

REPRESENTACIONES DE LA MUJER- MADRE COTIDIANA A TRAVÉS DE LA DANZA
OBRA: EL ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA

SANDRA MARCELA VALENCIA VALENCIA

Código de estudiante: 20161176035

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS
AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTÁ D.C.
2017

REPRESENTACIONES DE LA MUJER- MADRE COTIDIANA A TRAVÉS DE LA DANZA
OBRA: EL ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA

SANDRA MARCELA VALENCIA VALENCIA

Trabajo de grado para optar al título de
Especialista en Desarrollo Humano con énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad

TUTORA:

ANDREA KARINA GARCIA

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS
AFECTIVOS Y CREATIVIDAD
BOGOTÁ D.C.

2017

Resumen Analítico Educativo. RAE

TITULO: Representaciones de la mujer- madre cotidiana a través de la danza. Obra: el encuentro con la propia sombra.
AUTOR: Sandra Marcela Valencia Valencia.
FECHA: Octubre de 2017
ACCESO AL DOCUMENTO: Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Biblioteca Central
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Línea de investigación competente a los problemas del desarrollo humano y sus relaciones con la estética, lúdica y la creatividad, dando una mirada a lo emotivo del Desarrollo Humano.
SUBLINEA DE INVESTIGACIÓN: Cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura.
CAMPO DE FORMACIÓN: Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Facultad de Ciencias Y Educación.
MODALIDAD DE GRADO: Trabajo de grado en creación o interpretación.
ASESOR: Karina Andrea García.
PALABRAS CLAVE: Danza, Mujer, Maternidad, Sombra y Desarrollo Humano.
DESCRIPCIÓN: Este trabajo pretende hacer una reflexión profunda e individual de algunos aspectos maternos que habitan la cotidianidad. El punto de partida para esta reflexión individual fue la danza; la danza como herramienta reflexiva, meditativa y consciente del movimiento y del individuo en su contexto, busca abordar la maternidad como una función básica de la sociedad, del desarrollo de la mujer y su relación en los escenarios del desarrollo humano. El objetivo es danzar las reflexiones de la mujer madre, que para esta investigación dejó expuesto lo enajenado, lo perdido, lo encontrado, lo inocente y especialmente lo oscuro, la sombra. Es una pieza coreográfica que sin querer queriendo termina siendo una pieza terapéutica para esta mujer madre en búsqueda de autoconocimiento y resolución de conflictos internos.
FUENTES Fuentes, A. (2012). <i>El dramaturgista y la deconstrucción en la danza</i>. Bogotá: Icono. Gutman, L. (2003). <i>La maternidad o el encuentro con la propia sombra</i>. Buenos Aires- Argentina: Planeta. Lagarde, M. (1996). <i>Género y feminismo, desarrollo humano y democracia</i>. Madrid: Horas y horas. Martínez, C. (2015). Conocimiento Danzario. <i>Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas</i>, Volumen 10 # 1. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Meléndez, C. (2013). <i>DANZA-U - Una propuesta para la sistematización de procesos de</i>

transformación social a partir de la comunicación corporal. Bogotá: Trabajo de Grado Comunicadora Social. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de comunicación y lenguaje.

Molina, M. E. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Scielo Analytics-PSYKHE Santiago*, 93-103.

Nussbaum, M. (2002). *Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades*. Barcelona: Herder.

Orjuela, O. (2016). La mirada del ciempiés, el movimiento y la improvisación como medios de resignificación. Bogotá: Tesis para optar como especialista en Desarrollo Humano. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Plata, H. (2010). El cuerpo y la danza tradicional en el escenario epistemológico. En IDARTES, *Tránsitos de la investigación en danza*. (pág. 99). Bogotá: https://issuu.com/idartes/docs/transitos_1_digital/99.

Rivas, G. (2014). *Cuerpo: efectos escénicos y literarios. Pina Bausch*. Programa de literatura y teoría de la literatura: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Ruggio, G. (2011) La Corporeidad: el nuevo paradigma como fundador de la identidad humana. *Revista Digital Buenos Aires*, N°161. Buenos Aires. Argentina.

Sanabria, e. a. (2014). *Pensar con la danza*. Ministerio de Cultura de Colombia, Universidad Jorge Tadeo Lozano, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Humanidades. Bogotá.

Sánchez, N. (2016). La experiencia de la maternidad en mujeres feministas. *Nómadas. Universidad Central Colombia*, 255-267. Bogotá.

Zweig, C., & Abrams, J. (1992). *Encuentro con la sombra*. Barcelona: Kairós.

METODOLOGÍA:

En este proyecto de investigación creación, se construyó una metodología de tipo cualitativo, motivando una creación y su sistematización desde herramientas de recolección de datos como: un diario de creación y un laboratorio experimental.

CONCLUSIONES:

La danza como herramienta de comunicación, brinda las posibilidades de manifestar en movimiento las emociones y los sentimientos que calla la voz. Permite el encuentro con nuestro cuerpo interno y externo, posibilitando un ejercicio de observación del ser y de cómo este ser habita el espacio y de cómo se relaciona con el mundo. La danza que empodera el espíritu, que brinda seguridad y autonomía, que agencia el interior canalizando y orientando la vida en el exterior.

He aquí la danza como un medio para encontrar la sombra, bailarla, sentirla y sacarla; exorcizar a la mujer –madre, que tanto guarda, aguanta y silencia, sin querer, ya que en gran medida nació sin espacios para ser ella, pero que ahora, gracias al reconocimiento de su naturaleza divina, consciente, fuerte y dadora de vida, los reclama, los recuerda y sobre todo, los trabaja día a día.

Esta investigación busca visibilizar lo importante de ser una madre consciente de su papel, ya que es algo que nos afecta a todos como sociedad en el sentido de crianza y educación, así mismo, es importante trascender los papeles actuales de la madre y enfocar desde su vida como mujer, donde se le posibilite socialmente, políticamente, culturalmente y ambientalmente a SER y HACER, en una comunión equilibrada y justa con lo masculino.

El punto de partida para relacionar lo anterior desde esta creación –investigación lo basaremos en el trabajo de Martha Nussbaum, con su enfoque de capacidades, donde se identifica la Integridad corporal (3), los Sentidos, imaginación y pensamiento (4), las Emociones (5), la Razón práctica (6) la Afiliación (7) y la Capacidad para jugar (9), como camino de encuentro en el empoderamiento femenino, sin olvidar los otros aspectos del enfoque de capacidades.

Considero que todavía queda mucho por trabajar las relaciones de mujer, madre, sombra y desarrollo humano, ya que es un paradigma que se ubica en las contradicciones sociales, capitalistas del mundo en “desarrollo” y que por consiguiente necesita de una nueva visión o enfoque pragmático que pueda desplazar y transformar las dinámicas capitalistas del mundo; pensaría, que el mundo necesitaría más madres y mujeres subversivas que cambien esas dinámicas desde posiblemente la danza.

ANEXOS:

Creación Danzaria: Obra: El encuentro con la propia sombra.

<https://youtu.be/7yKRmEZxGRk>

DECLARACIÓN DERECHOS DE AUTOR. Para todos efectos legales, declaramos que el presente trabajo es original y en aquellos casos en los cuales se ha requerido el trabajo de otros autores o investigadores, se han dado los respectivos créditos. “La universidad no será responsable de las ideas expuestas por los graduandos en el trabajo” Artículo 117, capítulo 5°, Acuerdo 029 de 1988.



Abrazando la madre. Construcción fotográfica para antropología visual basada en la Foto de Jade Beall

Empuja con la fuerza de su aliento, y ahí está, la vida.

Viene el manto acobijando.

Luego el arrullo que sostiene y despierta.

La madre es el primer vínculo que tenemos con la vida.

El útero, la placenta y los senos, son los alimentos iniciales,

Después vienen nuestras propias decisiones, el camino y la construcción del yo,

Esa que todos los días se rediseña, se nutre y que busca siempre SER,

Bienvenida conciencia.

El descubrimiento y el autoconocimiento llegan a mí en forma de movimiento, apoderarme de un espacio en concreto, de un ritmo que sigue el tambor de mis ancestros, para ser yo, tú, ella, él y nosotros...donde los pies gravitan o se enraízan, los brazos se vuelven alas, el corazón uno con el tambor, es en sí, un acto de meditación... es la danza.

De todo corazón agradezco a la vida por darme tantos regalos hermosos (mi vida y la de mi familia), agradezco la gran oportunidad de encontrarme y divagar en mí, a través de la excusa de estudiar en la especialización. Gracias a todos los maestros de la especialización por sus discursos, por su apoyo y sobre todo por su gran calidez humana.

RESUMEN

Este trabajo pretende hacer una reflexión profunda e individual de algunos aspectos maternos que habitan la cotidianidad. El punto de partida para esta reflexión individual fue la danza; la danza como herramienta reflexiva, meditativa y consciente del movimiento y del individuo en su contexto, busca abordar la maternidad como una función básica de la sociedad, del desarrollo de la mujer y su relación en los escenarios del desarrollo humano. El objetivo es danzar las reflexiones de la mujer madre, que para esta investigación dejó expuesto lo enajenado, lo perdido, lo encontrado, lo inocente y especialmente lo oscuro, la sombra. Teniendo una dicotomía entre el ser y el deber ser; aquí el trabajo es sacar a la sombra, mirarla y así poder canalizar, atribuyendo unos beneficios propios de la vida, como la libertad, el equilibrio, el empoderamiento, el sembrar, el soñar, el caminar sin culpa y con dicha, el de cuidar la vida y sobre todo el de confiar en la misma. Es una pieza coreográfica que sin querer queriendo termina siendo una pieza terapéutica para esta mujer madre en búsqueda de autoconocimiento y resolución de conflictos internos.

Palabras claves: Danza, Mujer, maternidad, sombra y desarrollo humano.

ABSTRACT

This work intends to make a deep and individual reflection on some maternal aspects that inhabit everyday life. The starting point for this individual reflection was dance; dance as a reflexive, meditative and conscious tool of the movement and the individual in its context, seeks to approach motherhood as a basic function of society, the development of women and their relationship in the human development scenarios. The objective is to dance the reflections of the mother woman, who for this research exposed the alienated, the lost, the found, the innocent and especially the dark, the shadow. Having a dichotomy between being and the duty to be; here the work is to take in the shade, to look at it and to be able to channel, attributing the benefits of life, such as freedom, balance, empowerment, sowing, dreaming, walking without guilt and with happiness, caring life and above all to trust in it. It is a choreographic piece that without wanting to end up being a therapeutic piece for this mother woman in search of self-knowledge and resolution of internal conflicts.

Keywords: Dance, Woman, maternity, shade and human development.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO 1: DIÁLOGOS CONCEPTUALES.....	14
Danza: Movimiento y cuerpo.....	14
La danza y su relación con la sombra y la maternidad.....	17
Maternidad, mujer y desarrollo humano.....	19
CAPÍTULO 2: MARCO METODOLÓGICO.....	25
Abordando la investigación creación.....	25
Metodología.....	25
Diario de creación.....	26
Laboratorio experimental: acción corporal que nutre la creación.....	26
CAPÍTULO 3: DESCRIPCIÓN DEL PROCESO CREATIVO.....	28
Diario de creación.....	29
Laboratorio experimental de danza.....	30
Consolidación de la creación danzaria.....	31
Diseño de la producción de la creación danzaria.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	38



Mujer: Juego de luz y sombra. Construcción collage para antropología visual.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo pretende hacer una reflexión profunda e individual de algunos aspectos maternos que habitan la cotidianidad o el día a día. Esta introspección se instala desde un escenario donde soy la mujer, la madre, la amante, la empleada, la hija, la estudiante y la amiga; un tránsito de momentos que se convocan en un medio de expresión, de ser, de experimentación, de catarsis y de profundidad de mí ser. Todo esto, evidenciándose en una dinámica de creación que viaja por varias emociones y se concentra en las que quiere expandir.

La danza como comunicadora del movimiento fue el punto de partida para esta reflexión/creación individual que en algunos casos, puede visibilizar pensamientos del inconsciente colectivo que tenemos muchas mujeres que ejercemos la maternidad.

Este trabajo pretende articular la danza como herramienta reflexiva, meditativa y consciente; generando articulaciones entre la construcción del ser humano, sus reconocimientos y sus

maneras en el crear. Este lugar de enunciación quiere visibilizar los aspectos más oscuros del alma (sombra) que aspiran ser armonizados en su sentir de nueva mujer, la cual trabaja por equilibrar, empoderar y ejercer su autonomía como mujer-madre.

La experiencia en la especialización en Desarrollo Humano abogó a un re-encuentro de las diferentes áreas del ser como son el área física, mental, emocional, espiritual y energética (Sierra, 2016¹). Sin embargo, la experiencia que generó un mayor impacto en lo aprendido y vivido dentro de este espacio académico de la especialización, fue la comprensión de mi consciencia corporal (área física), encontrando una memoria fiel a los movimientos y a la danza, reubicando emociones, vitalidad y sentido a la vida. Descubrir el movimiento, me permitió un reencuentro con mi interior que calla lo que el movimiento habla, desde la unión del cuerpo y el alma, empiezo este encuentro con mi sombra y luz, desde la danza me reinterpreto y generó la consciencia, busco reintegrar las otras áreas humanas.

Este descubrimiento también se relaciona con la mujer y la madre. Buscar profundamente una consciencia clara de mi papel como madre, me llevó a un encuentro con la sombra o mi lado oscuro, ser un testigo claro de lo que vivo cada día con mis hijos, con mi compañero y conmigo misma, me permitió profundizar en nuevas reflexiones de la madre y la mujer, sin tomar muchas posiciones feministas y psicológicas, este viaje sigue haciéndose un camino.

Por tal razón este trabajo, quiere abordar el cuerpo como un elemento de comunicación e interacción entre los seres humanos, un medio a través del cual se logra una reflexión sobre el cuerpo en su contexto, debido a que éste representa un medio de reencuentro con nosotros mismos y resulta ser un espacio de transformación y de construcción de identidad. Como diría Plata (2010): “Recuperar la expresión y la percepción del mundo desde el cuerpo permite recuperar al ser humano holístico, protagonista de su historia y su cultura”.

La importancia de este trabajo visto desde el desarrollo humano está en la construcción del cuerpo en su contexto, pretendiendo comunicar la experiencia personal cotidiana de la maternidad, la hibridación y los conflictos de los principales roles sociales de la mujer como son

¹ Notas Clase, 2016. áreas vitales del ser humano.

los de esposa, profesional, trabajadora, administradora del hogar, entre otras; que desde la intuición hablan y reflejan la manera en que una sociedad e individuo aborda la labor de madre día a día. Visibilizar y sensibilizar a través de la danza los aspectos propios de la maternidad partiendo de un contexto cultural y personal, exponen los conflictos y la búsqueda constante de la identidad de las mujeres, pensados desde su cuerpo, desde sus relaciones cotidianas con sus hijos y sus manifestaciones emocionales.

Abordar la maternidad como una función básica de la sociedad, es un tema que está ligado con el desarrollo de la mujer. Cabe aclarar que antes de ser madre, se es mujer y que la condición maternal involucra tanto a hombres como a mujeres, por tanto es un tema que entreteje el escenario del desarrollo humano como un símbolo de igualdad, de empoderamiento, de autonomía y de ejercer el ser y el hacer. Así mismo, busca ver todo desde la integralidad humana, por eso aquí se conjuga la danza, la mujer, la madre, la sombra y el desarrollo humano.

Exponer mi experiencia personal, implica un trabajo personal que a su vez involucra una experiencia colectiva, ya que se habla de un contexto social. Sin embargo para la autora de este trabajo, es un reto personal que aboga por resignificar, empoderar y equilibrar la mujer-madre a través del arte.

Lo anterior se quiere comunicar desde una creación artística, específicamente; una coreografía desde la danza. Atendiendo a esto, el proceso se enmarca en la investigación creación, ubicándose en la línea de investigación competente a los problemas del desarrollo humano y sus relaciones con la estética, lúdica y la creatividad, dando una mirada a lo emotivo del Desarrollo Humano.

La inquietud de esta investigación se moviliza entonces con la pregunta: ¿Cómo una creación danzaria aporta a la reflexión y al repensar de los roles cotidianos en la mujer- madre, desde una experiencia personal? Atendiendo a esto, la investigación tiene como objetivo principal motivar un proceso de creación a partir de la experiencia personal de la investigadora; el cual representa a través de la danza, las reflexiones y pensamientos detonados alrededor de los roles cotidianos de la mujer- madre.

Para darle cumplimiento al objetivo general, se establecen unos objetivos específicos los cuales sitúan la ruta donde la investigación transita. Esta movilización se enmarca en tres momentos fundamentales para la indagación: Primero se realiza una categorización de los momentos más recurrentes de mi labor madre y mujer a partir del registro de la vivencia cotidiana.

Posterior a esto, la categorización se toma como material de estudio para motivar acciones y exploraciones de movimiento a partir de laboratorios donde la improvisación y las partituras espontáneas entregan insumos para la creación. Finalmente desde la estructuración de un libreto, se toman decisiones organizando el marco de la obra en general (progresión coreográfica, producción, música, vestuario, objetos, etc.).

Cabe señalar, que este proceso estuvo en permanente diálogo con referentes conceptuales. Aquellos que brindaron el marco teórico sustento del presente documento.

La investigación por tanto, utiliza herramientas cualitativas ya que pretende desarrollar una propuesta artística como producto de los aprendizajes adquiridos dentro de la especialización, de igual manera busca representar una reconstrucción de la memoria individual, una historia y un contexto cultural y social. Desde la sublínea de investigación de la Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creativos, esta investigación se ubica desde la óptica de: Cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura.

Para finalizar es importante reconocer que el siguiente trabajo está compuesto por varios capítulos. En el primer capítulo, se quiere abarcar un diálogo conceptual entre la danza, la sombra, la maternidad, la mujer y el desarrollo humano, pretendiendo sustentar las bases conceptuales de la muestra creativa. El segundo capítulo busca aclarar al lector las propuestas metodológicas que permitieron diseñar la muestra creativa. El tercer capítulo consolida y describe una creación danzaria, estructurada a partir de las prácticas de un laboratorio experimental que nutre, define y diseña una producción danzaria de 8 minutos. Creación

acompañada de objetos característicos a la temática, música y vestuario. Por último se presentan las recomendaciones y conclusiones de todas las fases que este proyecto de investigación.

CAPÍTULO 1. DIÁLOGOS CONCEPTUALES

El movimiento para ser experimentado tiene que ser “encontrado” en el cuerpo, no ser puesto desde afuera como un vestido o un saco. Existe en nosotros aquello que nos ha movido desde el origen; aquello mismo que nos puede liberar”

Whitehouse 1963 / 1999, p.53.²

El movimiento para ser experimentado tiene que ser “encontrado” o más bien encontrarse, eso es lo que la danza representa en este trabajo, un encuentro con lo oscuro, la sombra, esa que me acompaña con más vigor desde que soy madre. Madre que ante todo es mujer, esa que busca seguir con sus sueños, empoderando su ser en estas realidades ávidas de amor, igualdad, cuidado, respeto y encuentro con nosotras mismas.

De lo anterior nace este diálogo que relacionan varios conceptos como la danza, la sombra, la madre, la mujer y el desarrollo humano, siendo el piso donde se va a bailar.

Danza: movimiento y cuerpo

Las inquietudes como investigadora alrededor de la danza y el cuerpo empiezan desde mi necesidad de moverme. Una danza como acción que no precisa de aspectos técnicos sino intuitivos; que busca sacudir mi existencia, transitando por el movimiento que me permite conocerme. Como diría Martha Ospina, (en Martínez, 2015) cuando señala la danza como “un sentir del cuerpo que se vuelve consciente, es no solamente la posibilidad de ejecutar un movimiento en unas condiciones y bajo una guía, sino un percibirse, es un habitar, un saber de sí, (...) y ni siquiera debería ser un saber de sí, sino un sentir de sí”.

² Disponible en: <http://www.movimientoautentico.com.ar/movimiento-autentico-una-forma-de-imaginacion-activa-danza-movimiento-terapia-y-psicologia-analitica/>

La danza como lugar para sentir - se, un habitar- se, empieza a consolidar una identidad humana, una historia que Mesa, M. (En Sanabria, 2014, pg. 177) piensa “como acto humano y acto del cuerpo. La danza como acción, producto del ser humano, está inmersa dentro del mundo de lo simbólico. Entonces, danza y vida comienzan a conjugarse, a compartir acciones, e incluso a compartir la historia. Y entonces, pienso en la historia del vivir, y veo que la danza ha estado siempre allí, presente. Danza de aquel niño que gatea y ríe, o danza de aquel que comienza temeroso y frágil a andar y a jugar”.

Y desde la danza veo esa historia de mi vida que pretende ser expuesta desde el cuerpo de una mujer-madre, que alimenta con su seno, que baña, peina, juega, ríe, llora, grita, trabaja, que nos habla de cómo habita su cotidianidad, mostrando un contexto, un espacio, un tiempo, una emoción y un sentir.

Sin duda pienso en la danza como un lenguaje que ayuda y facilita la comunicación humana, a propósito de las necesidades y las elecciones de la vida, entre otras cosas. A través del movimiento, vamos tejiendo la conciencia del espacio físico, del tiempo, del cuerpo, del impulso, de la emoción, y en sí de lo que queremos y cómo queremos vivir.

Para que todo lo anterior ocurra, hablamos desde nuestro lenguaje no verbal, desde un cuerpo que canaliza una comunicación vital para la comprensión de nosotros mismos:

“El lenguaje no verbal es considerado como un “lenguaje de relación”; se puede considerar como un medio principal para expresar y comunicar las emociones; tiene especial valor simbólico que expresa, actitudes acerca de la imagen de sí mismo y del propio cuerpo y participa en la presentación de uno mismo a los demás; deja filtrar con mayor facilidad contenidos profundos de la experiencia del individuo”. (Ricci B, en Meléndez, C. 2013)

Lo anterior expone claramente el lenguaje de la emoción y de lo simbólico, aquí el cuerpo es un instrumento, es un medio que canaliza estos grados de expresión, de emocionalidad y habla de lo que la voz no puede. Para ello la noción de corporalidad es muy importante, Merleau-

Ponty (en Rivas, 2014), nos habla del cuerpo como constituyente tanto de la apertura perceptiva al mundo, como de la "creación" de ese mundo.

Ese cuerpo como constituyente del mundo, experimenta y crea al ser en ese mundo. Para este trabajo, se habla de lo que experimenta una madre, una mujer, sus afectos, sus emociones y algunos pensamientos que se entretajan en el movimiento.

Ruggio (2011), nos habla del ser humano como ser corporal, donde la corporeidad humana en una construcción permanente en tres niveles: biológico, psicológico y social. Esta construcción bio-psicosocial está compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando como son: los afectos y los vínculos, las emociones, el gozo y el dolor, los impactos sensibles, basándose siempre en la diferenciación-identificación con los otros.

Desde esa corporalidad que habla en sí de lo que soy y a su vez cuenta una historia de vida por medio de la danza, expongo una realidad que está mediada por una cultura, una identidad, un pasado y un presente como diría Álvaro Fuentes

“La característica fundamental de la danza es comunicar una idea, en forma de expresión, a través del lenguaje del cuerpo. Algunos lenguajes de la danza tienden a construir significados. Esos significados cuentan o sugieren situaciones correspondientes a narraciones reales o ficticias, algunas de ellas se conocen a través de la historia de un pueblo que incluye un compendio cultural en todas sus manifestaciones: nacer, amar y morir”. (Fuentes, 2012)

Ese nacer, amar y morir, surgen de manera análoga en mi creación danzaria, ya que al narrar la maternidad vivida desde el día a día se hace una flexión profunda de sus principales aspectos corporales, emocionales y humanos, donde se precisa de un encuentro con el nacimiento, con la sombra, el equilibrio y los sueños. Aquí “el cuerpo no solo nos da información de las problemáticas que aún no hemos podido solucionar y que habitan en el inconsciente, sino que nos ofrece un medio de acción, de intervención y transformación”. (Orjuela, 2016)

La danza y su relación con la sombra y la madre

A través del movimiento no solo se expresa una condición interna, el movimiento permite un proceso de actualización. “Sentir, percibir, y moverse no provienen de regiones separadas de la experiencia. No existe un cuerpo y una mente actuando por separado” (Zuluaga 2005 en Orjuela 2016); y desde este abordaje se pretende destacar la experiencia de la madre, esa que ante todo es una mujer en proceso de conocerse a sí misma, y que en este caso lo profundiza por medio de la danza, la cual ofrece un espacio de desarrollo y construcción personal.

En mi caso particular, cuando se empieza a bailar, se produce un encuentro profundo del yo, se reflexiona sobre la autoimagen (cómo me veo y qué no veo), de la voluntad y el impulso (que quiero y que no quiero), del habitar el espacio (el exterior y el interior), del control y del descontrol (sostener y soltar); en fin se producen un sin número de funciones internas que tienen un contrapuesto, por ejemplo: arriba y abajo, duro y blando, masculino y femenino, tierra y aire, dulce y salado, etcétera. Todas estas polaridades buscan ser materializadas con el movimiento. Sin embargo, algo muy importante que va surgiendo es ese movimiento, es el encuentro con lo consciente (luz) y lo inconsciente (la sombra), un mundo psíquico y espiritual que aunque no la veamos, no significa que no exista.

El Encuentro con la sombra, se relaciona del concepto de sombra que se deriva de los hallazgos de Sigmund Freud y Carl Jung, aunque este último se refirió a la sombra como el otro en nosotros, la personalidad inconsciente, la suma de todas aquellas cualidades desagradables que desearíamos ocultar. Jung definió a la sombra como lo que una persona no desea ser; sus investigaciones demostraron que afrontar la sombra y el mal es, en última instancia, un secreto individual, una experiencia tan poderosa que puede transformar completamente la vida de una persona; “encontrar a la sombra nos obliga a ralentizar el paso de nuestra vida, escuchar las evidencias que nos proporciona el cuerpo y concedernos el tiempo necesario para poder estar solos y digerir los crípticos mensajes procedentes del mundo subterráneo” (Zweig & Abrams, 1992)

La sombra, o mejor dicho mi sombra, se experimenta en la labor maternal. La maternidad que aborda tantas etapas exploratorias, cargadas de grandes encuentros y desencuentros, de sueños y frustraciones, de alegrías pero también tristezas, de un ser y a la vez no ser.

En esta estadía (madre) empiezas a encontrar las sombras del pasado, visibilizando todos los aspectos que rechazas o no deseas replicar, de las memorias que compartes con tus padres; indagas sobre cómo te educaron, cuanto amor y cuidados tuviste, y comienza una confrontación y una autonomía de cómo quieres cuidar, educar y compartir la vida con este nuevo ser. A veces suele pasar que entre más rechazamos los aspectos negativos de nuestra infancia en relación a cómo nos educaron, más los materializamos en nuestros hijos. Por lo anterior es importante ser consciente de la sombra que cargamos, para armonizarla y darnos una oportunidad de transformarla.

Para Laura Gutman (2003), en el nacimiento tanto del bebé como el de la madre se presenta una fusión emocional entre los dos. Estamos hablando de una conciencia unificadora del cuidado y del acompañamiento tanto físico como emocional, que proporciona un canal de diálogo entre esos dos cuerpos y les da un acercamiento para relacionar las funciones de ser madre e hijo. Dándoles también otras lecturas del mundo circundante.

En palabras de Gutman

“constituirse en «mamá-bebé» es atravesar ese período en un estado de conciencia de otro orden. Es necesario que cada madre «se vuelva un poco loca», que le permitan sin riesgo abandonar el mundo racional, las decisiones lógicas, el intelecto, las ideas, la actividad, los horarios, las obligaciones. Es indispensable sumergirse en las aguas del océano del recién nacido, colmarse de sensaciones oníricas y abandonar el mundo material”. (Gutman, 2003)

Otro de los aspectos que se presentan en la maternidad, es la tensión entre el amor por el otro y también el reconocerse en opciones, decisiones y afectos propios; los primeros años también están cargados de cansancio, agotamiento y grandes dificultades para armonizar el proyecto de vida profesional y las funciones de cuidado que implica la maternidad (Sánchez, 2016). En mi

caso, fue una total descentralización de mi profesión y mis pasatiempos, llevando una frustración e inseguridad al retornar de nuevo mis labores.

Cabe aclarar que este trabajo busca de una manera subjetiva y emocional comunicar la maternidad. Por tanto, no pretende juzgar si alguien es bueno o malo en su ejercer. Simplemente busca integrar varias apreciaciones de la maternidad desde una experiencia personal, especialmente desde un enfoque emocional y social.

Maternidad, mujer y desarrollo Humano

Debido a los autores que alimentan este discurso de la maternidad, se aplicará un lenguaje más técnico, rompiendo un poco con la estructura de narración llevada hasta el momento.

Definir la maternidad es algo difícil de puntualizar ya que desde nuestras subjetividades le damos nombre propio a nuestras vivencias y maneras de sentir este ejercer. Ahora bien, para tener un punto de partida, la real academia de lengua española, define la maternidad como un estado o cualidad de madre, y madre como la hembra que ha parido³. Esta definición tiene un sentido biológico de reproducción, sin embargo no agota la concepción de maternidad, ya que esta trasciende este simple hecho biológico y se involucra con gran amplitud de significados sobre la mujer y su hacer social.

María Elisa Molina (2006) nos cuenta cómo la maternidad presenta transformaciones a través del tiempo y como estas se determinan por los cambios sociales y culturales, siendo la maternidad un complejo de significados particularmente rico por su relevancia para la vida humana, la cultura y la psicología individual.

Ella menciona que “los significados asociados a madre y mujer parecen haber ido entrecruzándose. La carga histórica de la mujer como sexo sometido, desvalorizado, demonizado algunas veces, la lucha por defender el propio valor y la utilización de las cualidades de la maternidad en esa lucha, son hitos en la interpretación que se han dado a la condición de madre” (Molina, 2006).

³ Disponible en : <http://dle.rae.es/?w=maternidad>

En apoyo a estas diversas cualidades asociadas a la maternidad, realzándola como atributo de valor de la identidad femenina, encontramos la corriente de los años ochenta, llamada ecofeminismo, que resalta la maternidad como fuente de poder, de transformación y paz. “Cuando las mujeres reafirmamos nuestra relación con la naturaleza, adquirimos conocimiento, visión, inspiración, intuición, y la vida misma vibra por dentro y por fuera. Y es el conocimiento de esta naturaleza lo que nos permite percibir el sonido de los ritmos internos y vivir al son de ellos para no perder el equilibrio espiritual. Lo «salvaje» hace saludables a todas las mujeres. Sin el lado salvaje, la psicología femenina carece de sentido”. (Gutman, 2003)

El ecofeminismo y el resaltar el atributo de la identidad femenina, se aprecia como un pilar para la construcción de una cultura de paz, ya que el trabajo materno es guiado por la no violencia y también se desarrolla como una tarea hecha por mujeres y hombres pues es una función social” de cuidado y crianza. (Sanchez, 2016).

Para Maria Elsa

“los planteamientos de Ehrenberg (2000) y Gergen (1991) ofrecen marcos desde la sociología y la psicología para analizar algunos fenómenos asociados al proceso de construcción de un concepto de maternidad y las dificultades que vive la mujer para adaptarse a las nuevas formas de organización de nuestra sociedad occidental. En términos generales estos autores apuntan a un posicionamiento de la experiencia de maternidad que en otra época fue privada (exclusivamente en casa) y ahora se da en el espacio público (jardines y colegios), generando espacios de aprendizaje y colaboración, pero también nuevas exigencias a la acción de las madres. Esto lleva una nueva discusión en torno a la identidad personal, individual, con roles y funciones que ya no están claramente delimitados y una apertura a nuevos espacios de relación que se van construyendo, llevando a nuevas formas de concepción de sí mismo y de organización de la vida cotidiana”. (Molina, 2006)

Estas nuevas formas de concepción de sí mismas, nos hace reconocer una nueva identidad de la maternidad, resolver la distancia de “o madres o mujer”, por nuevas alternativas que hagan posible "tanto madre como mujer".

Isler, 1996 (en Molina, 2016) plantea que asumir sin conflicto las identidades de madre y mujer, en una época que avanza en la superación de posiciones de inferioridad, desafía directamente al modelo patriarcal apuntando hacia formas más solidarias de relación y no basadas

en la dominación. Actualmente se está presentando nuevas posibilidades, que apuntan hacia un mejor desarrollo humano, donde la mujer y madre, cada vez están más empoderadas y con un ejercer más claro de su autonomía, aunque aún falte mucho por trabajar.

Lo anterior se debe en gran medida a la perspectiva de género, que ha dado una edificación de conocimientos, interpretaciones y prácticas sociales y políticas, permitiendo deconstruir el patriarcado y a su vez construir a la mujer individual y colectiva, intelectual y empírica, pragmática y teórica, filosófica y siempre política, invariablemente abierta y creativa. (Lagarde, 1996)

Este construir las posibilidades de empoderamiento de la mujer, las oportunidades de ser y hacer, que debemos tener en general como humanos, las vamos entretejiendo con el desarrollo humano, ese desarrollo humano que busca integrar más que la economía y la política, el ser y el deber ser, que habla de la vida en sí, de los sueños, de las utopías, de las realidades que cada día buscan construirse en un escenario de bienestar y sustentabilidad con lo natural.

Para ello citaremos el trabajo de Martha Nussbaum, quien en su lucha por defender el empoderamiento y el agenciamiento de las mujeres en el mundo, utilizando un feminismo universal, propone traspasar las fronteras de las culturas, las naciones, las religiones, las razas y las clases, busca preservar las libertades y oportunidades de cada persona, como individuos. Este enfoque de las capacidades es muy importante para el agenciamiento, autonomía y ser de las mujeres en el mundo, gracias a este acercamiento filosófico y humano, Nussbaum proporciona herramientas que nos brindan un entendimiento del bienestar, de la vida y su integralidad.

(Nussbaum, 2002) Desarrolla su enfoque de capacidades, el cual, de manera integral y holística abarca las dimensiones más representativas de lo humano:

“1. Vida. Ser capaces de vivir una vida humana de duración normal hasta su fin, sin morir prematuramente o antes de que la vida se reduzca a algo que no merezca la pena vivir.

2. Salud corporal. Ser capaces de gozar de buena salud, incluyendo la salud reproductiva, estar adecuadamente alimentado y tener una vivienda adecuada.

3. Integridad corporal. Ser capaces de moverse libremente de un lugar a otro; que los límites físicos propios sean considerados soberanos, es decir, poder estar a salvo de asaltos, incluyendo la violencia sexual, los abusos sexuales infantiles y la violencia de género; tener oportunidades para disfrutar de la satisfacción sexual y de la capacidad de elección en materia de reproducción.

4. Sentidos, imaginación y pensamiento. Ser capaces de utilizar los sentidos, de imaginar, pensar y razonar, y de poder hacer estas cosas de una forma realmente humana, es decir, informada y cultivada gracias a una educación adecuada, que incluye (pero no está limitada a) el alfabetismo y una formación básica matemática y científica. Ser capaces de hacer uso de la imaginación y el pensamiento para poder experimentar y producir obras auto-expresivas, además de participar en acontecimientos elegidos personalmente, que sean religiosos, literarios o músicos, entre otros. Ser capaces de utilizar la mente de maneras protegidas por las garantías a la libertad de expresión, con respeto a la expresión política, artística y de culto religioso. Ser capaces de buscar el sentido propio de la vida de forma individual. Ser capaces de disfrutar de experiencias placenteras y de evitar daños innecesarios.

5. Emociones. Ser capaces de tener vínculos afectivos con cosas y personas ajenas a nosotros mismos; amar a los que nos aman y nos cuidan y sentir pesar ante su ausencia; en general, amar, sentir pesar, añorar, agradecer y experimentar ira justificada. Poder desarrollarse emocionalmente sin las trabas de los miedos y ansiedades abrumadores, ni por casos traumáticos de abusos o negligencias. (Defender esto supone promover formas de asociación humana que pueden ser demostrablemente esenciales para su desarrollo).

6. Razón práctica. Ser capaces de formar un concepto del bien e iniciar una reflexión crítica respecto de la planificación de la vida. (Esto supone la protección de la libertad de conciencia).

7. Afiliación. A) Ser capaces de vivir con otros y volcados hacia otros, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos y comprometerse en diversas formas de interacción social; ser capaces de imaginar la situación del otro y tener compasión hacia esta situación; tener la capacidad tanto para la justicia como para la amistad. (Esto implica proteger instituciones que

constituyen y alimentan tales formas de afiliación, así como la libertad de asamblea y de discurso político). B) Teniendo las bases sociales del amor propio y de la no humillación, ser capaces de ser tratados como seres dignos cuyo valor es idéntico al de los demás.

8. Otras especies. Ser capaces de vivir interesados y en relación con los animales, las plantas Y el mundo de la naturaleza.

9. Capacidad para jugar. Ser capaces de reír, jugar y disfrutar de actividades de ocio.

10. Control sobre el entorno de cada uno. A) Político. Ser capaces de participar eficazmente en las decisiones políticas que gobiernan nuestras vidas; tener el derecho de participación política junto con la protección de la libertad de expresión y de asociación. B) Material. Ser capaces de poseer propiedades (tanto tierras como bienes muebles) no sólo de manera formal, sino en términos de una oportunidad real; tener derechos sobre la propiedad en base de igualdad con otros; tener el derecho de buscar un empleo en condiciones de igualdad con otros, ser libres de registros y embargos injustificados”.

La intención de exponer cada una de estas capacidades de agenciamiento es para relacionarlo con el objetivo que convoca este trabajo, y es como representar a través de la danza, la experiencia de la maternidad; esta experiencia que busca empoderar, visibilizar y reconocer la importancia social y psicológica de la mujer y madre.

Es por ello que parte de lo vivido en esta creación danzaria tiene un cimiento con algunas capacidades expuestas por Nussbaum donde encontramos: la Integridad corporal (3), el decidir libremente en nuestro cuerpo, si queremos o no ser madres, de estar a salvo de cualquier tipo de maltrato, de desarrollar la capacidad de movilizar el cuerpo donde nuestros deseos y sueños lo permitan.

Y es desde la especialización en desarrollo humano que podemos movilizar los sentidos, la imaginación y nuestros pensamientos (4) a través de las oportunidades de hacer investigación creación, produciendo obras auto expresivas.

Contar la emocionalidad (5) de una madre y mujer, danzar sus afectos, sus amores, sus frustraciones, sus sombras, me permiten desarrollar y ubicar mis emociones, sin ser juzgadas y criticadas, es una defensa a lo que cada uno lleva por dentro.

Ser capaz de construir y deconstruir a la madre y la mujer, en conceptos si bien muy dinámicos y diversos, aportan a una reflexión crítica respecto a la vida, es una libertad en la construcción continua de conciencia (6. Razón Práctica).

La filiación (7) en este trabajo, la ejercen las mujeres y madres, la capacidad de vivir hacia otros, de reconocer y mostrar interés por otros seres humanos y comprometerse en diversas formas de interacción social, hacen de esta representación danzaria el eje central donde predomina el amor propio, al compañero y hacia los hijos.

Y por último la Capacidad para jugar (9), ser capaces de reír y jugar, hacen de este trabajo una creación, ya que sin esta capacidad no se hubiera podido llegar a nada, el juego en este trabajo permitió la posibilidad de materializar la danza y las reflexiones cotidianas, porque jugando es donde también me encuentro.

Integrando este diálogo conceptual, identificamos las sinergias que apoyan a las reflexiones y pensamientos del ejercer la maternidad y el entender a la mujer dentro del contexto de lo danzario, emocional, psíquico, oscuro, natural, social, cultural y político, evidenciando una relación holística de lo humano con el mundo.

CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO

Abordando la investigación creación

La investigación-creación parte de un proceso creativo y la reflexión sistemática del mismo. Por esto, la inmersión en el acto creador es fundamental para esta investigación. Esta acción como condición para la existencia de la siguiente investigación, transita de manera cíclica con una inquietud personal, una reflexión teórica y una persuasión que detonó la especialización alrededor de la danza. La perspectiva se moviliza desde dos dimensiones: la de la creadora y la de la investigadora; comprendiendo el fenómeno de la creación desde dos discursos que se cruzan y se triangulan a partir de un lugar de enunciación. El del desarrollo Humano.

Atendiendo a la naturaleza de la investigación, las metodologías se nutren y surgen en la manera que la intervención y la participación en el acto creativo se va desarrollando.

Comprender la relación entre la teoría, la producción creativa y el análisis generada en la investigación- creación, es entrar en diálogo entre el sentir y el pensar. Conversaciones fundamentales que trazaron la ruta del presente documento.

Metodología

En este proyecto de investigación creación, se construyó una metodología de tipo cualitativo, motivando una creación y su sistematización desde herramientas de recolección de datos como: un diario de creación y un laboratorio experimental.

Estos fueron insumo fundamental para la consolidación de la muestra danzaria. En este apartado vamos a explicar las dos herramientas que movilizaron la propuesta de creación danzaria:

Diario de creación:

A nivel de método de recolección de datos, el diario de creación funciona como un cuaderno, donde cada día se va anotando (registrando) los pensamientos y/o vivencias en textos que narran una lectura interior, privada.

En el diario de creación como pauta de registro; se escribe casi exclusivamente los pensamientos y vivencias de manera muy intuitiva sobre la maternidad en el día a día. Para este trabajo se tomaron 11 días exclusivos y continuos para la realización del diario.

Posteriormente, el diario se convierte en objeto de estudio, donde las acciones y palabras más recurrentes del hacer cotidiano, se agrupan en tres categorías. Las tres principales categorías identificadas son: EL SER, EL DEBER Y EL EQUILIBRIO. Estas surgen de identificar las sensaciones y emocionalidades más características del ejercer la maternidad y entenderme como mujer.

Con el propósito de representar a través de la danza estas categorías, se identificaron las acciones o verbos más representativos en cada una. De esta manera, se consolidaron varias acciones o verbos dentro de una misma categoría para motivar estructuras de movimiento. (Mirar Tabla 1).

Tabla. 1. Categorías encontradas

CATEGORÍAS ENCONTRADAS	VERBOS O ACCIONES PARA REPRESENTAR
SER: entendido como el trascender el mundo de las formas	Confiar, jugar, acariciar, soñar, sembrar, alimentar, amar, nacer, morir.
DEBER: entendido como cumplir obligaciones	Controlar, repetir, afanar, imponer, enloquecer, limpiar, desperdiciar (culpabilidad), frustrar.
EQUILIBRIO: entendido como un estado estable de un cuerpo sometido a fuerzas opuestas (definición desde la física); INSTINTO: Impulso natural, interior e irracional que provoca una acción o un sentimiento sin que se tenga conciencia de la razón a la que obedece. ⁴	Canalizar (orientar) balancear, ordenar (la asimetría), empoderar y ejercer la autonomía, expandir, sembrar, soñar, caminar, danzar, cuidar, confiar.

⁴ Disponible en:

https://www.google.com.co/search?source=hp&q=definicion+de+instinto+&oq=definicion+de+instinto+&gs_l=psy-ab.3..014.1713.8498.0.10248.26.22.0.0.0.0.498.3371.2-6j4j1.11.0....0...1.1.64.psy-ab..15.11.3363...0i131k1.vieV5m89Wo8

Laboratorio de exploración: Acción corporal que nutre la creación

El laboratorio es un lugar de experimentación corporal y sensorial, que busca materializar las tres categorías existentes y las acciones que de ellas emergen a través de la exploración intuitiva del movimiento, en este laboratorio se experimenta la improvisación como eje de partida para vivenciar el movimiento y también la preparación previa del cuerpo para la danza, realizando ejercicios de calentamiento y estiramiento.

El primer paso de los laboratorios consistía en un calentamiento y estiramiento del cuerpo, donde se utilizó un video de Yogatrance- (Shiva Rea)⁵ como referente inicial y algunos ejercicios cardiovasculares que disponían el cuerpo para el trabajo posterior.

El segundo paso fue la exploración abierta y libre de movimientos para representar las categorías encontradas, aquí se trabajó piso, zona media y luego alta, saltos y se trató de jugar o interrelacionar algunos elementos característicos de la vida cotidiana, como por ejemplo, el acariciar, el trabajar, el limpiar, el jugar, el regañar, entre otros.

Por último se hizo un registro en video de la improvisación (ver anexos) y de los tres momentos, teniendo un material de pista, que permita repasar y reproducir un guión o una coreografía.

El laboratorio experimental se estructuró de la siguiente manera (Ver tabla 2.)

Tabla 2. Fases del laboratorio experimental

Actividades	Descripción
Preparación del cuerpo	Ejercicios de estiramiento (yoga trance) y cardiovasculares (15 a 20 minutos).
Improvisación	Movimientos intuitivos, libres, que hablen sobre las acciones de cada categoría.

⁵ Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=eQ8DT3SvOa4&t=1059s>

Registro de video	Material que sirve para repasar y memorizar los movimientos. Elección de partituras de movimiento. Se empieza a preparar una coreografía o un guión - Organización de estructuras.
-------------------	--

CAPÍTULO 3. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE CREACIÓN



El sostén. Construcción collage fotográfico para antropología visual.

Este es un proceso que se consolida a través de la realización de la metodología del diario de creación y del laboratorio experimental. De esta manera, y posterior al laboratorio se inicia con la toma de decisiones al respecto de las categorías y los movimientos detonados. Es como encajar o armar el rompecabezas que finalmente consolida la creación. El horizonte de sentido buscaba diseñar entonces, una muestra danzaria muy corta donde se evidencien los pensamientos y reflexiones de la madre mujer que soy yo.

Diario de creación:

Este diario tiene el propósito de reflexionar y repensar lo cotidiano desde las actividades de mujer- madre contando una experiencia muy personal, que a veces no logramos asentar en nuestra conciencia por el afán, el ruido y no abrirse a la oportunidad de meditar lo que cada día estamos asumiendo, haciendo y tejiendo las mujeres- madres.

Algunas reflexiones del diario:

SER: Jugar, compartir: *“Un gran día cargado de mucha diversión en el parque, este escenario de libertad, de compartir en unión, de helado, de pelota, de escondidas, de correr y correr sin un destino, de saltar y lanzarse por el rodadero, de movimientos ágiles, rápidos, de tirarse al pasto, subir árboles, de mucha risa en fin de una gran representación de estar en el presente y con alegría”*

DEBER: Afán, enloquecer, frustración: *“Y ahora en mi vida, ese reloj, se vuelve una cuenta de cobro que te llega siempre al final de cada día, actividad, trabajo y/o descanso, viene con una gran deuda, que en mi caso, siempre está en sobregiro, debido a que no me alcanza el tiempo; el **tiempo** como una lucha por hacer más, aprender más, ordenar más, compartir más y sobre todo por esta permanencia de mi ser con la vida. Ese tiempo que en una ciudad como esta, se vuelve sagrado, determina muchas decisiones, que no alcanza para nada, que se vuelve una trampa, una constante agitación y en un sentir que vas tarde”.*

EQUILIBRIO E INSTINTO: Confianza, empoderar *“Hablando por teléfono, mis palabras se tornaron llenas de confianza en que todo estaba bien e iba a salir bien, yo le decía que **confiara***

*en el universo, que no tuviera miedo a lo que pasará porque ella era muy **valiente, fuerte y capaz** de salir de esa situación, le decía respira y empuja... pensaba que era como una especie de parto algo por el estilo, después de eso Samanta salió adelante y logró estar bien... Sin duda también se abre un canal para re-pensar en la educación, que se debe aprender en esta vida, ¿competencia?, ¿estructura? ¿Miedo? O más bien cómo afrontar los miedos, las ansiedades, las frustraciones y los desencantos. Entendí que la emoción y los sentimientos se enseñan a manejar gran parte en casa, y en cierta medida con un grado de responsabilidad absoluta de papá y mamá, y por ello la gran necesidad de hacer consciente esta labor, que más que de servir la comida y lavar ropa, es ser un cimiento emocional para tu ser y la de tus hijos, lo otro vendrá por añadidura”.*

Laboratorio experimental de danza:

Algo que nació o se recordó dentro de la experiencia en la especialización en la clase de consciencia corporal y que se complementa con la de biodanza, es el instinto de querer bailar y moverse con determinados ritmos, ese instinto de ser fiel a mis impulsos y el de querer sacar lo enajenado, lo perdido, lo encontrado, lo inocente y especialmente lo oscuro, la sombra. En este punto llegue a comprender mis emociones ocultas y lucidas, mi percepción del mundo a través de cuerpo y de la danza.

Esta exploración de mi cuerpo en movimiento me llevó a entender que el cuerpo guarda, que en él habitan las memorias. El cuerpo y el movimiento me permitieron aproximarse a esos eventos que rechazaba, me permitieron observar desde otro lugar. Y a raíz de lo anterior se exponen tres momentos (ver cuadro de fases anterior) claves en este laboratorio y que por supuesto tiene una relación a las reflexiones del diario y los verbos o las acciones que permitieron materializar toda esta historia.

Consolidación de la creación danzaria:

Se estructuraron las prácticas del laboratorio experimental y se definió una creación coreográfica de 8 minutos, llamada: El encuentro con la propia sombra; este nombre se da por el gran objetivo de este trabajo y es poder danzar las representaciones de la mujer madre, esa que está viajando constantemente, o está en estado de trance en dos mundos, el de luz y sombra.

Estos mundo presentan una dicotomía entre el ser y el deber ser, estas fuerzas que se encuentran en constante relación con los miembros de la familia y la sociedad, esta fuerza que es influenciada y aturdida por la alta demanda que ejercen las funciones de la maternidad y que sin embargo responde a sus instintos y a las opciones que le ofrece el mundo, con gran resolución en empoderar ese espíritu perdido.

El trabajo es sacar a la sombra, mirarla y así poder canalizar, atribuyendo unos beneficios propios de la vida, como la libertad, el equilibrio, el ejercer la autonomía, el expandir, el sembrar, el soñar, el caminar sin culpa y con dicha, el de cuidar la vida y sobretodo el de confiar en la misma. Es una pieza coreográfica que sin querer queriendo termina siendo una pieza terapéutica para esta mujer madre en búsqueda de autoconocimiento y resolución de conflictos internos.

Aquí las principales categorías se les nombran con un título característico a la cualidad que expresan, conservando sus acciones y focalizándolas a un guion que permita interpretar mejor la pieza danzaría. (Mirar tabla 3.)

Tabla.3 Título y característica principal de las categorías.

Categoría	Título y característica principal
SER:	Despertando la vida: enamoramiento, pariendo, naciendo como madre, el juego, risa, la confianza y el apapache con la familia.

DEBER:	Encuentro con la sombra: Lo que no quiero ser o rechazo, agitación, tiempo-afán, trabajo, hijos, limpieza de casa, el deber, la locura, la oscuridad y la violencia. Presiones externas que se materializan por el encuentro interior a la sombra.
EQUILIBRIO/ INSTINTO:	Explorando el instinto y el equilibrio: Es un momento para aclarar los aspectos negativos de la sombra, para empoderar la naturaleza de la mujer, de la madre, para agenciar la libertad, la confianza, los errores donde la culpa se cambia en responsabilidad, donde se busca canalizar y orientar las asimetrías o lo negativo, es caminar con balance y equilibrio los sobrepesos, expandir el espíritu, en confianza, sueños, es sembrar un nuevo paradigma de mujer-madre, ordenando el caos interior.

Diseño de la producción de la creación danzaria:

Se establece un guion que reúne los tres momentos y sus acciones más representativas, pensando en la música, vestuario, objetos escenográficos y manejo del tiempo. Algunas piezas musicales que se escogieron, fueron utilizadas en los laboratorios de manera intuitiva donde se propone una articulación rítmica con la danza, al igual fue investigada y recomendada por la tutora Karina García.

Con respecto a los elementos escenográficos, se escogieron unos característicos al hogar y a los más utilizados en el día a día, como por ejemplo ollas, juguetes, un reloj despertador, ropa, un cuaderno (Material del trabajo) y una manta que representa la cama, la compañía y una maleta. Por último se lleva al escenario una plántula que simboliza la siembra de una nueva mujer-madre y su nueva manera de vivir la vida. (Mirar tabla. 4)

Tabla 4. Guión técnico

Categorías	Acciones	Música y ritmo	Elementos escénicos	Tiempo
Despertando la vida.	Enamoramiento, pariendo, naciendo como madre, el juego, risa, la confianza y el apapache con la familia.	Memorias de una Geisha, compositor: John Williams, primer track, esta pieza presenta un ritmo, dulce, suave y profundo.	Una manta	00 : 00-2:28 min
Encuentro con la sombra:	Agitación, tiempo-afán, trabajo, hijos, limpieza de casa, el deber, la locura, la oscuridad y la violencia. Presiones externas que se materializan por el encuentro interior a la sombra. Lo que no quiero ser o rechazo, está más palpitante y vivo en la realidad.	Bandas sonoras del compositor Hans Zimmer, primer track. Ritmo, agitado, rápido, duro y rígido.	Reloj despertador, estufa de juguete, un peluche, una toalla pequeña y un cuaderno grande.	2: 37-4:17 min
Explorando el instinto y el equilibrio:	Es un momento para aclarar los aspectos negativos de la sombra, para empoderar la naturaleza de la mujer, de la madre, para agenciar la libertad, la confianza, los errores donde la culpa se cambia en responsabilidad, donde se busca canalizar y orientar las asimetrías o lo negativo, es caminar con balance y equilibrio los sobrepesos, expandir el espíritu, en confianza, sueños, es sembrar un nuevo paradigma de mujer-madre, ordenando el caos interior.	Sinuoso trópico, siente la vida como va por dentro, compositora: Jacqueline Fuentes. Música con un ritmo bailable, libre, no instrumental, que habla de expandir, de abrir el corazón a la vida.	Una manta y los anteriores objetos. Se instala a lo último una plántula de árbol.	4:30-8:17 min

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los procesos académicos tradicionales, siempre están segmentado la apreciación del conocimiento y el acercamiento del mundo. Considero que parte de mi misión como humana, es procurar integrar lo que desde muy pequeños nos enseñaron a desintegrar; esta tarea pretende abarcar el ser holístico que es el humano, el ser que está en permanente conexión con todos y con todo; por eso, este trabajo busca integrar la experiencia académica que se vivió en la especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creativos, y así como su nombramiento lo dice, trabajar desde el concepto creativo y artístico (a pesar de no ser profesional en el campo artístico) permite transversalizar los campos del conocimiento, y en este caso el punto de partida para la integración fue la danza.

La danza como herramienta de comunicación, brinda las posibilidades de manifestar en movimiento las emociones y los sentimientos que calla la voz. Permite el encuentro con nuestro cuerpo interno y externo, posibilitando un ejercicio de observación del ser y de cómo este ser habita el espacio y de cómo se relaciona con el mundo. La danza que empodera el espíritu, que brinda seguridad y autonomía, que agencia el interior canalizando y orientando la vida en el exterior.

He aquí la danza como un medio para encontrar la sombra, bailarla, sentirla y sacarla; exorcizar a la mujer –madre, que tanto guarda, aguanta y silencia, sin querer, ya que en gran medida nació sin espacios para ser ella, pero que ahora, gracias al reconocimiento de su naturaleza divina, consciente, fuerte y dadora de vida, los reclama, los recuerda y sobre todo, los trabaja día a día.

Este trabajo diario despierta sombras y luz, una condición humana que tiene que ser transformada para experimentar una vida en plenitud. Por ejemplo algo que me impactó haciendo el ejercicio de creación- investigación, fue encontrar recuerdos de otras vidas, a través de la reflexión del movimiento y la indagación de las funciones maternas, donde a esta mujer (yo) se le violentaba y maltrataba, cargando una sombra de ira y violencia que salía en palabras despectivas hacia sus hijos y en exageraciones de regaños, cargando una culpa y un malestar

emocional por no entender el porqué de estos comportamientos, pero que solo fue posible hacerla consciente mediante este tipo de ejercicio y experiencias creativas de autoconocimiento.

Esta investigación busca visibilizar lo importante de ser una madre consciente de su papel, ya que es algo que nos afecta a todos como sociedad en el sentido de crianza y educación, así mismo, es importante trascender los papeles actuales de la madre y enfocar desde su vida como mujer, donde se le posibilite socialmente, políticamente, culturalmente y ambientalmente a SER y HACER, en una comunión equilibrada y justa con lo masculino.

El punto de partida para relacionar lo anterior desde esta creación –investigación lo basaremos en el trabajo de Martha Nussbaum, con su enfoque de capacidades, donde se identifica la Integridad corporal (3), los Sentidos, imaginación y pensamiento (4), las Emociones (5), la Razón práctica (6) la Afiliación (7) y la Capacidad para jugar (9), como camino de encuentro en el empoderamiento femenino, sin olvidar los otros aspectos del enfoque de capacidades.

Considero que todavía queda mucho por trabajar las relaciones de mujer, madre, sombra y desarrollo humano, ya que es un paradigma que se ubica en las contradicciones sociales, capitalistas del mundo en “desarrollo” y que por consiguiente necesita de una nueva visión o enfoque pragmático que pueda desplazar y transformar las dinámicas capitalistas del mundo; pensaría, que el mundo necesitaría más madres y mujeres subversivas que cambien esas dinámicas desde posiblemente la danza.

REFERENCIAS

- Fuentes, A. (2012). *El dramaturgista y la deconstrucción en la danza*. Bogotá: Icono.
- Gutman, L. (2003). *La maternidad o el encuentro con la propia sombra*. Buenos Aires-Argentina: Planeta.
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo, desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y horas.
- Martínez, C. (2015). Conocimiento Danzario. *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas*, Volumen 10 # 1. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Meléndez, C. (2013). *DANZA-U - Una propuesta para la sistematización de procesos de transformación social a partir de la comunicación corporal*. Bogotá: Trabajo de Grado Comunicadora Social. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de comunicación y lenguaje.
- Molina, M. E. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Scielo Analytics-PSYKHE Santiago*, 93-103.
- Nussbaum, M. (2002). *Las mujeres y el desarrollo humano: el enfoque de las capacidades*. Barcelona: Herder.
- Orjuela, O. (2016). La mirada del ciempiés, el movimiento y la improvisación como medios de resignificación. Bogotá: Tesis para optar como especialista en Desarrollo Humano. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Plata, H. (2010). El cuerpo y la danza tradicional en el escenario epistemológico. En IDARTES, *Tránsitos de la investigación en danza*. (pág. 99). Bogotá: https://issuu.com/idartes/docs/transitos_1_digital/99.
- Rivas, G. (2014). *Cuerpo: efectos escénicos y literarios. Pina Bausch*. Programa de literatura y teoría de la literatura: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Ruggio, G. (2011) La Corporeidad: el nuevo paradigma como fundador de la identidad humana. *Revista Digital Buenos Aires*, N°161. Buenos Aires. Argentina.

Sanabria, e. a. (2014). *Pensar con la danza*. Ministerio de Cultura de Colombia, Universidad Jorge Tadeo Lozano, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Humanidades. Bogotá.

Sánchez, N. (2016). La experiencia de la maternidad en mujeres feministas. *Nómaditas*. Universidad Central Colombia, 255-267. Bogotá.

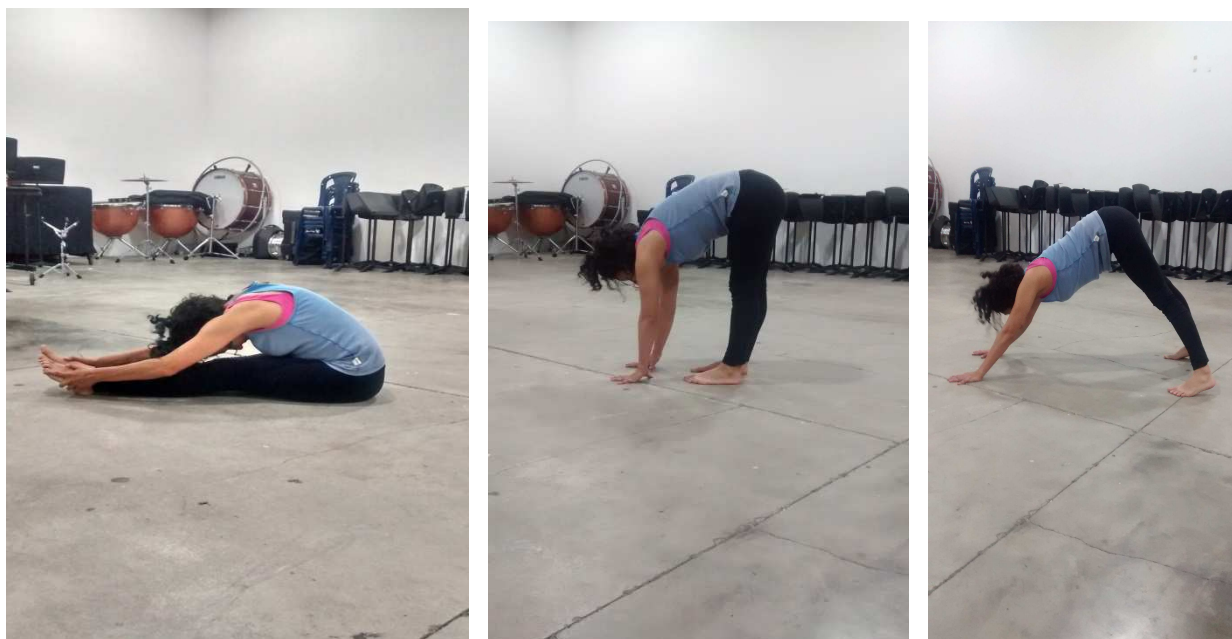
Zweig, C., & Abrams, J. (1992). *Encuentro con la sombra*. Barcelona: Kairós.

ANEXOS

Diario de creación. Se comparte un link de drive por su cantidad:

https://drive.google.com/open?id=0B8yYxnw_V9HOeUZ6X2NVS113c0E

Fotos del calentamiento. Disposición de Cuerpo: Estiramiento



Fotografías del taller experimental, Realizando improvisación

Se comparte un link en drive, por la cantidad de fotos:

https://drive.google.com/open?id=0B8yYxnw_V9HOZFpKb1Y0MU1xN3c

Creación Danzaria: Obra: El encuentro con la propia sombra.

El video no tiene buena calidad pero es un testigo clave del trabajo realizado.

<https://youtu.be/7yKRmEZxGRk>

