentro es afuera” (Tabla Esmeralda, texto de carácter críptico, atribuido a Hermes Trimegisto) y el reconocimiento de algunos puntos energéticos o puntos zonales claves para el dominio corporal, por medio de los cuales podremos identificar bloqueos internos y así mismo tratarlos desde la

corporeidad. Básicamente esta exploración combina los beneficios de la meditación y el movimiento danzado, es así como podremos acceder a los beneficios de la meditación no a través de la quietud corporal y mental, sino a través del movimiento (meditaciones dinámicas), con los beneficios y el placer que nos genera danzar.

Esta idea nace para ayudar a aquellos cuerpos estancados en el sedentarismo, en el movimiento sin sentido, para brindarles herramientas y la posibilidad de sentir sus cuerpos, moverse y cambiar.

4.3 ¿DE QUE SE TRATA?

Mi interés con esta búsqueda está orientada a la creación, integración y explotación de diferentes formas de trabajar con la energía, el cuerpo y el movimiento, de manera terapéutica y holística. Danzar con el cuerpo y con el espíritu para obtener un equilibrio energético, esta exploración la haremos con la idea de utilizar el movimiento y la respiración consciente para acceder a estados de introspección en los cuales será posible sanar procesos relacionados con las dimensiones físicas y emocionales del ser, crear lazos de unión con la naturaleza, mejorar la calidad de vida, el contacto, la comunicación con otros cuerpos, mejorar la salud y el estado físico.

Esta exploración la haremos con la intención de aplicar en el movimiento algunos conocimientos terapéuticos y principios metafísicos, los cuales nos permitirán por medio de la observación física identificar bloqueos internos y así mismo tratarlos desde la corporeidad.

Esta búsqueda nace con la necesidad de adquirir los beneficios que nos brinda la meditación como la introspección, el control de nuestra mente y contrarrestar el desgaste que generan los diferentes ritmos de vida, para integrarlos con la danza que nos ofrece empoderamiento de nuestro cuerpo, sanación de bloqueos corporales, estesia de la magia, y la fluidez de la expresión y la creatividad.

4.4 ¿COMO SE DESARROLLA?

Puesta en práctica esta exploración está encaminada especialmente en el trabajo físico y entiende el cuerpo, sus sentidos y experiencias como una unidad, por ello no desligamos la técnica física de otras ramas como la música o musicoterapia, la aromaterapia, el uso o ingesta de esencias, el uso o armonización energética con cristales o gemoterapia, u otras herramientas que intervengan directa o indirectamente con el cuerpo físico y sus sentidos. En la primera sesión se realizara una valoración en donde por medio de la disposición en el movimiento de cada individuo y claro esta del cuerpo, especialmente en la zona abdominal, espalda y columna, se identifican las áreas de bloqueo, apoyándonos en conocimientos de medicina oriental que a su vez pueden reflejar bloqueos internos. Una vez identificada la zona de bloqueo se dará inicio a un proceso de búsqueda de la sanación a través de la meditación en armonía con la danza, en donde trabajaremos para potencializar la energía de las tres dimensiones del Ser: La dimensión espiritual, corporal y mental. Como resultado de dicha potencialización energética el cuerpo adquirirá dinámicas y hábitos para la conservación óptima del mismo.

En todas las sesiones se trabajara sobre el centro de equilibrio físico y emocional, que nos brinda no solo un cuerpo más fuerte y saludable, sino también un equilibrio energético. Los ejercicios específicos a trabajar varían dependiendo de las necesidades y características de las personas que decidan entrar en esta búsqueda con nosotros, características tales como la edad, la condición física, y el estado o diagnóstico de sus tres cuerpos. El ideal es hacer sesiones con todo tipo de personas y corporalidades, ya sean artistas o individuos cuyos oficios no están relacionados con el arte, ejecutivos en su mayoría que pasan la mayor parte del día en oficinas, personas de la tercera edad entre otros, creando interés, gusto y sobretodo beneficios a dichas personas.

5. RUTA METODOLOGIA - MEDIDANZA –

5.1 Observación: Lo primero que vamos a realizar cuando una persona decida emprender esta búsqueda con nosotros, es realizar una valoración u observación de su estado actual físico, emocional y mental, por medio de ejercicios básicos de respiración, postura, y control corporal, haciendo mucho énfasis en la posición y los rangos de movimiento de la columna y el control y la conciencia del centro o zona abdominal, también nos apoyaremos mucho en la palabra y el dialogo para poder determinar cómo se siente la persona y cuál es su búsqueda personal en este espacio.

5.2 Preparación e introducción al movimiento con sentido: Posterior a la observación anatómica y al dialogo vamos a buscar la integración del cuerpo físico con el cuerpo interno (emocional y espiritual), para ello intentaremos dejar de un lado los pensamientos racionales que nublan nuestra capacidad perceptiva, todo esto lo haremos mediante una pequeña meditación guiada, con ejercicios de respiración o pranayama, algunas asanas sencillas y movimientos de oscilación pendular para entrar en un estado sensitivo distinto al cotidiano, y llevar toda nuestra atención al cuerpo en movimiento logrando apartar los pensamientos de una forma más sutil y práctica que la meditación convencional y permitiéndonos estar en tiempo presente, abriéndonos corporal y mentalmente a este único tiempo y espacio.

5.3 Trabajo corporal y potencialización energética: aquí empezaremos a trabajar para fortalecer y hacer consciente nuestro centro corporal y vital, la zona abdominal o Hara que nos permite adquirir fortaleza física e interna y acondicionar nuestro equilibrio físico, mental y espiritual. Realizaremos combinaciones de movimientos guiados para la coordinación de piernas y brazos, logrando con esto concentrar nuestro pensamiento solo

en el cuerpo y adicional a esto fortalecer el centro o zona abdominal, pues la idea es lograr el control y coordinación de nuestro cuerpo y nuestros movimientos desde este punto, a medida que este proceso avance vamos a ir introduciendo diferentes técnicas orientales, somáticas, rituales, y meditaciones dinámicas. Es importante añadir que todo esto lo haremos apoyados de herramientas sonoras, aromáticas, y simbólicas que nos ayudaran a la potencialización energética de diferentes puntos corporales.

5.4 Trabajo grupal-capacidad para relacionarnos con otros cuerpos y con nuestro

entorno-: haremos una exploración grupal o en parejas sobre nuestro psikoquinema o unidad de sentidos, haciendo uso del contacto, de la respiración, y del peso corporal en relación con otros cuerpos, aquí también trabajaremos sobre nuestra expresividad, espontaneidad, y nuestra habilidad para resolver dificultades, tomar decisiones, y reaccionar a diferentes situaciones. Todo esto mediante ejercicios guiados de creación muy sencillos y de improvisación. Cabe aclarar que esta parte de las sesiones se realizara solo con aquellos individuos que hayan alcanzado en su búsqueda una apertura de los tres cuerpos (mente, cuerpo y espíritu).

5.5 Cierre y preparación para volver al espacio cotidiano:

Para finalizar luego de unos pequeños ejercicios de estiramiento físico, ponemos el cuerpo en reposo, y nos disponemos física y mentalmente para regresar a nuestro entorno cotidiano, a veces caótico, a veces agotador, a veces pesado. Observamos y analizamos las sensaciones y en general la experiencia que nos generó la sesión y cerramos compartiendo esto en un círculo de palabra abierto a la libre expresión, ya sea con voces de agradecimiento, disgusto, cantos, sonidos y demás expresiones internas.

*Sesion MediDanza,
dirigida por Yohana
Rodriguez.
Instalaciones Kallisaya*



*Kristina Lilley, en sesion de
gemoterapia.
Kallisaya Taller de Arte
Consciente*

6. APUESTAS BASICAS/OBJETIVOS CON LA PROPUESTA MEDIDANZA

6.4 Punto de Equilibrio Físico e Interno.

Es importante para esta búsqueda, trabajar e investigar sobre este punto puesto que el “HARA” es concebido como centro de toda vida, es el centro de la fuerza física y espiritual, ubicado en la zona abdominal y desde donde trabajaremos nuestro equilibrio, el objeto de todos los ejercicios relacionados con este punto es la recuperación y fortalecimiento del cuerpo para volverlo capaz de sentir y reaccionar, para así vivir en el “aquí y ahora”, potencializar el psikoquinema (la unidad de sentidos) mediante el trabajo del tacto, gimnasia activa y pasiva, meditación, respiración, movimiento y activación de puntos energéticos(terapia zonal). Es desde el centro de nuestro cuerpo que podremos obtener control de las demás partes del cuerpo. (Conceptos provenientes del aikido)

6.5 Energía Kundalini.

Otra búsqueda importante es sobre la energía vital o Kundalini, buscamos fortalecer el vínculo de esta energía con la tierra para así potencializar dicha fuerza con los demás puntos energéticos. Esta es una energía invisible e inmedible representada por una serpiente que duerme enroscada en el chakra base o muladhara, que cuando es activada viaja por toda la columna vertebral llevando de su energía a cada uno de los chakras. Por medio de la danza activamos dicha energía sexual, brindando una apertura del cuerpo y del verbo. El kundalini como energía optimiza el funcionamiento de los órganos vitales y sexuales, entonces reconoceremos el valor de dicha energía en nuestras vidas, a lo largo de todo el proceso de exploración y búsqueda estará presente la importancia de la columna como cuerpo vital y campo energético a fortalecer, ya sea con movimientos espirales o caduceo que es el movimiento de nuestro ADN o el mismo de la energía sexual representada por las dos

serpientes, también para este fin haremos activación sonora con armonizador de chакras(*) o cuencos de cuezо, y/o meditaciones convencionales guiadas.



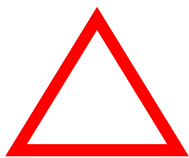
6.6 Conexión Elemental o Conexión con la Naturaleza.

es importante en esta búsqueda no solo reconocerse un solo ser con nuestros tres cuerpos, sino también reconocerse uno solo con la naturaleza, es por eso que aquí exploraremos a través de las meditaciones guiadas y con ayuda de elementos perceptivos sonoros en su mayoría (grabaciones de sonidos naturales, agua, fuego, aire, etc.), para conectar o explorar el vínculo existente entre el individuo y cada uno de los elementales (tierra, aire, agua y fuego) identificando cuál de estos es el que nos podría proporcionar la energía necesaria para acompañar nuestro proceso. Esto nos permite encontrarnos con nuestro propio elemental, también empoderarnos de nuestro cuerpo por medio de diferentes técnicas de respiración, y conocer cada una de las características y cualidades de los elementales en lo espiritual y en lo físico, para así poder identificar de qué forma están presentes no solo en nuestro entorno sino también en todo nuestro cuerpo. Nos soportaremos en danzas rituales de todo el mundo, pues

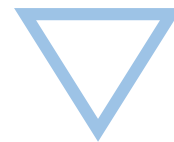
(*) Armonizador de cuencos: es un instrumento sonoro, que por lo general tiene entre 1 y 7 campanas tubulares, que al ser golpeados generan una vibración sonora capaz de modificar y armonizar la energía.

nuestros ancestros y sus danzas rituales entendieron muy bien nuestra conexión directa con la naturaleza y desarrollaron movimientos específicos para los diferentes elementales.

Durante mucho tiempo se ha hablado de forma abstracta sobre la presencia de los seres elementales (tierra, agua, aire, fuego) en los seres humanos, primero a través de la percepción, sobre cómo el hombre mediante sus sentidos puede tener una relación o contacto directo con estos seres, como podemos sentir el aire, podemos ver y sentir el fuego y la tierra, y como podemos ver, sentir y gustar el agua. Pero esta relación va mucho más allá pues hablando física y biológicamente estos seres hacen parte de nosotros, o somos uno con ellos; por ejemplo el aire fuente vital para los seres vivos, entra y sale de nosotros viajando por todo nuestro cuerpo, permitiendo la oxigenación de la sangre y órganos, el cuerpo humano también es 65% aproximadamente de agua, somos en gran medida líquidos, tenemos la sangre, la saliva, las lágrimas; la tierra por otro lado está dentro de nuestro cuerpo a través del alimento, pues todos sus minerales viajan a través de frutos, semillas, vegetales, y demás alimentos nacientes de la tierra, incluso cuando ingerimos carne o animales que han sido alimentados con maíz, pasto o alimento natural provenientes de la tierra, estamos en contacto con ella. Y por último el fuego que está en nuestra piel por el contacto de la energía solar, e incluso en el alimento y claro está en el espíritu.



*“tierra mi cuerpo.
Agua mi sangre.
Aire mi aliento.
Y fuego mi espíritu”.*



*“El agua a mí me calma
El aire me da vuelo.
El fuego me da impulso.
Y la tierra sanación.
Y la rueda del amor me da el poder.
Y la rueda del amor la paz”.*
(Fragmento Cantos ancestrales)



CAPITULO TERCERO

7. Puesto en Práctica

A continuación les mostrare algunas estructuras y ejemplos de sesiones y talleres de MediDanza realizados en las instalaciones de Kallisaya Taller de Arte Consciente, este es un espacio creado por una pareja de artistas, amigos y ahora mi familia astral. Él es un músico saxofonista y ella una actriz, que dieron vida a este lugar especializado en el arte como terapia con el fin de ofrecer un espacio de integración, creación y por supuesto sanación de diferentes procesos.

7.1 SESION -CENTRO DE PODER-

El objetivo de esta sesión es el reconocimiento, sensibilización y posterior fortalecimiento de nuestro centro, para ello hicimos una pequeña descripción oral con el fin de que los asistentes comprendieran la ubicación, importancia y funcionamiento de esta zona a tratar y simultáneo a esto realizamos un pequeño calentamiento corporal para disponer el cuerpo. Una vez finalizado el calentamiento empezamos a trabajar de manera práctica la zona abdominal, para su sensibilización y fortalecimiento, y además para poder entender de forma vivencial las cadenas musculares controladas desde el centro, aprendiendo a manejar nuestro cuerpo con un menor desgaste físico. Luego hicimos una serie de ejercicios de estiramiento y relajación para disponer el cuerpo de vuelta a su estado habitual, y por ultimo realizamos un círculo de palabra indispensable para conocer y analizar la forma en la que los asistentes percibieron la sesión.

Calentamiento corporal: este se realizó estando con el cuerpo acostado boca arriba y todo el peso descansando sobre el suelo, los asistentes siguen las instrucciones de la voz que los dirige, instrucciones tales como: mover los pies de forma circular, luego desplazar el peso de un lado a

otro permitiendo el movimiento y auto masaje de las extremidades inferiores y repetir esto con las caderas, el tronco, los brazos, y por último la cabeza. Posterior a esto nos ponemos de pie de la forma más orgánica, e imprimiendo el menor esfuerzo posible.

Sensibilización y Fortalecimiento: Para dar inicio a esta etapa nos ponemos en posición erguida, con los pies bien afirmados en el piso y en posición paralela y realizamos estos ejercicios:

- Primero movemos las extremidades superiores de forma pendular (de lado a lado), iniciamos con el brazo izquierdo y luego el derecho haciendo secuencias de 12 oscilaciones con cada brazo por 3 veces de forma alternada, mientras tanto cuidamos la posición del resto del cuerpo, que debe estar bien recto y con los pies bien afirmados en el piso. Después repetimos esto mismo con las piernas, para mantener el equilibrio debemos poner los brazos estirados hacia los lados formando una cruz con el cuerpo, aquí podemos sentir mucho mejor la zona abdominal pues para mantener el cuerpo estable sobre una sola pierna debemos activar esta zona.
- El segundo ejercicio consiste en sentarse y levantarse del suelo repetidas veces sin hacer uso de los brazos y manos, únicamente empleando la cadena muscular de las piernas, espalda, abdomen y cabeza. Este ejercicio es libre y cada persona puede ejecutarlo como su cuerpo se lo permita, pues hay personas que lo logran fácilmente de un solo envión de peso, otras tienen que plegar sus piernas, ponerse de rodillas y luego levantarse, y otras en definitiva no logran ponerse de pie, pero al intentarlo repetidas veces se contrae el abdomen ejercitándolo, y a medida que practicamos este ejercicio se va tornando más fácil.
- Para realizar el siguiente ejercicio nos permitimos descansar acostados en el suelo por unos segundos y masajear con las manos la zona antes trabajada, luego apoyamos toda la espalda en el piso con las manos a lado y lado del cuerpo, doblamos las rodillas dejando

que las dos plantas de los pies se afirmen bien al suelo, en paralelo y con las rodillas separadas, una vez hecha esta posición elevamos la cadera del suelo haciendo presión hacia abajo con los pies, manos y zona cervical de la espalda, al mismo tiempo mantenemos una constante inhalación y exhalación, permitiendo que el oxígeno viaje por todo nuestro cuerpo y las cadenas musculares ejercitadas. Las personas que logren mantener esta posición harán una repetición más suspendiendo una pierna del piso y luego alternando con la otra pierna.

- Por ultimo realizamos una pequeña sensibilización y relajación del abdomen ayudándonos con suaves masajes, rodando una pelota sobre la zona, y por ultimo poniendo una bolsa de agua tibia sobre esta zona por algunos segundos.

Estiramiento: seguimos con algunas posturas o asanas del yoga, como la cobra para estirar la zona abdominal y ejercitar otras zonas del cuerpo, realizamos estiramientos convencionales de todas las extremidades, todo esto siempre acompañado de una respiración consciente, nos ponemos de pie con los ojos bien abiertos, caminamos un poco por el espacio reconociendo cada cosa e individuo que lo habita y nos ubicamos formando un círculo entre todos los asistentes.

Círculo de palabra: aquí la persona que guía la sesión dio algunas instrucciones y explica la finalidad que tenían los ejercicios realizados, le da las gracias al grupo y comparte algunas palabras con los asistentes, quienes después en el sentido de las manecillas del reloj (empezando por la izquierda del guía) comparten sus sentimientos y percepciones de la sesión, para cerrar el círculo y con él la sesión se hizo un canto nativo y todos con una sola voz exclamaron el mantra Aho!!! Para celebrar por el encuentro.

7.2 SESION RUNAS PARA EL CUERPO

Las runas son un conjunto de figuras geométricas que constituyen uno de los oráculos más significativos de la tradición europea, las runas tienen un sentido espiritual, que encaminan hacia un sendero de vida, evolución y refiere a las armas espirituales con las que podemos contar. Esta sesión de runas para el cuerpo es una terapia que conjuga movimiento y geometría sagrada logrando una emanación de energía que puede movernos física, emocional y mentalmente; se utiliza una asana diferente para cada runa, creando sinestesias en base a los arquetipos orgánicos de los ciclos naturales.

Para dar inicio a esta sesión hicimos una exposición con la ayuda de las runas en físico, en este caso unas piedras de tamaño uniforme pintadas con las figuras de las runas, les mostramos una a una cada figura y su cualidad para que los asistentes fueran viendo cuales les resultaban más llamativas y con cuales se conectaban más fácil, siguiente a esto realizamos una meditación guiada en donde el principal objetivo fue la activación de algunos puntos energéticos o chakras ayudándonos con la visualización de colores correspondientes a cada punto, el mudra hecho con las manos y el mantra con la voz. Después identificamos cuales fueron las 5 runas con las que más nos conectamos y por medio de una exploración física y de movimiento interactuamos con las cualidades de cada runa y con su disposición geométrica.

Un ejemplo de esto fue con la runa “Algiz” la cual representa protección, al igual que los escudos esta refleja los desafíos, los retos, las dificultades y la fuerza con la que podemos superarlos.



Los asistentes imitan esta figura con su cuerpo y asumen una posición de asana meditativa, y de forma creativa expresan con su cuerpo las cualidades de esta figura, sin hacer uso de la palabra. Esto lo realizamos con 5 de las 24 runas pues eran 5 personas las que se encontraban en esta exploración y búsqueda.

Como es costumbre cerramos la sesión con algunas posturas de estiramiento para unificar nuevamente la energía del grupo y posteriormente hicimos nuestro tradicional círculo de palabra, en donde los asistentes expresaron mucho agradecimiento y curiosidad por conocer más acerca de este encantador oráculo y de la geometría sagrada.



*Runas fabricadas por:
Aura Gordillo, una de las
asistentes a esta
exploración.*

7.3 SESION RUEDA ELEMENTAL

El objetivo aquí fue crear un vínculo entre el individuo y cada uno de los elementales (tierra, aire, agua y fuego) identificando cuál de estos es el que le puede proporcionar la energía necesaria para acompañar su propio proceso, con cual nos sentimos más identificados y conectados. Esta es una terapia de exploración que nos permite encontrarnos con los seres elementales, la sesión inicia con un empoderamiento de nuestro cuerpo por medio de diferentes técnicas de respiración, luego se

da a conocer cada una de las características y cualidades de los elementales en lo espiritual y en lo físico para en base a ellos poder realizar movimientos consientes, y posterior a esto se hace una rueda de danza guiada con una serie de movimientos repetitivos que generan leves estados alterados de conciencia, cerramos en un círculo de canto.

Lo primero que hicimos fue sentarnos en círculo, traje al espacio una planta en representación de la tierra, un vaso con agua, una vela encendida y un incienso en representación del aire, por pusimos en los puntos cardinales y les hable al mismo tiempo de las cualidades de estos elementos y la forma en la que están presentes en nuestro cuerpo. Seguimos con una serie de ejercicios de Pranayama o respiración consciente:

- Respiración del Fuego: esta consiste en inhalar profundo, sostener el aire, abrir la boca, sacar la lengua y exhalar repetidas veces, hasta que el guía indique que se detenga, el tiempo de exhalación es el doble del tiempo tomado para la inhalación.
- Respiración Alternada: Esta forma de respiración busca el equilibrio y oxigenación de los dos lados hemisferios del cerebro y equilibrio del cuerpo. En cualquier posición sentada que sea cómoda para usted, cierre la fosa nasal derecha con los dedos de su mano poniendo el dedo índice en el tercer ojo o centro de la frente, inhale profundamente por la fosa nasal izquierda y sostenga la respiración, cambie de fosa nasal es decir cubra la fosa izquierda y descubra la derecha, entonces exhale y realice este mismo patrón alternado unas 8 veces aproximadamente o hasta que el instructor le indique cambiar.

Después realizamos ejercicio de inhalación y exhalación normal para reestablecer el ritmo respiratorio. En este punto seguimos ubicados en círculo, y damos inicio al movimiento guiado, primero movemos los brazos ligeramente como imitando las alas de las aves, después exploramos con movimientos de soltar y saltar, movimientos no controlados, como el movimiento del fuego

en las hogueras, luego hacemos movimientos fluidos, recordando el recorrido y ebullición de nuestra sangre, y por ultimo hacemos movimientos estacados y percutidos con acento hacia el piso recordando nuestra conexión con la tierra, y así con una especie la marcha acentuada en el pie derecho vamos unificando el ritmo de todos los participantes, y poco a poco de manera casi imperceptible llegamos al silencio. Nos ponemos en posición sentados en el círculo y compartimos un canto que se llama “todos venimos de la tierra” y cerramos el circulo y con él la sesión con un fuerte “ahooo!!!”



8. EL CIRCULO DE PALABRA

El círculo de palabra es un espacio para compartir sensaciones, experiencias, reflexiones y todo lo que nuestro ser quiera expresar a cerca de la sesión y lo que esta trajo. Después de cada sesión los participantes usualmente cuentan lo que experimentaron, preguntas sobre las dudas e inquietudes que les quedan, dan voces de gratitud, y en algunos casos comparten visiones, sensaciones extrañas, cantos, o palabras muy inspiradoras con las cuales puedo hacer mi propia reflexión y análisis de lo que le ocurre a los diferentes cuerpos en esta búsqueda.



Sesión meditación, círculo de palabra.

Dirigido por: Yohana Rodríguez



Sesión con jóvenes, dirigido por: Yohana Rodríguez

CAPITULO CUARTO

9. DESPUES DE PONERLO EN PRÁCTICA

Aquí veremos observaciones y análisis después de varias exploraciones, algunos testimonios y entrevistas que nos permitirán conocer desde varias perspectivas como fue este proceso de búsqueda.

9.1 ENTREVISTAS

- Martha Sepúlveda- (12 de marzo del 2016)

Martha es una mujer de 42 años, trabaja en una empresa de productos de belleza y llego a nuestro para compartir con nosotros en este espacio por medio de una publicación en redes sociales.

1. ¿Qué te trajo a emprender con nosotros esta búsqueda?

RTA/ estaba buscando alguna practica para disminuir el estrés, ejercitarme y ocupar mi tiempo libre, busque en internet clases de yoga, intente con el gimnasio y ahí conocí a una señora que hacia coaching, empecé terapia con ella y ella me mostro que lo que yo necesitaba era concentrarme en mí, y en mi bienestar no en el de los demás como lo he hecho toda mi vida. Vi en Facebook una página sobre arte terapia ósea la página de Kallisaya y pregunte sobre las clases del yoga y de danzas. Asistí a la primera clase y me gustó mucho porque sin saber encontré lo que estaba buscando, porque no solo estoy ejercitando mi cuerpo, también aprendo mucho de otras cosas, de cosas muy bonitas que mi vida necesitaba, como los mándalas que me parecen muy buenos. Ahora por todo mi apartamento puedes ver mándalas, me dan mucha tranquilidad y cuando los hago me des estreso. Entonces lo que me trajo aquí fue una casualidad muy bonita.

2. ¿Cuál fue su primera impresión cuando llego al espacio de MediDanza?

RTA/ Pues la verdad me sentí como en el lugar equivocado, sentía que las personas que estaban ahí sabían mucho de este tipo de espiritualidad y yo la verdad no sabía mucho por no decir que nada al respecto, pero también sentía mucha curiosidad por estas prácticas y todo era tan bonito y todos fueron tan amables que me sentí muy cómoda y relajada.

3. ¿Qué sintió durante su experiencia en las sesiones?

RTA/ Yo me sentí muy bien, algunos ejercicios eran muy difíciles para mí porque yo nunca había tomado clases de danza ni soy muy hábil con mi cuerpo, pero con el tiempo mejore y mi salud también mejoro. Mientras seguía las instrucciones que daba Yohana a veces me sentía muy bien o a veces me daba como nostalgia, cosas dentro de mí se movían y eso es de lo que más me gusto, y pienso que los ejercicios que ponen tienen todos un propósito, pienso que cada clase está bien preparada y eso es muy agradable. Quede muy asombrada un día que hicimos una meditación muy chévere con los sonidos de la naturaleza, porque ella hacía sonar unos instrumentos que sonaban muy bonito, como agua y pájaros y yo podía imaginar que estaba en un valle muy natural, y cuando abrí los ojos mi oído estaba raro, yo no podía escuchar bien la voz de Yohana, pero estaba muy tranquila, era como si mi oído quisiera escuchar solo esos instrumentos. Yo logre relajar mi cuerpo como nunca antes lo había hecho, y eso es lo que me encanta de venir a kallisaya.

4. ¿Cuál es su percepción hoy sobre este proceso de exploración en MediDanza?

RTA/ pues Yohana siempre nos dice que esto es una exploración con el cuerpo y con el espíritu, y yo siento que todo va por muy buen camino, porque todos los que asistimos hemos aprendido mucho y hemos hecho cambios positivos en nuestras vidas, por ejemplo Carmen que es una amiga que conocí aquí me conto que ahora ella no dice malas palabras, y que todos sus amigos están muy sorprendidos porque ella siempre las decía, y así yo creo que todos hemos cambiado algo.

5. ¿Qué beneficios obtuvo después de experimentar con MediDanza?

RTA/ Los beneficios son varios, uno es el conocimiento, yo aquí he aprendido sobre cosas que ni siquiera sabía que existían, otra es la salud, aquí siempre nos ejercitamos y hacemos ejercicios del yoga, y todo lo que sea movimiento es salud. Y otro son los cambios en la forma de vida, yo por ejemplo como mucho más saludable, mi casa ahora tiene una energía muy bonita y muchos colores por todos los mandálas.

6. ¿Quiere agregar algún comentario o aportar alguna sugerencia?

RTA/ Solo dar las gracias por este espacio, y sugerir que hiciéramos más danzas afro, porque una sola sesión me pareció muy poco y es muy buena.

- Julián Castillo- (12 de marzo del 2016)

Juan es un joven de 26 años, es artista visual de la ciudad de Bogotá, quien se ha interesado por tomar registro y rescatar tradiciones ancestrales de algunas comunidades indígenas en Colombia.

1. ¿Qué te trajo a emprender con nosotros esta búsqueda?

RTA/ Yo hace un par de años me empecé a interesar por la espiritualidad y las tradiciones, conocí a Yohana el año pasado en un encuentro cultural en el Amazonas, ella me habló de su idea y me llamó mucho la atención porque yo siempre me he interesado por estos saberes ancestrales provenientes de muchas partes, y sabía también que todos tenían un espíritu o una esencia en común, pero no me había puesto en esa tarea de integrarlos. Entonces cuando ella me envió la invitación la acepté con los brazos abiertos, porque además soy un hombre un poco sedentario, mi cuerpo me exigía movimiento, y que mejor que este que nos sacude los músculos y el espíritu.

2. ¿Cuál fue su primera impresión cuando llegó al espacio de MediDanza?

RTA/Cuando estuve en este espacio por primera vez me sentí como en una escuela del cuerpo muy completa porque la sesión no inició como una clase de danza normal, sino que hubo una gran introducción con mucha información teórica muy interesante sobre lo que íbamos a explorar con el cuerpo, o como ella dice con todos los cuerpos, entonces cuando uno baila o hace las posiciones corporales no las hace por imitación como se ve en las clases convencionales sino que todo tiene un porque y un sentido, me parece demasiado interesante. Es un movimiento inteligente.

3. ¿Qué sintió durante su experiencia en las sesiones?

RTA/ creo que como cada sesión estaba encaminada a algo distinto en todas tuve percepciones distintas, también eso dependía un poco de mi estado de ánimo, o en general de la disposición de mi cuerpo, porque a veces cuando venía muy cansado no disfrutaba igual de las sesiones, pero aprendí a sentir mi cuerpo, el peso por ejemplo es algo que me parece muy interesante porque siempre se puede percibir y jugar de muchas

formas con él, pero uno normalmente no es consciente de eso. Tuve muchas sensaciones raras en mis manos durante las meditaciones, producto de la vibración del sonido en mi cuerpo, pero en las manos era mucho más perceptible. Y siempre después de todas las sesiones sentía mi cuerpo más ligero.

4. ¿Cuál es su percepción hoy sobre este proceso de exploración en MediDanza?

RTA/ Yo pienso que ha sido un proceso muy enriquecedor, mis conceptos intelectuales sobre la danza, mi cuerpo, mis movimientos, y claro mi espíritu que los habita han aprendido mucho en este espacio.

5. ¿Qué beneficios obtuvo después de experimentar con MediDanza?

RTA/ sin duda el aprendizaje como ya dije anteriormente, el bienestar de todo mi ser, y creo que lo más importante es el compartir y encontrarse aquí con seres tan diferentes, dispuestos y amorosos.

-Oscar Rodriguez- (12 de marzo de 2016)

Oscar es un hombre de 59 años, abogado pensionado que se dedica a disfrutar de la vida, pues con sus ingresos aprende nuevas cosas y viaja constantemente.

1. ¿Qué te trajo a emprender con nosotros esta búsqueda?

RTA/ yo vine a este lugar porque estaba buscando alguna actividad para mejorar mi salud, me diagnosticaron Parkinson y el médico me recomendó la actividad física para disminuir los síntomas.

2. ¿Cuál fue su primera impresión cuando llegó al espacio de MediDanza?

RTA/ sentí que estaba en un espacio muy cómodo, diseñado especialmente para el arte y la terapia. No entendía nada de lo que estaban hablando pero me sonó a que era muy benéfico para mi salud.

3. ¿Qué sintió durante su experiencia en las sesiones?

RTA/ yo me sentí muy bien con las sesiones de danza, pensé iba a ser mucho más difícil por mi edad, pero la niña adecuo muy bien los ejercicios para las personas de mi edad, logre dedicarme tiempo, relajarme y quitarme muchas tensiones. Yo complemente la danza con la terapia zonal que son los masajes, y fue una maravilla para mi cuerpo, ahora incluso puedo hacer movimientos o posturas del yoga que al principio no podía. He sentido cosas muy placenteras cuando nos relajamos y nos ponen esas músicas para la meditación y también he sentido muchos dolores normales de mi edad cuando usamos mucho el cuerpo.

4. ¿Cuál es su percepción hoy sobre este proceso de exploración en MediDanza?

RTA/ esta exploración para mí ha sido muy provechosa, y me siento muy satisfecho de haber iniciado esta exploración como ustedes dicen, con la danza como mi terapia, aunque yo no me siento explorando nada, yo los veo a ustedes muy seguros de lo que hacen, y si esto es una exploración, yo vendría siendo el conejillo de indias, para mí es mi tratamiento.

5. ¿Qué beneficios obtuvo después de experimentar con MediDanza?

RTA/ los beneficios son que no parezco un viejito con Parkinson todavía, si no cura el Parkinson por lo menos retrasa los efectos. El beneficio es en mi salud, en mi fuerza de voluntad porque vengo a todas las sesiones, y en mi genio porque aquí me distraigo con la danza y los otros talleres, y ya no llego a molestar a mi casa, ahora llego cansado.

10. ANALISIS DE LA EXPLORACION

Despues de haber realizado un numero significativo de sesiones, tras escuchar las diversas opiniones y entrevistas, tras ver como responden los participantes a la exploracion, y tras los importantes aportes en los circulos de palabra, puedo hacer un analisis que me lleva a concluir que este hibrido de conocimientos llevados al cuerpo y el movimiento nos han dejado importantes cambios en los participantes, cambios a nivel fisicos, con su salud y rangos de movimiento, tambien cambios intelectuales pues adquieren conocimientos de otras culturas y de la nuestra que antes les eran muy agenos, han abierto su mente para escuchar y no juzgar estas practicas o creencias, y han avivado cada quien a su manera su espiritu y espiritualidad.

Hubo casos de desercion frente al proceso, pues cuando una mente a sido educada sistematicamente es dificil escuchar y explorar nuevas posibilidades, nuevos conceptos, y el escepticismo no permite una buena disposicion indispensable para incursionar en esta busqueda corporal, mental y espiritual.

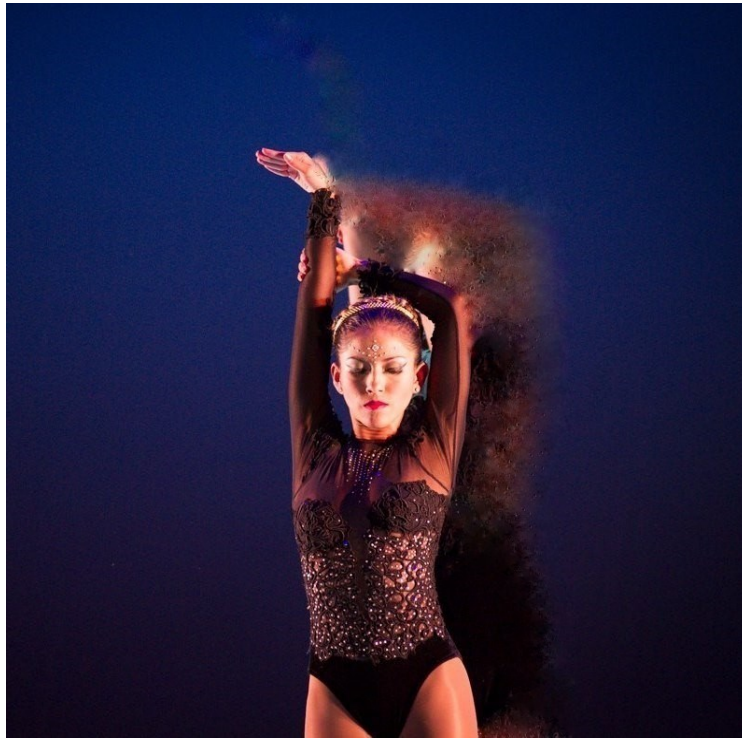
Esta busqueda para mi ha sido muy satisfactoria, pues no puedo dar un resultado o una tabulacion concreta de los logros obtenidos, pues estos son muy variados y estan sujetos a las necesidades, busqueda y disposicion de cada ser, pero me llena de satisfaccion saber que ahora esta busqueda no es solo mia, sino que ahora hay diversos seres compartiendo conmigo esta exploracion, con sus propias inquietudes y en su propia busqueda.

Durante este proceso pude observar aspectos muy enriquecedores, pues tras las multiples exploraciones de movimiento, contacto y respiracion todos sin excepcion adquirieron un cuidado y respeto del espacio del otro, y del cuerpo del otro, factor muy importante para mi.

“ nuestro cuerpo, pensamientos, sensaciones, emociones y nuestro espíritu son un universo entero que vale la pena explorar, y juntos somos una hermosa galaxia que debemos cuidar y respetar.”



AUTOBIOGRAFIA



Mi nombre es Yohana Rodriguez Ramirez, naci en la ciudad de Bogota el 25 de enero de 1992. A muy temprana edad comienzo mis estudios de Ballet clásico en la Academia de Ballet Patricia Gómez, en donde estudio por 6 años aproximadamente gracias los esfuerzos de mi madre y es en esta pequeña escuela de la ciudad de Bogota donde encuentro que bailar me resulta muy apasionante.

Mas tarde en el 2009 empiezo mi formacion en la Escuela de Danza Petipa donde recibo amplios conocimientos en Ballet Clásico y Jazz, y junto con los cuales puedo participar en varios encuentros y cursos de danza clásica dentro y fuera del país, como en La Habana, Cuba y Estados Unidos, en esta escuela descubro que la danza más allá de ser una practica, puede ser un estilo de vida.

En el 2010 doy inicio a mi formacion profesional como bailarina de danza contemporanea en la Academia superior de Arte de Bogotá, facultad de artes de la Universidad Distrital Francisco Jose de Caldas. En este mismo año tras inquietudes espirituales y personales, empiezo a asistir a ceremonias y encuentros con indigenas colombianos, y mas tarde tras estrecha mi relacion con ellos nace mi busqueda y la idea de MediDanza.

BIBLIOGRAFIA

MASLOW Abraham “*Más allá del Ego*” Kairós, 1985. Pag 80

DEVANANDA Suami Vishnu “*El libro de yoga*”, Alianza Editorial, Madrid, 2001.

OSHO “*MEDITACION, El arte de recordar quien eres*”, editorial planeta, 2008.

LANANTUONI Stella “*MEDITACION: guia practica de tecnicas orientales*”, agama, 2005.

OSHO “*LIBRO DEL HARA: el viaje al centro del ser*”, arkano books, 2010.

CALDWELL Christine “*Habitar el cuerpo: recuperacion y transformacion desde la psicologia somatica*”, urano, 1999.

WEBGRAFIA

- Biografía Osho. <http://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/osho.html>
<http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/medact1.htm> consultado el 10/08/2015
- Sobre psicología y estados alterados de conciencia
<http://psicologia.laguia2000.com/psicologia-transpersonal/estados-alterados-de-conciencia#ixzz3kTOWlszY> consultado el 12/10/2015
- Sobre la reflexología y la terapia zonal
<http://www.saludatuspies.260mb.com/index.php/inicio/35-reflexologia/51-reflexologia-o-terapia-zonal.html?ckattempt=1> consultado el 2/11/2015
- Sobre la psicodanza <http://arteyterapia.org/danza-terapeutica-3/> consultado el 8/02/2016
- <https://batorouge.wordpress.com/2011/12/13/la-danza-africana/> consultado el 10/02/2016
- Sobre las meditaciones dinámicas <http://www.osho.com/es> consultado el 22/02/2016
- Sobre nuevas tendencias <http://tendenciavital.ning.com/profiles/blogs/re-codificaci-n-de-adn-codificacion-adn>, consultado el 1/03/2016
- El cuerpo y la sanación <http://bodytalkcolombia.com/body-talk> consultado el 6/03/2016

