UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO

CARRERA: ANTROPOLOGÍA APLICADA

Tesis previa la obtención del título de: LICENCIADA EN ANTROPOLOGÍA APLICADA

TEMA:

DANZA PRIMAL, PROPUESTA PARA TEJER ALTERIDADES: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA ANTROPOLOGÍA DEL CUERPO

AUTORA

MARÍA CRISTINA VALAREZO IGLESIAS

DIRECTOR:

EDGAR PATRICIO GUERRERO ARIAS

Quito, febrero del 2014

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Cristina Valarezo Iglesias, autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana la publicación total o parcial de este trabajo de titulación y su reproducción sin fines de lucro.

Además declaro que los conceptos y análisis desarrollados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Quito, febrero del 2014

María Cristina Valarezo Iglesias
CI: 1705709408

DEDICATORIA

A los seres que amo profundamente, que son parte de mi cotidianidad, quienes con su presencia y su voz alentaron este caminar: Alex y Mateo. A mis compañeras y compañeros de camino; hombres y mujeres, guerreros y guerreras cotidianas, que viven el riesgo de entrar en su corporalidad profunda para sentir la unidad de su espíritu y construir espacios donde el “corazonar la vida sea posible”.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis maestros de la Carrera de Antropología que me han brindado recursos teóricos y metodológicos para mirar de manera diferente la vida, a Patricio Guerrero mi tutor y sobre todo mi amigo, quien me mostro el camino del corazonar y que ha acompañado con paciencia y alegría mi caminar y mi danza por esta tesis

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I 8

SENTIPENSAR LA TEORÍA: DANZAR DESDE EL SENTIMIENTO Y LA RAZÓN 8

1.1 La Corporalidad Síntesis de la Vida 8

1.2 La Condición Humana es Corporal 9

1.3 Corporeidad y Simbólica del Cuerpo. 10

1.4 Cuerpo y Dualidad 11

1.4.1. Dualidad para volvernos extraños a nosotros: colonialismo y colonialidad. 12

1.4.1. Colonialidad del cuerpo. 13

1.4.2. Cuerpo, poder y modernidad. 14

1.4.3. Colonialidad de las subjetividades. 16

1.4.4. Alteridad: el otro. 17

1.5 Espiritualidad y Cuerpo 20

1.5.1. Lo sagrado de nuestro cuerpo. 21

CAPÍTULO II..... 23

Danza Primal, Sabiduría Corporal para Regresar a Nuestro Origen Cósmico 23

2.1 La Danza como Expresión de la Vida 23

2.1.1. Danza primal. 24

CAPÍTULO III 35

DANZA PRIMAL COMO POSIBILIDAD PARA LA DECOLONIZACIÓN DEL CUERPO Y DEL SER 35

3.1 Danza Primal y Alteridad 35

3.2 El Ser y el Ego en la Danza Primal 38

3.3 El Cuerpo Profundo desde la Danza Primal 41

3.3.1. El cuerpo herido. 42

3.3.2. Cuerpo prohibido. 43

3.3.3. El cuerpo cósmico. 44

CAPÍTULO IV 47

PROPUESTA METODOLÓGICA DESDE LA DANZA PRIMAL PARA LA DESCOLONIZACIÓN DEL SER Y DEL CUERPO 47

4.1 Aplicación Metodológica 47

4.1.1. Mapa corporal de la danza primal: siete capacidades primordiales básicas de la persona plenamente viva. 48

4.2 Códigos para Danzar Nuestros Mapas Cósmicos Corporales 50

4.2.1. La proxémica. 51

4.2.2. Lo paralingüístico. 52

4.2.3. La kinésica 53

4.2.4. La cronémica. 57

4.2.5 Respiración. 58

4.2.6. La música. 59

4.3 Encuentro de Todos los Códigos..... 62

4.4 El o la danzante facilitadora. 63

CAPÍTULO V 64

ETNOGRAFÍA DE LA INTERIORIDAD 64

5.1 Por qué una Etnografía de la Interioridad 64

5.2 Mismidad y danza primal 65

5.2 Viaje por el Mapa Espiritual de Mi Cuerpo 66

5.2.1. Capacidad de confianza básica: Chakra 1, Muladhara, raíz. 67

5.2.2. Capacidad de gozo o extática: Chakra 2, Swadhisthana, pélvico..... 69

5.2.3. Capacidad emotiva: Chakra 3, Manipura..... 72

5.2.4. Capacidad afectiva, Chakra 4, Anahata. 76

5.2.5. Inteligencia creadora Chakra 5, Vishuddha. 79

5.2.6. Capacidad intuitiva, Chakra 6, Ajna, el tercer ojo. 81

5.2.7. La capacidad de trascendencia: Chakra 7, Sahasrara..... 84

CONCLUSIONES 88

LISTA DE REFERENCIAS 92

ANEXOS 96

ÍNDICE DE FOTOS

Foto 1 Meditación de inicio 115

Foto 2 Sacralidad del Espacio 115

Foto 3 Respiración e intención 115

Foto 4 Conciencia Corporal para Danza Primal. 116

Foto 5 Mi pelvis, mi corazón 116

Foto 6 Mis pies en la tierra 117

Foto 7 Posición de Guerreras 117

Foto 8 Nos cuidamos desde el corazón 117

Foto 9 Sano mi corazón para amar 118

Foto 10 Dibujo mi experiencia 118

Foto 11 Miramos nuestro caminar 118

Foto 12 Nuestro cuerpo y nuestro espíritu en el mandala de la vida 119

Foto 13 Compartir la experiencia del taller de danza primal. 119

Foto 14 Sabernos juntos para afrontar la incertidumbre. 120

Foto 15 Desde nuestro corazón para el encuentro con el otro 120

Foto 16 Preparación del Taller, sacralidad del espacio 121

Foto 17 Acuerdos para iniciar el taller 121

Foto 18 Sentir nuestro cuerpo 121

Foto 19 Protección 122

Foto 20 Confío 122

Foto 21 El grupo, mi corazón..... 123

Foto 22 Desde la fuerza del corazón. www. ciudadanzen.com..... 123

ÍNDICE DE DIBUJOS

Ilustración 1 Taller mayo 2011, Guaranda..... 124

Ilustración 2 Taller junio del 2011, Baños..... 124

Ilustración 3 Taller junio del 2011, Las Naves..... 125

Ilustración 4 Taller junio del 2012, Ibarra..... 125

Ilustración 5 Taller junio del 2011, Lago Agrio..... 126

Ilustración 6 Taller mayo del 2011, Guaranda..... 126

RESUMEN

Esta investigación busca mostrar las posibilidades que ofrece la Danza Primal como propuesta metodológica y herramienta que puede aportar a la descolonización del cuerpo y del ser, permitiendo tejer una trama diferente de la alteridad a través de una reconstrucción y reflexión espiritual y sensitiva, profundamente vivencial, sobre una experiencia vivida personalmente (o sobre determinados aspectos de ésta), mediante la cual se interpreta lo sucedido, para comprenderlo. Plantear de esta manera una metodología que permita recrear el encuentro con uno mismo y el otro, a través de la danza primal: música y movimientos arquetípicos que han estado presentes en todas las culturas y que han permitido construir el entendimiento entre los seres humanos y por lo tanto son la condición fundamental para el desarrollo de la alteridad.

ABSTRACT

.

This research aims to show the possibilities of Primal Dance as a methodological proposal and tool which can contribute to the decolonization of the body and of the being, allowing weave a different storyline of otherness through a reconstruction and spiritual and sensitive reflection, deeply experiential, on lived personally experience (or on certain aspects of it), which is interpreted by what happened, to understand it. It is proposed a methodology allowing recreate the encounter with oneself and the other through the primal dance: music and archetypal movements that have been present in all cultures and have enabled to build understanding between human beings and therefore are the essential condition for the development of otherness.

INTRODUCCIÓN

Acercarnos a la experiencia de la unidad cuerpo-espíritu, lejos de tratarse de un tema abstracto solo para unos, es una opción básica de supervivencia del ser humano. Por ende toda propuesta que procure brindar herramientas conceptuales y prácticas para que este retorno a nuestra sabiduría corporal sea posible, constituye una alternativa para la crisis que atravesamos a nivel individual y comunitario. Y desde esta reflexión, tomar las palabras de Guerrero (2010): "El Corazonar es un esfuerzo desde nosotros mismos para contribuir a superar las trabas estructurales al cambio de época". "Es tiempo, entonces, de abrir los sentidos para vernos a nosotros mismos, y de abrir el corazón, para que la palabra y la acción sean libres sean justas".

Es el momento de desarrollar una nueva actitud y sensibilidad, acorde con esta nueva Antropología que se dibuja cuando aceptamos pensar el cuerpo desde el reconocimiento; reconocer el cuerpo, reconocer la persona, es distinto de conocer el cuerpo y de conocer la persona. La filosofía del conocimiento es muy diferente de una filosofía del reconocimiento. Hablar de reconocimiento es hablar de intersubjetividad, de historicidad y de cambio.

Contactar la realidad del cuerpo, a través de una herramienta de diálogo como es la danza primal, hace posible desarrollar una nueva actitud y sensibilidad, acorde con la Antropología del Corazonar, que se dibuja cuando aceptamos sentipensar el cuerpo desde su reconocimiento, desde la vivencia de la mismidad y la alteridad.

1. JUSTIFICACIÓN

Desde la Antropología se requiere desarrollar herramientas que permitan el encuentro individual personal, interpersonal, social y transpersonal que nos devuelvan un sentido de pertenencia, de comunidad, de historia, de continuidad en el tiempo y el espacio y de trascendencia más allá de ellos. Precisamos cultivar sentidos de vida que nos ayuden a desarrollar una identidad vital, poner los pies en la tierra, sentirnos enraizados como personas en nuestro cuerpo y como cultura en el planeta casa-madre que nos cobija y al que es vital cuidar como nuestro único hábitat. Es decir, es urgente honrar lo más inmediato de nuestra existencia: nuestros

vínculos, porque en la posibilidad del encuentro amoroso de la mujer y el hombre, del adulto y del niño, del negro y el blanco, protestante y el católico, del judío y musulmán, del poeta y el científico, habita la esperanza.

> *Tejer relaciones diferentes de alteridad cósmica con todo lo existente es una forma no solo de enfrentar la razón depredadora occidental, es empezar a construir una distinta racionalidad, un ethos otro, un horizonte civilizatorio y de existencia diferente en perspectivas de defensa de la vida en todas sus formas, manifestaciones y representaciones.* (Guerrero, 2010, pág. 35)

Para construir estas relaciones diferentes de alteridad es ineludible trabajar en el desarrollo de enfoques antropológicos que nos permitan estudiar el encuentro humano, el cual no siempre están explicados desde modelos solamente racionalistas. Es importante plantearnos una reflexión sobre un quehacer antropológico, que nos permitan entender la vida desde nuevas dimensiones que se presentan en al tomar conciencia que el cuerpo es el eje de la actividad humana. Desde el cuerpo se recrean códigos de comunicación; en él interactúan creencias, mitos, pensamientos, sentimientos que se constituyen en sentimientos simbólico-expresivos, presentes en la acción misma del ser humano; también lleva consigo acciones y potencialidades motoras que desde lo físico permiten el desarrollo de la corporalidad y corporeidad en una relación de identidad consigo mismo y con el grupo al que pertenece.

Él o la antropóloga que busca "transitar el mundo del sentido para comprender el sentido del mundo" (Guerrero: 2010), debe tener como un imperativo moral y político despojarse de preconcepciones meramente teóricas, y dejarse interpelar por las otras vidas con las que dialoga y de las que aprende. Es así, que al analizar las construcciones simbólicas de nuestras propias identidades, de nuestros colectivos de trabajo, resulta un escenario rico y necesario para una antropología diferente que debe estudiar la conducta de los mismos antropólogos.

Desde esta mirada fui buscado conocerme y responder al llamado de mi alma. La formación dentro de la Antropología fue uno de los inicios de la búsqueda que emprendí y en ese caminar descubrí la Danza Primal y la Sicología Transpersonal. Este encuentro me llevó a vivenciar el movimiento profundo de la danza primal y a formarme en la Escuela Argentina de Sicología Transpersonal y

Danza Primal, dirigida por Daniel Taroppio, fueron años (10) de siembra de aprendizajes teóricos pero principalmente de vivencias profundas y descubrimiento de mis capacidades, de mis limitaciones, de confrontamiento con mis temores y miedos, accedí a la maravillosa encuentro con la fuerza y la belleza del movimiento sanador, puede vivir la alteridad planteada desde la Antropología en el encuentro con mis compañeros y compañeras desde sus corporalidades y la mía, reconocernos más allá de los rolos y la condiciones de nuestras historias de vida, sentir que siendo profundamente diferentes somos cercanos, traspasar los conceptos de la disciplinas en la que me formé para volver un ejercicio de la vida.

Este aprendizaje y reconocimiento de mi ser desde mi cuerpo, desde la danza primal me llevó a proponer su aplicación y adaptándose a realidades sociales de la vida de mujeres, hombres en sectores populares, donde los entornos y las historias de soledad y desprotección eran el terreno donde la violencia se instala. Es así que fui adaptando la danza primal a espacios de desarrollo personal y social, facilitando procesos con mujeres de barrios urbano marginales de Quito que habían vivido violencia, observé y sentí su sufrimiento a través de la expresión de sus cuerpos, pero también junto con ellas descubrimos la fuerza y la belleza de su ser para resignificar sus historias y proponerse otras formas de relación con sus hijos, parejas y vecinos. Desde la emoción y el sentir me acerqué a los hombres también de estos barrios de Quito, ya sea como padres y parejas, o como dirigentes barriales para trabajar con ellos desde la danza primal el encuentro consigo mismo. Compartí sus historias, sus lágrimas de hombres y afectividad, a pesar de la negación a la expresión de la ternura en la que fueron socializados. Fui a la montaña a compartir con las mujeres del páramo de los Ilinizas, me acerqué desde la profundidad de sus cuerpos y el mío, en medio del frío y la neblina, nos comunicarnos desde nuestra corazón, nos acompañamos, sanamos nuestras heridas, sin hablar, solo desde la mirada, desde las manos, desde la danza primal, para recordar que pesar de todas las tristezas no habíamos perdido la posibilidad de amar y de soñar. No tengo fotos de esos instantes maravillosos de encuentro desde nuestros sentires, pero los guardo en mi cuerpo y en la memoria de mis afectos.

Maravillada fui atreviéndome a llevar a otros espacios, los más desafiantes: equipos interdisplinarios que trabajan en derechos de protección de niñez y

adolescencia; viajé por varias provincias de nuestro país, me acerqué miembros de sistemas de protección de niñez y adolescencia propuse vivenciar la protección de la vida no desde el discurso intelectual sino desde el sentir profundo y desde las heridas de cada historia confrontamos las limitaciones de nuestros propios discursos teóricos. Las máscaras de los roles cedían para dar paso al sentir guardado en el cuerpo para aflorar nuestro ser y su capacidad de amar. Profesores, operadores de justicia, sicólogos/as médicos, abogados/as, defensores de derechos, se permitían sentir, recordar a través de la sabiduría corporal las capacidades que permitirían el encuentro consigo mismos y con los otros.

No ha sido muy fácil compartir este camino, encontré muchas veces resistencias, especialmente en los equipos de profesionales desde las áreas sociales, juicios de valor, prejuicios, molestias y temores. Sin embargo, cómo no entender esa resistencia, la danza primal es una invitación a traspasar las estructuras que nos han protegido y que permiten dar explicación de nuestro quehacer conocido. Cómo no entender el temor que puede provocar el sentir las mismas fuerzas telúricas en nuestro cuerpo, el descubrimiento energías que son parte de nosotros y de la naturaleza, tan feroces como las que guardan los volcanes y los mares de la naturaleza. Pero no solamente la majestuosidad de estas fuerzas nos puede asustar, también la infinita ternura y morosidad que somos capaces de expresar a través de nuestro tacto, mirada, sonrisa porque nos estamos habituados a este contacto profundo, a la aceptación incondicional de nosotros y del otro/otra, por el solo hecho de existir más allá de roles y títulos.

Esta experiencia me ha permitido unirme a la Antropología del Corazonar, elaborar propuestas de desarrollo individual y social, facilitar a través de talleres proceso donde la sabiduría del cuerpo es el principal eje de este desarrollo. He ido compartiendo herramienta y apoyando iniciativas de organizaciones y compañeras que a través de su trabajo y creatividad proponen el encuentro de entre la razón y el corazón para responder a los desafíos de estos tiempos.

Es vital, entonces, a partir del encuentro con nosotros mismos, tocar la exterioridad y los mundos interiores del otro en su libertad, entrar en la profundidad de su mismidad, y posibilitar la interpretación antropológica de la alteridad, donde "*la Antropología deje de ser la ciencia de la otredad y mostrarse como la ciencia de*

la mismidad, para cambiar su visión colonial. Desde esta visión, la etnografía se ha hecho siempre sobre la exterioridad de los objetos y los hechos". Guerrero (2010) desde esta reflexión, el aporte central de esta tesis es mostrar que la Antropología no puede seguir siendo la ciencia para el estudio del otro y que los mundos diversos de la alteridad implican que nuestros modos de vida solo se pueden comprenderse, cuando desde la afectividad y la razón, podamos "Corazonar" formas distintas de alteridad.

2. Objetivos

- Analizar las dificultades que se tiene para tejer un sentido distinto de alteridad. Implicaciones políticas y espirituales de la negación de la alteridad.

- Analizar las dimensiones simbólicas, políticas y espirituales del cuerpo; cómo opera la colonialidad en este territorio del vivir y mirar su potencial como sujeto y constructor de conocimiento.

- Aportar desde el potencial de la danza primal, a la construcción de una propuesta metodológica que trabaje en la perspectiva de la descolonización del ser y aporte a tejer formas distintas de alteridad.

3. Metodología

La investigación articula su propuesta desde pensamiento y el sentir: a partir de la base teórica y práctica de la Danza Primal de Daniel Taroppio, de la Antropología del Cuerpo de Le Breton, y la propuesta del Corazonar de Patricio Guerrero. Junto a estas investigaciones están las propuestas de otros autores que complementaron la construcción del marco teórico y las voces de los entrevistados y mi experiencia personal.

Esta tesis permite recoger y la experiencia de la aplicación de la danza primal, como facilitadora y creadora de propuestas en varios lugares del país, con diferentes actores sociales hombres y mujeres de sectores populares y de sectores rurales, jóvenes de colegios, profesores y directores de colegios de Quito y de varias provincias del país, miembros de consejos cantonales de niñez y adolescencia y de juntas de protección de derechos de niñez y adolescencia, redes institucionales,

equipos técnicos que trabajan en organizaciones de desarrollo social, con formaciones multidisciplinarias.

A lo largo de estos años he compartido y he observado los procesos individuales donde la danza primal ha aportado a la construcción de alteridades diferentes. Su fuerza sanadora parte de la concepción de que el cuerpo guarda sabiduría y que podemos acceder a esta fuente a través de movimientos y posiciones primordiales. No es una forma de sicoterapia, es una posibilidad de encuentro humano que no requiere protocolos especiales, si un trabajo profundo desde su interioridad y la mismidad de quien facilita (danzante facilitador) para acompañar el caminar de otros y otras reconociendo su historia, para resignificar y recordar las capacidades primordiales con las que llegamos a la vida.

Para desarrollar esta tesis recogí la experiencia de los talleres con diversos actores sociales que han sufrido la fractura de la alteridad, y en sus cuyos espíritus y cuerpos ha dejado huellas la violencia; los trabajos de taller demostraron como la danza primal, puede ser un recurso terapéutico para sanar esas heridas, para sanar al ser como proponemos, estos testimonios se recogen en textos que están en las páginas de esta tesis, que busca ser un tejido polifónico, en el que se escuchan diversas voces que conversan entre sí y con mi experiencia.

Se efectuaron entrevistas a profundidad a quienes han vivido la danza primal y el impacto que ha tenido en sus vida esta herramienta para la construcción de alteridad. Así mismo se realizó una etnografía de mi interioridad, que busca develar cuáles han sido las huellas y las lecciones de vida que la danza primal han dejado en mi subjetividad, a fin de sentir lo que implica, primero, el trabajo desde mi interioridad, que es lo que me ha permitido comprender que la danza primal es una herramienta para tejer tramas distintas de alteridad marcadas por dimensiones espirituales y afectivas, que pueden aportar a sanar nuestras heridas internas, a la transformación de nuestras vidas, a la descolonización del cuerpo y de nuestro propio ser.

La sistematización se hizo mediante la triangulación de los talleres, el marco teórico y mi experiencia vivida como maestra de danza primal y facilitadora de esta propuesta. Su estructura está ordenada en cinco capítulos: el primero analiza el

marco teórico de la tesis, el segundo revisa la conceptualización y simbología de la danza primal. El tercero propone el diálogo entre danza primal y alteridad. El cuarto describe la propuesta metodología para la descolonización del ser y del cuerpo y el último capítulo es una etnografía de mi interioridad. Como complemento de estos capítulos se encuentran las conclusiones y los anexos.

CAPÍTULO I

SENTIPENSAR LA TEORÍA: DANZAR DESDE EL SENTIMIENTO Y LA RAZÓN

"Todo el sabor del mundo pasa por el cuerpo,
Y si perdemos el cuerpo perdemos todo el sabor del mundo".
(Le Breton, 2009)

1.1 La Corporalidad Síntesis de la Vida

Al pensar en el cuerpo, al hablar del cuerpo, al sentir el cuerpo, me surgen ideas, imágenes sensaciones que me llevan inmediatamente a mi experiencia, a mi historia, al encuentro con quienes a través de vivir mi humanidad pude compartir su cercanía o su distancia. La corporalidad me remite a mis temporalidades como niña, como mujer, a mi historia que siendo personal es parte de una historia social, cultural, cósmica. Es así que como lo plantea (López López, 2002, pág. 4): "*El cuerpo es el más unitario y plural de los cuerpos (...) es la síntesis hermosamente ordenada del cosmos (...) es átomo y molécula, célula, órgano y sistema vivo, es psíquico y social, es cumbre de lo natural y se plantea su trascendencia".*

El cuerpo, físicamente nos es dado al nacer y se va constituyendo material y simbólicamente, en la cultura que vivimos*, "es el vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo"* (Le Breton, 2002). A través del cuerpo se desarrolla y se experimenta la vida, nuestra existencia es siempre corporal, y a la vez, somos sujetos que construimos nuestro cuerpo en relación al sistema simbólico en que estamos insertos en un momento histórico determinado. El cuerpo es identidad individual y social, en palabras de Brian Turner, (citado por Le Breton, 2007, pág.33): "*es la característica más próxima e inmediata de mi yo social, un rasgo necesario de mi situación social y de mi identidad personal"*

El cuerpo como lo plantea (Le Breton, 2002, pág. 12)*"...es el filtro mediante el cual el ser humano se apropia de la sustancia del mundo y la hace suya por intermedio de los sistemas simbólicos que comparte con los miembros de su comunidad "*,es así que cada cultura da un significado y contenido a lo qué es el cuerpo, es a través del cuerpo que expresamos lo que sentimos, lo que creemos; es a

través del cuerpo que nos relacionamos con las personas de nuestra comunidad o de otras para establecer encuentros o desencuentros. La dimensión corporal que vivimos y sentimos es otra forma de sentir el mundo y el vínculo social, todo lo que nos sucede en el cuerpo tiene que ver con lo que pasa en la realidad social en la que estamos inmersos.

1.2 La Condición Humana es Corporal

> *Si no hay cuerpo, no hay mente. Y nuestra alma, nuestros sentimientos, determinan y son determinados a la vez por nuestro cuerpo (hacia dentro, internamente) y hacia los demás, hacia afuera.*
> (Taroppio, 2010)

La condición humana es corporal, (Le Breton, 2006, pág. 21) y es desde ella que nos hacemos presentes y hacemos presente el mundo, creamos, comunicamos y transformamos nuestro sentido personal y social. El ser humano, desde que está en el vientre de la madre, en medio de una danza marina, tiene necesidad de moverse y al nacer, busca expresarse, entonces es la corporeidad su primera vía de expresión y comunicación con el mundo. Desde ese momento utiliza su cuerpo como vehículo para ser, estar, sentir y expresarse en y para el mundo que le rodea; sale a la luz desde su cuerpo frente a sí mismo y frente a los demás.

La corporeidad se refiere al "ser cuerpo", es la síntesis entre lo físico, lo social, lo existencial y lo vital. Es decir, es una construcción permanente de lo biológico, psicológico, social, cultural y espiritual. Esta construcción está compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando como son: afectos y vínculos; las emociones, gozo y dolor; impactos sensibles, apariencia física estética; la libertad o no de vivir en plenitud, basándose siempre en la diferenciación e identificación con los otros.

Cada persona expresa su singularidad en una forma distinta de caminar, respirar, tocar, danzar; al tiempo que inventa y reinventa desde las formas de palpitar, abrazar, colorear, jugar, sentir la alegría, el dolor o la tristeza como expresiones de emociones que hacen el vivir y se expresa en el cuerpo. La corporeidad, entonces, *"es la magia con la que inventamos los paisajes del mundo*" (Le Breton, 2007)

1.3 Corporeidad y Simbólica del Cuerpo.

> *"El cuerpo metaforiza lo social y lo social metaforiza al cuerpo" (...) "el cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo"*
> (Le Breton 2002)

El cuerpo, en tanto que humano, es una *construcción simbólica* cargada de un significado posible susceptible de una nueva elaboración. Según Lluís Duch (citado por (Kasanda Lumembu, 2003, pág. 6) ahí reside el núcleo central del "trabajo simbólico", el cuerpo nos permite *hacer experiencia*, nos transforma en seres humanos auténticamente creadores. De modo que si podemos hablar de una dimensión simbólica de la existencia humana, podemos también referirnos a una simbólica del cuerpo que desafía la concepción cartesiana que separa mente y cuerpo.

> *El cuerpo está construido socialmente, además de los símbolos creados e impuestos por el ser humano, el mismo cuerpo habla, produce y transmite signos y mensajes que son los que nos permiten hablar del cuerpo como palabra, del cuerpo como mensaje, del cuerpo como texto, es decir, el cuerpo semiótico. Su campo semiótico es muy rico: las miradas, los rasgos físicos sobresalientes del individuo, la manera de comer, pararse o caminar son un lenguaje que necesita interpretarse adecuadamente para alcanzar el conocimiento del otro y revelarse uno mismo. Desde esta posibilidad el cuerpo es un parámetro muy importante para entender la organización del mundo.* (Kasanda Lumembu, 2003, pág. 5)

Desde esta perspectiva, al entender al cuerpo como el producto de un conjunto de sistemas simbólicos socialmente compartidos y atravesados por significaciones que constituyen la base de su existencia individual y colectiva, las representaciones sociales le asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad. Estas representaciones llevan a nombrar las diferentes partes que lo componen y las funciones que cumplen, hacen explícitas sus relaciones, penetran el interior invisible del cuerpo para depositar allí imágenes precisas, le otorgan una ubicación en el cosmos, en la ecología de la comunidad humana. (Le Breton, 2002, pág. 13). Es así que los símbolos de la cultura en la que vivimos se encarnan en nuestros cuerpos, modelándolos de acuerdo al contexto social y cultural en el que expresa la vida.

Cada sociedad propone una forma corporal para moverse, para hablar, para expresar los sentimientos y amar, para vestirse y embellecerse con accesorios y pinturas, para resaltar sus habilidades, paro ocultar sus temores y fragilidades; de esta manera "el cuerpo se acoge a los usos, a las costumbres, a las modas, a la memoria cultural, a todos los códigos que permiten que un ser humano se haga reconocer por otro" (Schnaith, pág. 155)

1.4 Cuerpo y Dualidad

"*Somos resultado del cosmos, de la naturaleza, de la vida,*
pero debido a nuestra humanidad misma, a nuestra cultura,
a nuestra mente, a nuestra conciencia,
nos hemos vuelto extraños a este cosmos
que nos es secretamente íntimo"
(Morin, 1999, pág. 21)

La invención de la razón hizo que el hombre se separara de sí mismo, de los otros, de la naturaleza y del cosmos. Con Descartes, el cuerpo es reducido a una máquina. Fue precisamente el pensamiento cartesiano el que profundizó está disociación entre el individuo y su cuerpo. Descartes le provee a la modernidad los dualismos mente/cuerpo y mente/materia, según (Lutz, 2006, pág. 217). De esta manera la frontera entre el hombre y el resto de los seres vivos es consecuencia del racionalismo cartesiano que alimentó visiones dualistas de la realidad e impuso la razón como hegemónica.

A partir de la Ilustración se otorga a la razón de manera cada vez más unánime la capacidad de discernir entre lo verdadero y lo falso, lo real y lo imaginario. Para los teóricos de esa época, el cuerpo deja de ser el recipiente sagrado del misterio cósmico para convertirse en una unidad orgánica que conviene estudiar, comprender y explicar.

Las repercusiones de este dualismo han sido el menosprecio de la corporeidad, la relegación del campo de la emoción y de la afectividad a la condición de meros obstáculos generadores de alteraciones; la sobrevaloración de los sistemas teóricos denominados racionales, el desconocimiento y desvalorización de las sabidurías de los otros pueblos y de sus formas de relación con la vida y su cuerpo.

El dualismo, fragmenta la unidad de la persona, la relación consigo mismo y con los otros, el sentir se vuelve un proscrito del pensar, el sentir que nos permite la relación profunda con el cosmos es arrancada del quehacer humano, para establecer el pensamiento racional como única forma de acercarnos a la realidad.

1.4.1. Dualidad para volvernos extraños a nosotros: colonialismo y colonialidad.

La colonialidad está vinculada al colonialismo, sin embargo su concepto es diferente. El colonialismo se refiere a una estructura de dominación y explotación que determina todas las instancias de la vida social. El colonialismo tiene relación a un momento histórico que está marcado por la dominación, administración política, económica y cultural de determinados países sobre sus colonias y que aparentemente terminaron con la independencia. La colonialidad ha estado presente desde los primeros proyectos colonialistas hasta la actualidad, expresada como Modernidad para ejercer un poder que ha posibilitado a Occidente el control absoluto de la vida, de lo político, de lo económico, de lo social, de lo cultural, de la naturaleza, de los saberes, de las subjetividades, de los imaginarios, de los cuerpos y de las afectividades. (Guerrero, 2012, pág. 13). La colonialidad, es parte del proceso de dominación que todavía está vigente, en los actuales países y continua operando en el actual capitalismo global-Imperial. (Ibídem, 2012, pág. 9). En el contexto de América Latina, esta colonialidad se da en tres niveles: la colonialidad del poder, la colonialidad del saber y la colonialidad del ser. (Ibídem. 2012, pág. 10).

A través de la colonialidad se imponen reglas de juego que, con el paso del tiempo, se interiorizan y se asumen como verdades. Estas creencias que van en contra del ser de cada uno y de su cultura, colonizan el imaginario de los pueblos subalternizados, estableciendo formas occidentales de conocimiento como únicas y desvalorizando la sabiduría existente. De esta manera, de acuerdo con (Aguerre, 2011, pág. 8) el colonizado es obligado a dejar de lado sus modos de producción, de conocimiento, de relación y encuentro, de afectividad, en pos de una versión mitificada del conocimiento europeo que niega la subjetividad propia del ser humano colonizado su sabiduría y relación sagrada con su cuerpo.. **"***Para la colonialidad no es suficiente operar en lo estructural, en lo exterior, sino que se instaura en lo más profundo de nuestras subjetividades, de los imaginarios, de la*

sexualidad y los cuerpos para hacernos cómplices conscientes o inconscientes de la dominación". (Guerrero, 2012, pág. 13). Es así que, la persona o el pueblo dominado y sometido, inmediatamente pasan a ocupar un rango más bajo que el dominador y termina por pensarse a sí mismo como inferior, permitiendo de esta manera la colonización de su ser.

La colonización del ser rompe el equilibrio hombre/mujer existente en las sociedades tradicionales. Al igual que el hombre, la mujer coexiste en medio la desestructuración de sus sociedades y es sometida a diversas formas de opresión y explotación promoviendo un machismo iniciado por la ideología dominante. El legado de dominación y opresión continúa bajo el discurso católico de la mujer, la exaltación de la madre abnegada, de la buena mujer de su casa, sacrificada, mirando su sexualidad con culpa y escondiendo la posibilidad de su realización plena para responder en estereotipos que están muy lejos de su expresión profunda.

1.4.1. Colonialidad del cuerpo.

"El alma respira a través del cuerpo, y el sufrimiento, ya empiece en la piel o en una imagen mental, tiene lugar en la carne".

(Damasio, 1999)

La colonialidad del cuerpo tiene su origen en la dualidad del cuerpo, esta concepción sobre la corporalidad construyó y consolidó una forma de pensamiento hegemónico estableciendo patrones de poder que mediante la naturalización de las jerarquías raciales y de género se universalizó en las sociedades coloniales y legitimó el sometimiento de aquellos seres humanos, que se presentan distintos a los ojos del conquistador. Una vez que fueron vencidos en las guerras de las conquistas, se convierten en perpetuos sirvientes o esclavos, esta esclavitud se expresa en la cosificación de sus cuerpos: en todas las formas de abuso, en el que están presentes como son el abuso sexual, el maltrato físico, la explotación y el control, por la única razón de ser diferentes y de haber sido sometidos a través de la violencia y las guerras de la conquistas.

La conquista para América Latina nos trae un proceso de colonización del cuerpo, a partir de los conceptos religiosos y desprecio a la corporalidad, el cuerpo se vuelve extraño: fuente de pecado, no es más la expresión del sentir de la vida, de

nuestro espíritu, del encuentro con el otro. Es entonces que nos vamos peligrosamente alejando de nuestra corporalidad, perdemos la identidad cósmica, la relación con el mundo, con la vida, con la naturaleza, con los otros seres, con nosotros mismos. Se produce, de esta manera, una ruptura, una dicotomía, donde se vuelve hegemónica y tiránica la razón al establecerse como única verdad, negando la corporalidad hermosa con la que hemos venido.

En la actualidad las formas de colonización que se desarrollan a través de cuerpo son más sutiles *"la imagen corporal tiene mayor peso en la vida cotidiana, tanto en la representación social del sujeto de ambos sexos, como en la parte más íntima de su definición identitaria"* (Sacchetti, 2010, pág. 38). Estas formas de colonización van convirtiendo al cuerpo en un artículo de lujo, en un objeto suntuoso, al que hay que cuidar, mantenerlo joven y con apariencia para que pueda venderse y responder a los deseos de una sociedad hedonista. Esta relación cosificada con su cuerpo, lleva al individuo a una vivencia desencarnada y apartado de su intimidad, la mirada sobre su propia sustancia es superficial y desgarradora por que le aleja de su ser profundo y del encuentro significativo con los demás.

1.4.2. Cuerpo, poder y modernidad.

"Frente a un mundo cada vez más complicado en el que a cada uno le cuesta encontrar su lugar, el hecho de controlar su cuerpo es también una manera de controlar el mundo que se nos escapa"

(Le Breton, 2009**)**

En estos momentos de la historia humana, la metáfora del cuerpo como una máquina ha alcanzado sus límites como resultado de los avances en los saberes y prácticas médicas, *"el cuerpo, como nunca, se ha convertido en una entidad enfáticamente fragmentada y fragmentable, dicha metáfora ha evolucionado a la luz del desarrollo de las tecnologías de la información y de la inteligencia artificial,"* (Andrade, 2011, pág. 9). En el contexto del dualismo cartesiano, el cuerpo es una máquina perfecta, disociada de su arraigo corporal, que requiere ser cuidada para que pueda sostener un mundo consumista donde es necesario competir y producir para tener, olvidando el ser para mantener su colonización.

Basta observar la publicidad presente en los distintos medios de comunicación (prensa, televisión, cine, etc.), para darnos cuenta de que el modelo vigente es un cuerpo joven, saludable, sin defecto físico o mental. Así se explica el éxito de cirugías estéticas, gimnasios, dietas, terapias, cosméticos, etc.; es decir, todo lo que suponga cuidar el cuerpo desde el narcisismo y la desvinculación con la sacralidad de la corporalidad.

La mayoría de las personas no tienen ese cuerpo que vende la publicidad; además, en un gran número de casos, son cuerpos irreales, retocados por los programas informáticos que permiten los fotomontajes. La realidad está compuesta por una gran diversidad de modelos corpóreos, frente a los de la publicidad, están también los cuerpos de formas no convencionales: envejecidos, obesos, de baja talla, travestidos, etc.

Simplemente se han establecido nuevas formas de normar, controlar, disciplinar los cuerpos que se encuentran fuera del estándar, incluyéndose nuevas representaciones corporales que separan e impiden una vez más la relación cuerpo, persona, subjetividad, identidad y espiritualidad. A la vez que delimitan un campo de aceptación y negación; de visibilidad e invisibilización; de éxito y fracaso; por ende, de inclusión y exclusión.

Estas nuevas formas de colonización, tienen como aliado el cuerpo, las personas se centran en sí mismo, en esa obsesión por perfección de su cuerpo, aumentando de esta manera su egocentrismo e individualismo, es así que *"la noción moderna de cuerpo es un efecto de la estructura individualista del campo social, una consecuencia de la ruptura de la solidaridad que mezcla la persona con la colectividad y con el cosmos a través de un tejido de correspondencias en el que todo se sostiene"*. (Le Breton, 2002, págs. 15-16). En esta afirmación encontramos que una de las características de las sociedades occidentales es la ruptura de lo comunitario, por ende, el afianzamiento del individualismo. A medida que éste aumenta, los sujetos se centran más en sí mismos y en la apariencia de sus cuerpos, desde esta dualidad moderna, que es alienante y que no permite el encuentro profundo con su ser.

Como consecuencia de esta colonialidad de su cuerpo, el ser humano vive actualmente una disociación muy fuerte entre su sentir y hacer, que va impidiendo la posibilidad de ser lo que verdaderamente es. Muchas veces se refugia en la búsqueda de la felicidad, desde las ofertas del mercado, donde se prometen innumerables caminos tanto a quienes anhelan vivir conforme al dictado de las modas como a los que exploran las posibilidades de reencontrarse y volver a la unidad primordial del cuerpo y del espíritu pero desde una visión new age, donde ser feliz es cuestión de compra y venta, de adquirir paquetes muy bien envueltos para el desarrollo espiritual, como propone (Baudrillard,1974) citado por (Iáñez, 2008, pág. 110): "*No cabe duda de que la exacerbación de la cultura consumista y la secularización de la sociedad hacen que el cuerpo se transforme más que nunca en mercancía, y sea centro prominente para la producción y distribución de la sociedad de consumo".*

1.4.3. Colonialidad de las subjetividades.

> ***"****El dominio del Padre Absoluto en la sociedad, en la cultura y a través de la historia no se ha expresado sólo a través del machismo, sino, también, a través de la tiranía de la razón sobre la emoción y el placer instintivo, y a través de la sobrevaloración del saber a expensas del amor y de la libertad".*
> (Naranjo, 2009, pág. 76)

El poder establecido a través de la colonialidad, fractura la alteridad y para mantenerse es necesario evitar el encuentro profundamente humano con los otros, es necesario sentirnos extraños de nosotros mismos y de los otros. *"Lo otro es lo extraño, lo lejano, lo peligroso, lo que nos amenaza, lo que debe ser controlado y dominado. De ahí que la alteridad no es sino el encuentro entre la mismidad y la otredad, puesto que inevitablemente el otro habita en nosotros y nosotros habitamos inexorablemente en el otro, no podemos ser sin los otros."* (Guerrero, 2012, pág. 14)

Junto con la negación del otro, de la otra se establecieron una de las formas más perversas y alienantes, de la colonialidad del ser: la colonialidad de la afectividad, si olvidamos nuestra afectividad, nuestra capacidad de amar, si nos volvemos proscritos de nuestro corazón, nos alejamos de nosotros mismos y de los otros, fracturando la alteridad, para evitar el encuentro con el otro, y con lo otro, para evitar que podamos vivir el nosotros. (Ibídem, pág. 13). Entonces nos volvemos

extraños con la naturaleza, desconocemos la sabiduría cósmica de los pueblos subalternizados y de esta manera nos condenarnos a una soledad profunda en la que el miedo y la violencia prevalecen en el encuentro humano, olvidándonos que no podemos ser sin los otros, sin la naturaleza, sin la sabiduría cósmica que también es parte de nuestra historia y de nuestro cuerpo.

1.4.4. Alteridad: el otro.

"Un mundo sin los demás, es un mundo sin lazo, destinado al no-sentido"

(Le Breton, 2007, pág. 31)

Sin el encuentro con el otro, no es posible la existencia humana, solamente el encuentro con el otro nos permite mirarnos en la profundidad que somos, en nuestra luz y en nuestra sombra. El otro, la otra no es solamente mi interlocutor dialéctico que me cuenta algo de sí mismo y pone resistencia a mis ideas; el otro me permite un reflejo inesperado de mí mismo. Sin la presencia y encuentro con el otro no es posible la Alteridad, no es posible la vida.

> *Alteridad proviene del latín alter: otro. Se define desde la perspectiva ética como capacidad del hombre de considerar a su prójimo como un otro, quien tenemos presente en una relación en la que deje de ser un "para sí" egocéntrico y se comprometa moralmente en la relación con el otro, sin que por ello pierda o se debilite su propia identidad.* (Ferrater Mora, 1964, pág. 85)

Desde este planteamiento de la alteridad es la posibilidad de encuentro con el otro, para sin dejar de ser yo mismo, construir el nosotros. Este nosotros implica un reconocimiento al Ser del Otro, con toda su legitimidad, traspasar prejuicios y creencias para que se vuelva una práctica de encuentro verdadero en donde pueda acercarme sin que me asuste la diferencia. Es entonces que la Alteridad es la experiencia de quien corre el riesgo del misterio, de la oscuridad y de la incertidumbre. Es la experiencia de la pareja que sin certezas, sin interpretaciones, ve a los ojos y sabe que a su vez esos ojos le miran, insondables. Es el beso, es la aceptación, es la confianza; es tocar y conocerle sin prejuicios; dejarse tocar y dejarse conocer.

1.4.5.1. Consecuencias de la colonialidad de la alteridad.

Además, la agresión de los machos adreno-maníacos del mundo, se ha castigado e inhibido la ternura tanto como la espontaneidad y la naturalidad, robándonos así el amor y la autenticidad, con lo que nos ha empequeñecido y aislado, interfiriendo con un potencial de hermandad sin el cual no puede florecer una sociedad sana".

(Naranjo, 2009, pág. 76)

Cuando la colonialidad toma posesión de la afectividad trae como consecuencia la colonialidad de la alteridad; es decir, que el otro no existe y si no existe es lícito pasar sobre él, sobre su dignidad, desconocer su historia y sabiduría. Para la colonialidad de la afectividad, la naturaleza, el cuerpo, las emociones, ya no son más la conjunción del ser, da paso a dicotomías excluyentes que privilegian solamente a la razón, la ciencia y la técnica como verdades para explicar la vida, fracturando de esta manera la alteridad cósmica con la que se han construida, por siglos, las sabidurías de pueblos subalternizados. (Guerrero, 2012, pág. 15). La colonialidad de la alteridad no solo que agrade al otro y a lo otro sino que deteriora el sentido sagrado del cuerpo, desconociendo su memoria cósmica y fuente de sabiduría para volverlo una mercancía.

Lo más peligroso de esta colonialidad, como lo plantea Guerrero (2012), es el apoderamiento que va haciendo de nuestras subjetividades, de los imaginarios, de la sexualidad y la corporalidad, volviéndonos cómplices consientes o inconscientes del represor, al instalarlo en la profundidad de nosotros mismos para negarnos y negar a los otros, negar así una existencia que va de la mano de la afectividad y el encuentro con el otro y otra.

1.4.5.2. Volver al otro a la otra: volver a la alteridad.

Frente a la vigencia de la colonialidad, es importante la decolonialidad para enfrentar la "colonialidad del saber, del ser y transformar radicalmente las subjetividades, los imaginarios, las sensibilidades"

(Guerrero, 2010)

Volver al otro, volver a nosotros, es volver a la sabiduría de nuestro cuerpo. Cada persona desde su corporeidad tiene la experiencia en sí de la diversidad. A

mayor conciencia de quiénes somos y de la capacidad de diálogo en nosotros mismos/as y con nuestra propia diversidad, más posibilidad de vivir en plenitud, de entrar en diálogo y relación con otros/as que son diversos y el otro que es completamente otro. Para entrar en verdadero diálogo y relación con otros/as que son diversos y el otro que es completamente otro, el primer paso es entrar en diálogo con lo diverso que hay en mí y preguntarnos ¿Cómo relataríamos nuestra historia personal si hiciéramos memoria de quiénes somos desde nuestra corporeidad?

Si bien hemos escuchado y leído muchas veces que somos agua, aire, tierra, calor, energía, minerales, vegetales, compuestos químicos. Una cosa es haberlo escuchado o leído, otra es tomar el riesgo de mirarnos a nosotros mismos y narrarnos desde esa realidad y simbología, para contactar con la diversidad que tenemos dentro. ¿Cuál es diálogo que vivimos con ese misterio que nos habita o con los órganos que conforman nuestro cuerpo que también somos: líquidos, energía, sexualidad, género: lo femenino y lo masculino que también somos? Si nos diéramos tiempo y espacio para ello descubriríamos nuevas posibilidades en nosotras mismos el contacto con los otros no sería tan amenazante.

Hemos experimentado que somos quienes somos influenciados por el entorno familiar, social, económico, político, cultural, religioso; esto se ha dado por la presencia de otras personas en nuestra historia, quienes han aportado de manera consciente o inconsciente nuestra identidad y forma de relacionarnos. Pero también somos una memoria que muchas veces no es parte de nuestra conciencia racional sino de la una conciencia corporal que está esperando salir para entregarnos sabiduría y reconocimiento de la diversidad que nos habita.

Entrar en nuestra profundidad, implica hacer presente nuestro ser, nuestros sueños, nuestros sentires, confiarnos para tomar el desafío de mirarnos en los otros y lograr ese encuentro que tanto anhelamos pero que nuestras historias sociales y personales pretenden silenciar y cubrirnos como corazas, que nos envuelve para acallar nuestro corazón que nunca deja de latir. Si por un momento de nuestra existencia escucháramos la vibración cósmica que guardamos y convocáramos esa sabiduría, seguramente podríamos escuchar la voz que nace del corazón y que toma la fuerza de la tierra y la belleza de nuestro cuerpo para constatar desde nuestra

corporalidad que la alteridad es posible, que guardamos las capacidades para volver a nuestra paridad cósmica.

1.5 Espiritualidad y Cuerpo

> *"Volver al otro, hacer visible su presencia y sus sabidurías, sus horizontes de existencia y empezar a dialogar y a aprender de ellas"*. (Guerrero, 2010)

Hombre y mujer existen y se realizan, expresándose corporalmente, porque "el espíritu" no está opuesto a lo corporal, sino que representa la esencia más profunda del ser humano, de un ser humano integral que armoniza todas sus dimensiones, donde el espíritu es la expresión o energía más profunda del ser. No se puede amar sin el cuerpo, por eso si la oración es cuestión de amor, tampoco se puede orar sin el cuerpo, solo así es posible que nuestro corazón vibre, que nuestros ojos se iluminen o se cubran de lágrimas, que nuestra boca tenga palabra y ternura para que llegue hasta las manos y tope el corazón del otro, de la otra. Es, entonces, desde nuestro cuerpo donde es posible la espiritualidad, porque*" el cuerpo y espiritualidad no son realidades contrarias o yuxtapuestas, sino dimensiones interrelacionadas de la totalidad de ser mujer y ser varón"* (Guerrero, 2011, pág. 23)

Esta concepción espiritual nos abre las puertas al cosmos, nos permite sentir su centro en cada cosa que vemos, en nosotros mismos, en su esencia, porque también somos un reflejo del todo: somos un microcosmos. *"Una espiritualidad integradora es más del sentir que del saber, del afecto, del corazón más que de la razón y por eso abre espacio para lo simbólico, para la poesía, la belleza, la danza."* (Ibídem, pág. 23). Para vivir la revelación de la espiritualidad que tanto anhelamos, contamos con un mapa micro cósmico sagrado-sagrado: nuestro cuerpo, al contactarnos con él, podríamos albergar la esperanza de alcanzar otro modo de ser, otras formas de relacionarnos, sustentada en el eros, en el amor, en el reconocimiento hacia el otro, otra que no está determinado por principios religiosos, sino éticos y profundamente amorosos.

Espiritualidad también es celebrar la diversidad y el encuentro, desafiar nuestro temor a lo desconocido y a la incertidumbre, reconocer en nuestras células la

presencia de la vida y optar su cuidado desde cada una de nuestra posibilidades, descubrir en cada gesto y sonrisa (a quienes encontramos en nuestro camino), una posibilidad para enfrentar una cultura de muerte que amenaza con acabar la vida. Abrazarnos profundamente y expresar con todo nuestro corazón la promesa de continuar confiando que es posible vivir sin lastimar ni agredir para ser nosotros.

Lo espiritual también está en nuestra cotidianidad tiene que ver con nosotros, con el desarrollo de nuestros potenciales, semillas guardadas, que se abren para el desarrollo de la vida, para compartir la alegría de sabernos parte de la existencia. Es así que lo espiritual, sentido y vivido de esta manera, nos permite hacer el salto y aliarnos definitivamente con el todo, para regresar al centro amoroso de la tierra, para dejar de verla como objeto y ser parte de ella, "*para recordar que es nuestra morada, que es urgente regresar para construir otras formas de alteridad"*. (Guerrero, 2011, pág. 27)

1.5.1. Lo sagrado de nuestro cuerpo.

> *Lo sagrado es "ese estremecimiento metafísico que sacude al hombre y honra lo más profundo de su ser hasta las entrañas, donde habita el agua, el fuego, la tierra, el viento de la montaña, la memoria cósmica que dio origen a lo humano"*
> (Taroppio, 2011)

Es importante destacar que lo sagrado no se refiere solamente a lo religioso, traspasa este ámbito. Lo sagrado es una cualidad que dinamiza la esencia de lo humano y que enaltece su condición; corresponde a un conjunto de comportamientos individuales y colectivos que se vienen desde tiempos inmemorables de la humanidad. Para poder describirlo se puede hacerlo desde tres niveles: el de la experiencia psíquica, el de las estructuras simbólicas comunes a todas las formas de representación sagrada y, por último, el de las funciones culturales de lo sagrado en las sociedades, de acuerdo con lo planteado por (Wunengurger, 2012, pág. 17)

Desde esta concepción de lo sagrado nuestro cuerpo es el centro fundamental de nuestra relación con lo sagrado, como el primer escenario en la que se revela y se expresa lo sagrado. Es el primer espacio donde comienza la liturgia. Cuando hablamos de liturgia, estamos hablando de vida, de movimiento, de acción, de experiencia y servicio de recuperar el cuerpo humano como espacio de santidad y

revelación de lo sagrado. Por eso la relación con la danza primal, ella hace posible el encuentro con la dimensión sagrada del microcosmos corporal y del macrocosmos vital. Esta revelación de lo sagrado significa establecer que no puede estar desligado de nuestras formas de expresión cultural, artística, religiosa y social. Todo esto está relacionado con el derecho de nuestros cuerpos a la búsqueda de respeto, integridad, autoestima, valorización, decisión y a la búsqueda de relaciones de igualdad y equivalencia con las otras personas.

> *Al igual que la habitación de un hombre moderno ha perdido sus valores cosmológicos, su cuerpo está privado de toda significación religiosa y espiritual. En resumen, se podría decir que, para los modernos desprovistos de religiosidad, el Cosmos se ha vuelto opaco, inerte, mudo: no transmite ningún mensaje, no es portador de ninguna «clave»* (Eliade, 1981, pág. 108)*"*

Es urgente entonces plantearnos formas de recuperar el sentido y la significación que tiene nuestra corporalidad para enfrentar el alejamiento de vive cada día el ser humano actual, no solo de sí mismo, sino de todos los entornos sagrados que han dado significación y sentido a la presencia y acción humana, y de alguna manera responder a la pregunta que hace (Eliade, 1981, pág. 9) cuando plantea que si la secularización de la naturaleza es realmente definitiva y si no tenemos ninguna posibilidad de reencontrar al dimensión sagrada de la existencia. Desde esta reflexión, para vivir y sentir lo sagrado del cuerpo, propongo la danza primal como una herramienta corporal que busca lograr un equilibrio del cuerpo, mente y espíritu. Entrar en la danza, a través de su códigos nos permite contacta con las memorias sagradas cósmicas que guarda nuestro cuerpo.

CAPÍTULO II

Danza Primal, Sabiduría Corporal para Regresar a Nuestro Origen Cósmico

"Liberar la Sabiduría primordial y la energía cósmica que nos habita, recuperar nuestro Vínculo Primordial, constituyen nuestra responsabilidad y derecho inalienables. Aunque todo parezca decirnos lo contrario, nunca hemos estado fuera de la verdad inicial, de la riqueza primigenia, de la belleza primordial"

(Taroppio, 2010, pág. 37)

2.1 La Danza como Expresión de la Vida

En todas las culturas y tiempos de la humanidad la danza es un lenguaje corporal que permite conocer el sentir, el pensar individual y social de la humanidad. Es memoria colectiva que se expresa en movimientos y gestos que están ligados a la vitalidad de la naturaleza y a las construcciones sociales de cada pueblo. Cada grupo social ha construido históricamente los componentes y la integridad de las danzas, lo escenifica y reproducen constantemente, en consideración de sus tradiciones y sus identidades colectivas.

Desde sus orígenes, la danza ha imitado los movimientos de los elementos que están alrededor de las personas, por eso es una arte de mímesis, de expresión y de representación. Mímesis porque imita la realidad: personas, contextos, situaciones, etc. Expresión porque en ellas se expresa el pensamiento, las creencias, los sistemas de valores de cada pueblo. Y de representación porque, los pueblos se encarnan y se ven representados en ellas. (Martínez, 2013, pág. 8)

Las primeras manifestaciones de la danza se viven en espacios sagrados y ritualizados que sostienen el espíritu de la colectividad en su dimensión expresiva y de tradición popular. Muchas veces estas expresiones están matizadas por la dimensión mágica y mitológica a las que accede dicha colectividad. (Robles Mendoza, 2013). La danza desde su dimensión sagrada nos conecta con el misterio, con lo otro, con aquello que sabemos que existe y que se puede nombrar, con una alteridad trascendente y que nos trasciende.

La danza nos relaciona con el cosmos desde el microcosmos que es nuestro cuerpo para el encuentro con nuestro ser, no para quedarnos solo en nosotros sino para compartir este origen sagrado con los otros y expresarlo en movimiento y recreación de la vida, haciendo visible la memoria cósmica que guarda nuestro cuerpo. Es así que la danza es el medio más elevado para sentirse parte de la creación y poder expresar esta unidad a través de cada movimiento.

La danza sagrada promueve por analogía aquello que nombra en su estructura simbólica, permitiendo un salto del orden cotidiano al orden sagrado, mítico o trascendente. (Guido, 2008). El ser humano que danza capta en sí mismo su dimensión divina y toma contacto con el poder trascendente penetrando en un espacio sagrado y entrando en armonía con los poderes del cosmos. A través de esta vivencia corporal accede a una temporalidad que da cuenta de su historia y devenir, en unidad con el cosmos para experimentar la certidumbre frente a la angustia que produce los misterios de la vida y la muerte.

2.1.1. Danza primal.

> "*La danza primal es por un lado la síntesis de integración de la vida y por otro el despliegue hermoso de toda la belleza que está en el ser humano, que permite un profundo reencuentro con lo sagrado de la vida, con la fuente primal, con nuestros vínculos"*
> (Arnold, 2013)

La danza primal es movimiento y comunicación, encuentro y trascendencia, poesía y oración cósmica. Es una herramienta corporal que construye identidad y alteridad. Entrar en la danza primal es penetrar en el ritmo de la vida, reconectarnos con lo natural y orgánico, despertando en cada uno aquellas funciones naturales que nos conectan con la alegría de vivir y el encuentro.

Es diálogo que implica recuperar nuestra corporalidad sentida y nuestra capacidad de mantener vínculos significativos. Es recordar que nuestro cuerpo es una síntesis del cosmos, encarnada en los infinitos misterios que la sabiduría de nuestros propios organismos esconden, es recordarnos que somos cosmos que danzamos. Es acceder a la conciencia de esta unidad a través de sentir el pulso cósmico latiendo en nuestro corazón, en el movimiento y en la respiración.

Danzar desde la Danza Primal no es sólo bailar sino que también es "escuchar", escuchar nuestro sonido interno y aquella voz que habla en el silencio: la voz de la presencia. A medida que la habilidad de escuchar crece, se expande la conciencia, entonces es más fácil entrar en contacto con nuestra esencia: lo que verdaderamente somos cada uno, en aquella dimensión en el que la dualidad no existe.

La Danza Primal vivida como un proceso como lo propone (Taropio 2010, pág.168) origina cambios de fondo y no de forma, nos permite una mirada multidimensional del ser humano. Nos ayuda a recuperar las capacidades intuitivas y a recobrar la memoria de sabernos seres trascendentes que buscamos el sentido profundo de la vida. Hace posible escuchar el lenguaje profundo del cuerpo, del corazón de la vida, como lo plantea el siguiente testimonio:

> *Es una herramienta muy hermosa, seguramente hay otras, pero la Danza Primal es práctica, he visto que la persona que hacen danza, casi siempre algo emerge, sea un cambio en su corporalidad, en su sentir, en su propio cuerpo, un cambio en un estado emocional, o una posibilidad de expresar estados emocionales, un cambio en su forma de percibir la vida, de gozar, de disfrutar, un cambio en su forma de sentir y percibir los vínculos que tiene en su vida, un cambio hasta en su capacidad comunicacional.* (Arnold, 2013)

Desde esta perspectiva la Danza primal como lo plantea Taroppio (2010, pág. 92) es el código que permite conectarnos con la vibración del cosmos que somos nosotros mismos para recordar nuestro origen y sanar la dualidad en la que vivimos. En la danza primal se integran la meditación y la acción, la disolución de la barrera entre la contemplación y la vida cotidiana, conectándonos con nuestra energía interna, con nuestra fuente primal. La fuente primal constituye el origen, el camino, el fin y la naturaleza esencial de todo lo que existe. Es el Ser puro sin atributos, la conciencia absoluta, constituye aquello que somos en lo más profundo de nosotros mismos. (Taroppio, 2011, pág. 83). Es el latido cósmico donde está lo más amoroso que existe para poder sanar todas las heridas que tenemos por nuestras formas de socialización, por nuestras formas de relación, durante nuestra vida, con nuestros vínculos primeros

La fuente primal de alguna manera ha sido mencionada desde los diferentes caminos espirituales, es así que Lao Tse llamó el Tao (La Madre de todas las cosas), lo que Buda denominó el Vacío, lo que Aristóteles llamaba el Motor inmóvil; también encontramos en lo que el Budismo Tibetano denomina Rigpa, en el Gran Espíritu de los nativos americanos, la Pachamama de la culturas andinas, o en el Espíritu Santo del cristianismo.

Recordar el origen cósmico nos permite retornar a la fuente primal par*a* ingresar a nuestra naturaleza esencial, a nuestro verdadero ser, a nuestras raíces cósmicas, más allá de nuestros cotidianidades, sin embargo no es posible alcanzar esta unidad, negando la vida sino abrazando nuestra humanidad y el mundo tal como son. (Taroppio, 2011, pág. 166).

La danza primal es una herramienta corporal que permite la expresión profunda del ser a través del cuerpo, la danza primal con su metodología, que si bien es cierto ha sido sistematizada y organizada por Daniel Taroppio es una sabiduría de todos los pueblos del mundo, es un conocimiento cósmico que está guardado en el cuerpo. Se expresa a través de los movimientos que nos conectan profundamente con nosotros, con nuestro origen cósmico a través del movimiento expresivo, la respiración consciente, la imaginería dinámica y la música ancestral y contemporánea. Activa las memorias más profundas de nuestro cuerpo (memoria molecular) liberando sus energías creativas, sanadoras y de encuentro interpersonal.

Es importante señalar que Daniel Taroppio, de origen argentino y creador de la danza primal, propone una mirada del ser humano contemporáneo como heredero de una cultura que ha perdido la conciencia de sus raíces cósmicas. Cómo respuesta a esta situación brinda, a través de la danza primal, herramientas concretas para recuperar el sentido de pertenencia universal de un modo vital, experiencial, y no solo conceptual, su propuesta se sintetiza en esta declaración:" "Solo desde esta unidad interior podemos lanzarnos al encuentro sano con el otro" expresada en la contraportada de uno de sus libros: "El vínculos primordial".

2.1.1.1. Fundamentos de la danza primal.

Los fundamentos de la Danza Primal se asientan en la psicología transpersonal y las terapias- corporales- energéticas modernas como en las antiguas tradiciones espirituales de la humanidad, y siguiendo a Taroppio (2005, pág. 6 y 7) , serían los siguientes:

a) No se trata de aprender sino de recordar y reconocer, es decir que se trata de reconocer lo que es nuestro por naturaleza.
b) La práctica de la danza primal se basa en la reivindicación de movimientos arquetípicos o "primales" que activan segmentos energéticos del cuerpo para acceder a profundas fuentes de poder sanador e inspiración a través de nuestros centros de energía y despertar sus capacidades.
c) Todos los seres humanos poseemos un enorme potencial de crecimiento y transformación, que constituye nuestra naturaleza primordial, lo que llamamos dentro de la danza primal la Perfección Original. Se dice perfección porque es el resultado de millones de años de evolución cósmica sintetizados en un solo ser viviente, por lo tanto encarna una herencia ontológica ancestral que está más allá de todo tipo de juicio humano.

Se puede concluir, que el fundamento de la Danza Primal es sentir el corazón de la vida y su latido, y a través de ese latido entrar en la memoria profunda, desde donde se concibe a los seres humanos en su perfección, belleza y amor infinito. Si sentimos qué eso está en nosotros, si experimentamos en nuestro cuerpo esa belleza, como no podríamos amarnos y amar a los otros a pesar de todas las equivocaciones y diferencias que puedan tener, pero para ello hay que vivirlo, hay que experimentarlo, sentirlo, una y otra vez, más allá de las pruebas epistemológicas, el cuerpo te dice aquí estoy esto es: descúbrete, encuéntrate en los otros.

2.1.1.2. ***Enfoque y principios.***

La danza primal parte de la idea de que todos los seres humanos poseemos un enorme potencial de crecimiento y transformación, que constituye nuestra

naturaleza original primal. Sin embargo, de este potencial, apenas un pequeño porcentaje es el que solemos reconocer y actualizar.

La práctica de la danza primal se basa en siete principios (Taroppio, 2011):

1. Conciencia y sensibilización (actitud meditativa durante toda la práctica).

2. Respiración consiente.

3. Focalización (en cada Chakra y sus funciones físicas y mentales).

4. Integración (de todo el cuerpo, el espacio y los otros)

5. Expresión (libre manifestación de todo lo que emerge).

6. Sonorización (libre expresión de sonidos primales).

7. Imaginación creativa (actitud de apertura a los contenidos inconscientes que emergen durante la danza).

2.1.1.3. La dimensión simbólica de la danza primal.

"El Símbolo en su búsqueda del sentido, es el modelo de mediación de lo eterno en lo temporal, de lo consciente y lo inconsciente, de lo inmanente y lo trascendente"

(Guerrero, 2002).

Toda la simbología cósmica que tiene la danza primal, tiene que ver con la trascendencia de la realidad exterior. Permite acercarnos, como un código a las dimensiones más profundas de una realidad cósmica que no pueden ser captadas a través del pensamiento intelectual, es como si en la danza primal nos fuera revelada el misterio del cual venimos para sanar nuestras heridas. Desde esta simbología corporal, las situaciones depredadoras de la vida pueden resemantizarse y recobrar el sentido originario para el que existimos: ser y estar. Cuando hablo de resemantizarse me refiero a lo que plantea (Zecchetto, 2011) al decir que los seres humanos tendemos a retomar algún hilo anterior, para seguir tejiendo los múltiples

sentidos de nuestra vida y de nuestra historia. Es el proceso de hacerle recomposiciones a la memoria y a las versiones de la existencia.

> *Resemantizar es un vocablo que se refiere a la operación semiótica de transformar el sentido de una realidad conocida o aceptada para renovarla o para hacer una transposición de modelo, creando una entidad distinta, pero con alguna conexión referencial con aquélla, de modo que esta última asume un nuevo significado que la primera no tenía.* (Zecchetto, 2011, pág. 127)

Es entonces que podemos concebir al símbolo (Rubino, pág. 4) en distintos aspectos de interpretación, y así tenemos los siguientes niveles:

a) Psicológico: Los símbolos se presentan como productos naturales de los procesos psíquicos y emergen de lo inconsciente para penetrar en las actitudes conscientes.

b) Social: Constituye el lado funcional del símbolo y canalizan las energías del sujeto, orientándolas hacia las actividades del grupo.

c) Histórico: El símbolo aparece bajo formas diversas y cambiantes conforme a los factores tiempo y cultura.

d) Nivel ontológico: El símbolo es interpretado como el medio a través del cual el hombre articula y manifiesta, sin saberlo, el modo de ser primario que está en su naturaleza

"Durante cada rito el hombre retoma el drama del origen del cosmos y logra por esta vía una mutación ontológica de su condición existencial". (Guido, 2008).

En el caso de la danza primal su simbología tiene que ver de alguna manera con todos estos niveles en la interpretación del símbolo. Su fuerza simbólica permite sumergirnos en las profundidades de nosotros mismos, para dejar de pensar tanto y acceder al sentir y, de esta manera, rencontrarnos con la imaginación

simbólica, permitiendo redescubrir y potencializar la fuerza creadora y constructora de sentido que tenemos como seres humanos.

Los contenidos que se invocan desde la danza primal están ligados al inconsciente colectivo; es decir, a los arquetipos que al manifestarse emergen como *"formas o imágenes de naturaleza colectiva, que se dan casi universalmente como constituyentes de los mitos y, al propio tiempo, como productos individuales autóctonos de origen inconsciente"* (Jung citado por (Rubino, pág. 3)), son inherentes al estrato primordial de la vida.

Los arquetipos son los principios universales que subyacen y motivan toda la vida psicológica, individual y colectiva, son los patrones fundamentales de la formación de símbolos, que se repiten a través de los contenidos de las mitologías de todos los pueblos, en la humanidad entera, y se expresan como imágenes primordiales, desde los tiempos tempranos de la especie humana. ((Ibídem, pág. 4). Se podría decir que son agentes primarios motivadores de vida en la psique individual y las pautas psicológicas totales de culturas enteras. Las imágenes primordiales no siempre son las mismas: varían según la proyección cultural, por lo que inferimos que lo que se hereda son las mismas tendencias estructurales. Por tanto, los arquetipos son patrones subyacentes de la formación de símbolos y no sus detalles específicos.

En síntesis, los arquetipos en sí son dominantes del inconsciente colectivo, son tendencias, entes potenciales que no adquieren significado hasta no hallar expresión en el mundo exterior, por cuanto no percibimos los arquetipos en sí, sino los arquetipos manifestados. Más que presentarnos hechos, se nos presentan a través de los hechos: *"Conoceréis al árbol por sus frutos"*. (Ibídem, pág. 7).

La naturaleza real del arquetipo no es capaz de hacerse consciente, es trascendente. Por eso expresa Whitmont (citado por Rubino, s/f, pág. 7) que los arquetipos son *"Configuraciones energéticas dinámico -transpsicológicas, y por ende, trascendentales"*. Son *"Pautas de forma y dinámica universales y cósmicas, y conforman en su manifestación campos arquetípicos"*.

La simbología que tiene la danza primal nos permite acceder a la memoria sagrada del cuerpo, recordar y escuchar el eco incesante de una voz *"sin palabras"* que repite una y otra vez la promesa más inspiradora que la humanidad haya escuchado: todo ser humano está dotado de la capacidad potencial de reunirse con la totalidad de su origen para recuperar sus raíces cósmicas (Taroppio, 2010, pág. 23) y de esta manera volver a sentir que en cada una de sus células está presente el estallido sideral de todos los soles y lunas que mueven los mares y sostiene la vida de todo lo que existe.

2.1.1.4. Danza primal movimiento sanador para la alteridad.

> *"Una sabiduría que nace del cuerpo para cuidar de los otros y otros, una sabiduría con la que venimos a la vida y que es activada a través de la danza primal"*
>
> (Miushka, Danza Primal, Experienica de Vida, 2012)

El movimiento corporal propuesto por la Danza Primal permite reflejar estados emocionales internos; sus diferentes posturas y práctica sistemática conllevan a cambios biopsicosociales promoviendo salud y desarrollo. Su concepción de que el cuerpo, la mente y el espíritu son inseparables, hace posible la superación de las dicotomías excluyentes propias de occidente y propone la complementariedad de los opuestos. Desde esta concepción que el cuerpo regresa a esa unidad anhela, *"Yo lo puedo pensar, lo puedo escribir, pero lo tengo que sentir, y lo siento con la música y lo siento con el cuerpo, en esa dimensión siento con los otros y con las otras. Porque mi sentir se expresa también en grupo, encontrándonos desde la autenticidad de nuestra corporalidad"* (Miushka, 2012)*"*

La Danza Primal como método para el regreso a nuestra dimensión primordial cósmica busca desde el cuerpo recordar nuestro origen cósmico para sentirnos uno con la totalidad de la existencia y vivenciar una realidad concreta y verificable en nosotros mismos, así como en la relación con los otros.

Los movimientos y posturas propuestos por la Danza Primal activan la memoria corporal que está en cada una de nuestras células para que podamos reconocer que tenemos la capacidad de amar, que somos más inteligentes y sensibles de lo que a veces nuestro entorno familiar o comunitario nos ha hecho creer, porque

El cuerpo habla profundamente; dice su alegría, dice su miedo, dice su violencia, dice su interrogante, dice su profundo amor, su profundo afecto; tiene formas de hablar todo el tiempo. En la danza primal eso es posible a través de códigos corporales que se pueden manejar para todas las personas. (Miushka, 2012).

La vivencia que propone desde esta perspectiva la danza primal nos permite sentir que a pesar de los sufrimientos y abandonos de la infancia, podemos confiar en nosotros y los otros, a través de acceder a nuestra capacidad de confianza básica con la que llegamos a la vida y que es parte de nuestra memoria corporal. Promueve la sanación y desarrollo de la persona y la sociedad mediante la integración de sus dimensiones biológicas, emocionales, afectivas, intelectuales, creativas y espirituales. Al integrar estas dimensiones, se restablece la comunicación con el propio cuerpo, buscando integrar o equilibrar los opuestos que todos llevamos dentro, permitiendo que estos opuestos interactúen para aceptar la contradicciones que podemos vivir: incertidumbre, duda, temor, como partes importantes del proceso sanador, promoviendo la desmitificación de los prejuicios y tabúes legados por los paradigmas aprendidos de nuestra cultura, a partir del desarrollo de capacidades que permitan la construcción de una vida más plena, como podemos observar en le siguiente testimonio:

> *Yo recuerdo que de niño era artista, que vibraba mucho cuando había un programa del maestro, de carnaval, si había algo artístico yo quería entrar ahí, mi espíritu se expandía y se expresaba, pero se fue cortando. Me pusieron en una escuela escolástica y todo era ciencia, ciencia, suma, resta; el lado artístico, el lado sensible se fue escondiendo, no tenía donde expresarse. Esa ruptura con mi cuerpo con mis emociones, me afecto me llevó a muchas incongruencias, a ponerme una máscara: decir que eres fuerte, que todo está bien. Lo más importante es obtener un título, lograr una carrera que garantice dinero, mantener un estatus… cuando tuve eso no me llenaba, entonces dije debe haber otra manera de vivir y en esa búsqueda la práctica de danza primal me permitió otra manera de vivir de recuperar la pasión de la vida, de expresar el arte y la sensibilidad que llevo dentro, de encontrarme con los otros, desde una hermandad que no cruza por intereses sino por una profunda cercanía de afecto que me llena de alegría*. (Haro, 2013)

Al contactar con el origen cósmico del cual venimos, al vivenciar este estado de conciencia se diluye la dualidad, en un instante infinito no sentimos esa división y podemos vivencializar nuestro origen sagrado. Al acceder a esa dimensión, la danza primal es una herramienta que desde la corporalidad permite expresarnos más allá de la razón; es decir, podemos corazonar en un instante la vida como lo propone (Cruz, 2013): "*Mi práctica en la danza primal me ha llevado a sentirle a la otra persona no desde la razón, desde sentir y sentirnos, es cuerpo vivo no dormido no lleno de miedo ni de violencia".*

Así, la danza primal nos permite sentir profundamente. Vivencializar el sentir es un desafío para los seres humanos, porque desde el discurso y la razón hemos resuelto el mundo y a veces desde la distancia. Es, entonces, que a través de nuestro cuerpo asumimos la vida, no para encontrar perfecciones, sino, para entrar incluso en nuestras no respuestas, dudas y temores. Este contacto profundo, también nos permite descubrir y aflorar frente a nosotros mismos y a los otros, nuestras capacidades de amar de abrazarnos de traspasar los estatutos y las filiaciones. Es en ese instante sagrado que nos reconocemos al constatar desde el cuerpo y el corazón que tenemos un origen cósmico. Al mirarnos reflejados en los otros desde nuestra perfección original difícilmente nos podemos agredir, entonces podemos iniciar una danza hacia el corazonar.

2.1.1.5. Corazonar desde la Danza Primal.

Cuando corazonamos desde la danza primal, como se expresa en el testimonio siguiente, se vive una experiencia de sentires, que busca en lo más profundo y absoluto de uno mismo, una manera de vivir donde sentimiento y razón no se opongan sino que se junten como una danza de ritmo y compás, de lo femenino y masculino que nos permitan una comprender y sentir de la vida para abrazar lo que somos y lo que es el otro:

> *La danza primal es una de las herramientas que puede aportar a generar mayor equilibrio del ser humano, y sobre todo esa conexión con el corazón que no excluye la mente, la mente es importante, necesito analizar, coordinar, organizar, pero cuando la mente, la razón pierde la conexión con el corazón, la vida se convierte en actos mecánicos, funcionales, a veces fríos, pero cuando pongo la mente al servicio del corazón se conecta más*

> *una actitud de servicio. Esa actitud toma en cuenta la otra persona y me permite relacionarme diferente.* (Arnold, 2013)

Danzar desde la fuerza del corazón, es poner en la escena de la vida el núcleo primordial, del cual venimos, es pensar, sintiendo, es recobrar la capacidad de amar, es construir conocimiento desde los afectos y los sentires. Es el redescubrimiento de nuestra propia vitalidad, de la ternura, de nuestra autentica humanidad expresada desde la libertad de nuestro cuerpo, es abrir nuestro corazón para celebrar la magia del encuentro con los otros, con nuestros semejantes y con la totalidad de la vida, para amar lo que somos y lo que son los otros.

Corazonar desde la danza primal es vivir desde nuestras cotidianidades: el ser auténtico, capaz de reconocer las emociones, los miedos e inseguridades; ser lo suficientemente vulnerable para sentir el dolor, sencillo para reconocer la luz y la alegría, amoroso tanto para abrazar las incertidumbres como los saberes. Salir de nuestras cabezas y dejar que el corazón guíe también nuestro caminar, así lo dice (Guerrero, 2010):

> *Hoy sabemos que existimos, no sólo porque pensamos sino porque sentimos, porque tenemos capacidad de amar. Por ello, hoy se trata de recuperar la sensibilidad, de abrir espacios para Corazonar desde la insurgencia de la ternura, que permitan poner el corazón como principio de lo humano, sin que eso signifique tener que renunciar a la razón, pues de lo que se trata es de dar afectividad a la inteligencia.*

CAPÍTULO III

DANZA PRIMAL COMO POSIBILIDAD PARA LA DECOLONIZACIÓN DEL CUERPO Y DEL SER

"El acceso a la experiencia de unidad constituye la condición de posibilidad para despertar la capacidad de reconocernos en todo lo que existe. A partir de este despertar nace la compasión, la solidaridad, la posibilidad de ponernos en el lugar del otro, comprender sus necesidades, honrar su individualidad irrepetible y, en definitiva, amar"

(Taroppio, 2011, pág. 23)

3.1 Danza Primal y Alteridad

La colonización del cuerpo es una forma de colonización del ser. Al alejarnos de nosotros mismos, nos alejamos de todas nuestras potencialidades individuales y sociales. Al no mirarnos como seres cósmicos sagrados que guardamos en nosotros todas las memorias, que necesitamos para interactuar en la vida, ni recordar la belleza de la cual venimos, no podemos reconocernos, entonces nos vemos obligados a vivir una división entre nuestro ser y nuestro cuerpo volviéndonos extraños y temerosos del otro, de la otra, con quienes debemos compartir este aquí y este ahora de la existencia.

Cuando una persona se mueve, de su cuerpo se liberan varias sustancias endócrinas entre ellas las endorfinas, que realmente mejoran el estado de ánimo, previenen enfermedades y mejoran el estado de consciencia. Desarrolla la capacidad expresiva y creativa, promueve habilidades de cuidado y escucha, de comunicación consigo mismo y con los otros. La danza primal como lo propone (Taroppio, 2011, pág. 37) desde la profundidad de su propuesta corporal, nos permite trabajar el cuerpo de manera consciente, a través de herramientas que nos brinda la sensopercepción, el movimiento y la neurofisiológica.

La danza primal es una herramienta comunitaria que a partir del encuentro, (desde la corporalidad) con el otro construye identidad y alteridad, porque entrar en la danza primal es penetrar en el ritmo de la vida, reconectándose con lo natural y

orgánico, despertando en cada uno aquellas funciones naturales que nos conectan con la alegría de vivir y de celebrar la posibilidad de estar juntos. Todo se realiza dentro de un marco colectivo y vivencial donde la música como elemento generador de movimiento estimula el contacto afectivo y profundo entre quienes participan de estos procesos, como manifiesta (Cruz, 2013):

> *La experiencia vivida de la danza primal me permitió primero sentir, que tengo un cuerpo, que hay una memoria en el cuerpo no solo de mi persona sino una memoria mucho más antigua que me ha llevado a contactarme con mi SER, y saber que en mi hay algo muy grande, hay unas potencialidades. Conocer mis nudos que me han impedido desarrollar todo con lo que he venido al mundo. Es un regalo que la vida me ha dado, que se podría expresar en un encuentro con mi alma*

De tal modo, que los movimientos primordiales de la Danza Primal permiten adquirir habilidades de trabajo consciente sobre el propio cuerpo, movilidad, tono, flexibilidad, fuerza, coordinación, desarticulando hábitos nocivos y descubriendo nuevas habilidades.

Una de las expresiones de la colonialidad se manifiesta en las corporalidades rígidas, sin la gracia que da el sentimiento llevado a la piel; cuerpos vaciados de energía, instrumentalizados por el mercado, estereotipados y ausentes de expresión genuinas de su corporalidad, muecas vacías que intentan sonreír para disfrazar la ausencia de su alma. Es entonces, que la práctica de la danza primal permite activar y liberar energías cósmicas que se encuentran en el microcosmos que es el cuerpo, devolviéndole su capacidad expresiva y creativa; así mismo permite desarrollar habilidades de cuidado y escucha, de comunicación consigo mismo y con los otros.

La Danza Primal, al brindar acceso a nuestra herencia genética y armonizar nuestras energías a partir de un diálogo profundo con nuestro cuerpo y su descubrimiento, aporta muchos beneficios en cuanto a nuestra salud física, emocional y relacional, así lo evidencia el siguiente testimonio:

> *Me ha permitido contactar con fuerza que tengo con la alegría de vivir, es como haber descubierto, que no es el otro quien te da, sino que yo tengo eso que quiero de los otros, que puedo reprocesar situaciones difíciles a partir de la alegría,*

contactarme con mi yo grande. Recobrar la capacidad de afectividad y darme cuenta de cuantas cosas tenías que sanar. (Cruz, 2013)

No tenemos ni podemos tener una idea clara de nuestro cuerpo, a través del pensamiento racional, porque para conocer nuestro cuerpo tenemos que vivirlo, pero no en esa dualidad que nos aleja de nosotros mismos y de los demás, no somos un alma que puede prescindir del cuerpo, no somos puro intelecto o un conjunto de músculos y huesos en los que "habitamos", el camino que nos queda es regresar a nuestro origen cósmico, es superar la dualidad a través del encuentro con nuestro ser profundo y el otro ser humano con el cual tomamos el riesgo de expresarnos, de compartir la luz y la sombra que somos para acercarnos no solamente como observadores sino como parte de una dinámica que permite recuperar nuestra capacidad de interacción fluida y dinámica con todo lo que existe, especialmente con quienes consideramos diferentes y a la vez semejantes.

Al lograr una conciencia de nuestra propia corporeidad, desde la danza primal, ella se convierte en la gran maestra de la vida porque a la vez que nos lanza a la creatividad y al futuro, nos hace tocar el límite y la vulnerabilidad que nos hermana con todo y con todos y todas.

Al vivir el encuentro profundo con nosotros y el otro ser es posible como plantea Guerrero (2010, pág. 37) construir una ética diferente de la alteridad, de la otredad que nos permita un reconocimiento de los otros, cuando habla de los otros se refiere también a toda la vida que está en la naturaleza y de la cual dependemos una interacción que permite la reafirmación de la vida.

En relación con los elementos naturales y cotidianos que permite la vivencia que se realiza en la Danza Primal, no se queda como vivencia en la cabeza ni en el sentimiento sino que se queda dentro y desde dentro van surgiendo las nuevas posibilidades de encuentro y de darnos cuenta no de la dualidad sino de la totalidad que somos. Entonces es posible una perspectiva diferente de alteridad, cósmica y ética, que nos permita entrar en un diálogo de seres, de saberes, y sentires que lleven a seguir tejiendo la sagrada trama de la vida. (Guerrero, 2010, pág. 37).

Cuando hacemos danza primal se conecta el latir del corazón, se vuelve un latido de grupo, se interconecta esos latidos, esas expresiones, esas vibraciones que yo creo se sintonizan con todo el universo y el cosmos. (Arnold, 2013).

La danza primal en definitiva hace posible volver al nosotros: a uno mismo, al otro, a través de la corporalidad, a nuestro cuerpo, el libro de sabiduría sagrada en el que escribe el cosmos y en donde se guardó una historia a la que podemos acceder a través del código maravilloso que nos permite la Danza Primal.

3.2 El Ser y el Ego en la Danza Primal

La Danza Primal es la Danza del Universo encarnada y desplegada en cada ser humano que recuerda su origen y lo celebra
(Taroppio, 2011, pág. 20)

Al referirme al Ser, como lo plantea Taroppio (2011, pág. 95) es necesario aclarar que no es esoterismo ni meras creencias, sino de un movimiento universal de conciencia y vida que se manifiesta en cada individuo. El ser en el sentido individual es una manifestación del Ser Universal, (el flujo primordial) por lo tanto reencontrarnos con nuestro "*Ser auténtico, con nuestra naturaleza original, implica reencontrarnos con el Universo en su totalidad".* (Taroppio, 2011, pág. 95)

Desde la psicología de acuerdo con (Taroppio, 2011, pág. 121) se concibe al ego como una función psíquica cuyo desarrollo es indispensable para el sostenimiento de la vida humana. Constituye la síntesis de las capacidades de percepción, atención, concentración, capacidad de integrar el pasado y planear el futuro, conciencia de sí, etc. *"Quien no posee estas capacidades integradas en la forma de un ego, lejos de ser un ser espiritual es un enfermo mental grave"* (*…). Para esta propuesta de la Danza Primal, "el ego es una función del Ser, en su expresión existencial: mientras el egotismo es una disfunción que se caracteriza por la confusión entre el Ser y el ego".* (Taroppio, 2011, pág. 96).

El ego se va autoconstruyendo a nivel inconsciente durante toda la vida, a través de la adquisición de conocimientos, creencias, hábitos y experiencias. Esta

construcción está mediada por la corporalidad, por esto es que el cuerpo y el ego no son cosas ajenas al Ser, son la materialización del Ser, su expresión en la existencia, su forma de ser en el mundo.

> *Una de las primeras tareas del ego es la de convertirse en una suerte de regulador de las energías del Flujo Primordial en el cuerpo y en su adaptación al ambiente físico y social. El ego va aprendiendo poco a poco a regular las energías primordiales a fin de no verse permanentemente interferido por ellas. (Taroppio, 2011, pág. 91).*

Podemos comparar al ego como esos grandes transformadores que se encuentran en las calles o avenidas de las ciudades, cuyo oficio es regular la enorme cantidad de energía que emana de las centrales hidroeléctricas, de no realizar esta adecuación de su voltaje, nuestras casas se quemarían. También en nuestros hogares contamos con pequeños transformadores que regulan la energía de la casa para ser adaptada a ciertos artefactos domésticos que no toleran ese voltaje. Es así que el ego como lo plantea Taroppio (2011, pág.121) va aprendiendo a realizar múltiples regulaciones de la energía primordial a las diversas partes del cuerpo según las circunstancias por las que esté atravesando. Sin embargo, el ego, en tanto administrador de las energías primordiales, debe imperiosamente aprender a fluir con estas energías sin bloquearlas ni verse invadido por ellas, al tiempo que va adaptándose a las no siempre sencillas, generalmente caprichosas y neuróticas exigencias de su medio familiar y cultural del cual somos parte.

El Flujo Primordial es uno y el mismo en todos los planos del universo, pero al mismo tiempo, en cada uno se manifiesta de manera diferente y con leyes distintas. En el plano humano la energía universal adopta la forma de instintos, emociones y afectos, mientras que en el plano físico se manifiesta como el poder del viento, el movimiento de las mareas o las fuerzas volcánicas y telúricas. (Taroppio, 2011, pág. *81).*

El Flujo primordial a nivel biosicofísico-energético como lo dice (Taroppio, 2010, pág. 177) está en nuestro cuerpo, es la energía que nutre nuestros órganos, nuestras emociones, afectos y pensamientos.. Toda conducta humana está arraigada en fuerzas cósmicas que van más allá de la persona; pero ante estas fuerzas siderales

el ser humano debe adoptar una posición personal instrumentándolas de una forma creativa y responsable confirma (Taroppio, 2011, pág. 121). Es así, que dentro de nosotros como un verdadero volcán cuyas raíces llegan hasta el centro de la tierra, se agita la energía cósmica buscando expresarse. El precio de negar este poder que habita en nosotros es la enfermedad física y/o mental.

Debido a muchas formas de socialización en los primeros años de vida del ser humano, el ego no cumple la función, como hemos descrito anteriormente, se vuelve en contra de nosotros mismos y de los otros, es como una pared que va encerrando y aprisionando la expresión profunda de nuestro ser. Nos llena de creencias y prejuicios, nos aleja de nuestra esencia llenando de temores y formas de victimización, endosando a los otros la responsabilidad de nuestra vida. Un ego disfuncional lleva a una desconexión con los resto de seres vivos, expresada en falta de compromiso e interés en los otros y en lo otro. Otras veces manifiesta apegos y victimización, por eso en palabras de Arnold (2013):

> *Es importante comenzar a diferenciar el sufrimiento y el dolor. Porque creo que el ego también se apega al sufrimiento, si hay un dolor cuando vivimos una limitación, una pérdida de algo valioso para mí, de alguien a quien amo, etc. Claro que duele y que toca vivir y atravesar. Creo que la danza primal, luego de llevar tiempo, con su movimiento me permite liberar esas emociones, y llevarme al propio flujo de la vida es como las estaciones, los ciclos emerge, nace floreces, muere, unos duran más otros menos y pasó, y hay esa fase de la muerte para que luego renazca. La Danza primal desde su práctica corporal despierta conciencia de esto, despierta comprensiones profundas nos conectan con la sabiduría de nuestro origen cósmico, con principios que siempre han estado al servicio de la vida.*

La disfunción del ego ha ocasionado una postura egocéntrica de individuos y sociedades, que ha llevado a mitificar su existencia como un el centro de toda la vida y creerse superiores a todas a todas las formas de vida presentes en el planeta. Este egocentrismo humano ha dado paso al antropocentrismo. que ha llevado a asumir la errada concepción que el ser humano es el centro de la naturaleza y el dueño absoluto de su entorno, no para honrar y sentirse parte de ella, sino para llevar explotar y depredar todos los recursos desmedidamente, olvidándose de que la naturaleza está viva y es la fuente de su existencia.

El egocentrismo ocasiona el volverse extraños de uno mismo, dividirse y crear un imagen alejada de su ser; es en esa fragilidad donde el consumismo y las lógicas del capital buscan llenar los vacíos por cosas, por formas disfrazadas de vivir la espiritualidad. Esa imposibilidad de sentir al otro que ha propiciado dominio sobre los otros en un ejercicio de violencia para aplacar esa falta de vínculo primordial que nos ha llevado a una fractura de la alteridad como lo plantea (Guerrero, 2010, pág. 36) al exponer que nuestras sociedades están fragmentadas por diversas prácticas etnocéntricas, racistas y heterofóbicas que implica el desencuentro consigo mismo y con los demás, de ahí que la danza primal al igual que muchas sabidurías espirituales, busca el crecimiento del ego y su evolución para volverse un aliado del ser y de la vida, para que no nos disperse para que podamos redescubrir el poder del aquí y del ahora de todo lo que nos ofrece la existencia y afrontar la incertidumbre, es así que como expresa (Arnold, 2013)*:*

> *Hacer danza primal nos permite encontrar mayor equilibrio, si tengo más equilibrio con lo que soy, con lo que me constituye, con lo que recorre, sea agua, aire, fuego, tierra, y esas capacidades que propone la danza primal, logran integrarse desde nuestro cuerpo y nuestro ser, dejando de ser disfuncionales, para expresar su potencial, yo me convierto en un ser más amoroso, más integrado.*

3.3 El Cuerpo Profundo desde la Danza Primal

> ***"****Como mismo amamos a los demás, nos amamos a nosotros mismos.*
> *Como mismo nuestra mente se relaciona con lo externo*
> *se relaciona también con el resto de los órganos de nuestro cuerpo "*
> *(Daza y Arcos 2012).*

El cuerpo profundo constituye una dimensión organísmica inconsciente conformada por tres instancias, interdependientes e indisociable pero diferenciables entre sí: El cuerpo Herido, El cuerpo Prohibido y El Cuerpo Cósmico. (Taroppio, 2010, pág. 168). Es decir la memoria que guarda nuestro cuerpo, que no somos conscientes: nuestras necesidades, emociones reprimidas, temores. Nuestras filiaciones a la familia de la cual venimos y a la cultura a la que pertenecemos. Nuestras aspiraciones más íntimas, nuestros misterios que no tienen palabra, nuestra capacidad de trascendencia y origen cósmico.

3.3.1. El cuerpo herido.

Se caracteriza por estar cargado de miedo y dolor, el contacto con esta estructura sicofísica es indispensable para su sanación de acuerdo lo expuesto por (Taroppio, 2010, pág. 169). La experiencia de vivir estos temores es muy fuerte y dolorosa, por eso se requiere la vivencia corporal que brinda la danza primal, para ir más allá de un discurso racional y atravesar esta dimensión de miedo y sufrimiento que tenemos los seres humanos, unos más que otros, debido a la forma en que hemos sido socializados dentro de la familia y de nuestra cultura.

Cuando la protección y los cuidados amoroso que debemos recibir no suceden, en el transcurso de nuestra vida, especialmente los primeros años, vamos disociándonos vamos olvidando esa confianza básica con la que llegamos a la vida, nos vamos alejándonos de nuestro centro, de nuestra paridad. Este alejamiento nos obliga a buscar una compensación para enfrentar las carencias afectivas. Es ese proceso de no interrelación humano, cuando el amor parental y comunitario no nos abriga, que se instala el miedo y la violencia como una forma de sobrevivencia para enfrentar la soledad que nos vemos obligados a vivir. Las consecuencias de esta negación, de este olvido, de esta forma de responder frente al no ejercicio de nuestras capacidades ontológicas, son las pérdidas de vínculos, olvido y fragilidad en nuestra identidad, y así vamos sosteniendo sociedades y culturas donde solo es importante tener, irse sobre los demás, para afirmarse. Esta herida en el centro de nosotros no nos permite encontrar satisfacción, aún con logros económicos, estatus, títulos y bienes porque ese olvido, expresado en el vacío de nuestra esencia no puede llenarse con cosas. Sin embargo es posible recobrarse a partir del contacto profundo con nosotros mismos, con herramientas que permitan recobrar y recordar ese origen sagrado del cual venimos.

Es entonces que la danza primal a través de sus movimientos primordiales, permite recuperar nuestras capacidades ontológicas a través de confrontar el miedo y la violencia para expresarlas en un espacio de ritualidades que permite el encuentro con nosotros y estas capacidades profundas que tenemos para sanar la dimensión de nuestro cuerpo herido

3.3.2. Cuerpo prohibido.

Esta dimensión del cuerpo profundo, contiene registros sensoriales de todas los tabúes establecidos por la familia y la cultura. Tienen que ver con los deseos reprimidos, con las prohibiciones de tocar, mirar o acariciar. Con la represión de la sexualidad y su asociación como algo que no puede expresarse ni ejercitarse o si es expresado pasa a ser temida, mitificada, reprimida. Al negarla la llevamos a espacios de obscuridad y de lo prohibido donde se va contaminando y pierde su sentido sagrado y vital para la vida humana. Preguntémonos si la fuerza de los volcanes y de los mares puede ser contenida con diques solamente o ilusoriamente. No es posible negar la energía sexual que nos habita.

Muchas de las potencialidades primordiales pueden ser rechazadas por un medio familiar que no ha podido integrarlas. De este modo en algunas familias no se tolera la agresividad, en otras la sexualidad, en otras la ternura y en algunas no se tolera la emotividad. Todas estas potencialidades no consisten simplemente en abstracciones mentales o en funciones internas, sino en energías primordiales que necesariamente se despliegan a través de acciones concretas, en las cuales involucran a partes específicas del cuerpo.

Todos los impulsos, emociones y afectos pueden ser experimentados y expresados en la totalidad del cuerpo, existen zonas corporales que están simbólica y funcionalmente más conectadas con algunas en especial. Cuando un determinado impulso es rechazado por su medio familiar, la parte del cuerpo más intensamente vinculada con él, se verá afectada y, a fin de evitar el rechazo o el castigo, el ego comenzará a retirar esas energías que nos constituyen como humanos.

Si miedo y deseos son rechazados, los seres humanos nos vemos obligados a invertir enormes cantidades de energías a fin de mantenerlos alejados de la consciencia (Taroppio, pág. 170), como si estos sentires pudieran negarse sin que se manifiesten consecuencias en la vida personal y social de los seres.

Debido a todas las negaciones que vamos haciendo con nuestras energías sagradas, con el paso del tiempo, ocurre que la saludable capacidad de diferenciarse que el ego va desarrollando en la relación su cuerpo, va convirtiéndose, debido a las

experiencias traumáticas, en una disociación, como hemos mencionado en los anteriores párrafos: el amor al perder su rumbo se vuelve violencia y miedo; la sexualidad al reprimirla se vuelve pornografía, represión, enfermedad, pedofilia, abuso; es decir, todas las formas que han llevado a las sociedades a corromper esta energía sagrada y vital.

Por esta situación se le hace cada vez más difícil administrar y regular sabiamente las energías primordiales, pasando a escindir de ellas. Es así que el ego que es manifestación del ser, se divorcia de la manifestación del ser que es el cuerpo y la originaria unidad ontológica SER-CUERPO-MENTE-EGO Y ESPÍTIRU, convirtiéndose en un sistema disfuncional.

Las consecuencias de esta disfuncionalidad han sido el profundo egocentrismo humano que ha afectado la vida de los individuos, de las familias y las sociedades. Como he ido describiendo anteriormente, la disfuncionalidad del ego no tiene consecuencias sicológicas individuales solamente, sino que afecta la misma historia de la humanidad. Es entonces necesario plantearnos como dirían las tradiciones espirituales de todos los pueblos, a través de sus mitos, entrar a la sombra atravesando territorios desolados y peligrosos que nos habitan, para recobrar nuestro cuerpo cósmico, desde donde podemos plantear nuevas formas de encuentro humano, para nuevamente CORAZONAR desde nuestro origen sagrado que está guardado en la memoria profunda de nuestra corporalidad.

Honrar lo que somos, admitir nuestro sentir, dentro de un espacio de ritualidad y libre expresión como propicia la Danza Primal permitirá tomar la fuerza de estos sentires para sanar miedo y violencia, (Taroppio, 2010, pág. 469), para trascender la disociación del ego (egocentrismo) y proponer nuevas formas de relación con los diferentes entornos socioculturales en los que nos desarrollamos, para que no necesitemos crear protecciones que nos impiden vivir la autenticidad de nuestro sentir y posibilidad de sabernos parte de un todo sagrado y perfecto.

3.3.3. El cuerpo cósmico.

Esta dimensión de la corporalidad, constituye un nivel profundo de lo organísmico (capacidad de autorregulación y de organización) desde el cual se

manifiestan las energías primordiales. Es un núcleo de profundidad abismal, conecta al organismo individual con sus raíces cósmicas. Esta dimensión de la corporalidad ha sido percibida y descrita en muchas tradiciones. (Taroppio, 2010, pág. 470).

Cuando una persona descubre, no intelectualmente, sino mediante el movimiento, la respiración y la vivencia de la danza primal, los poderes cósmicos que alberga; cuando puede actualizar responsablemente sus "mareas existenciales", su "volcán interior", "hacer temblar la tierra bajo sus pies" y "soplar nuevos vientos" sobre su vida, su existencia gana tanto en pasión, intensidad, amplitud y vitalidad, que la transformación y la sanación ocurren espontáneamente. Entonces nos sentimos simultáneamente parte y todo, poderosos y humildes, perdemos el miedo al encuentro con el otro, con su diferencia con su cercanía con la plenitud de su ser expresado en su corporalidad, es entonces cuando nuestro cuerpo cósmico accede a esta dimensión profunda, misteriosa, insondable para vivir lo que expresa el siguiente testimonio:

> *Pegados a la tierra que tocan nuestros pies nos hacemos barro con el barro, agua con el agua, viento con el viento, fuego con el fuego, humano y humana con el olor de los humanos y sus luchas cotidianas y así podemos hacer nuestro lo del otro, lo de la otra. Llegamos a sabernos y sentirnos criaturas hechas de la misma química y contextura de la tierra y del cosmos y sobretodo de todos los seres humanos.* (Miushka, 2012)

Recuperar el libre fluir de la energía cósmica en nosotros y en nuestros vínculos implica liberar la manifestación de nuestras pautas y configuraciones originarias, nuestras capacidades básicas, nuestra perfección original; (Taroppio, 2011) es decir, nuestro Ser a través de nuestro cuerpo para interrelacionarnos con la vida y los seres que la habitan.

Para recuperar el fluir de la energía cósmica (Taroppio, 2011, pág. 13) existe un territorio cósmico: nuestro cuerpo y el código de invocación sagrada para ingresar a ella es la danza primal. Es desde este movimiento cósmico que podemos acceder experimentalmente a esta dimensión trascendente-inmanente de nuestro cuerpo. Mediante los movimientos arquetípicos accedemos a la respiración

consciente, la expresividad, el canto, la música ancestral, el encuentro con los otros y también el silencio y la quietud corpomental, todo dentro del infinito espacio de la actitud meditativa, de la plena conciencia del Ser.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA METODOLÓGICA DESDE LA DANZA PRIMAL PARA LA DESCOLONIZACIÓN DEL SER Y DEL CUERPO

"Todo modelo que procure brindar herramientas conceptuales y prácticas para que este retorno a la fuente se haga posible, constituye una medicina fundamental para la crisis que atraviesa la humanidad"
(Taroppio, 2011, pág. 23)

4.1 Aplicación Metodológica

En la práctica de la Danza Primal se incluye tanto lo corporal como lo verbal; la danza como el canto, lo personal como lo social, lo intelectual como lo intuitivo, lo mundano como lo espiritual, la luz como la sombra, la creatividad como la disciplina, el arte como la ciencia, lo femenino como lo masculino. Lo que busca no es la negación de las paridades, sino la superación de las polaridades antagónicas, la complementariedad de las diferencias. Posibilita el despliegue de cualidades naturales que, por diversos motivos, se han ido atrofiando en nuestra evolución.

Este despliegue tiene varios niveles. En el plano psicofísico posibilitaría el enraizamiento, el corazón con la realidad, el descubrimiento de nuestra identidad básica, genética, biológica, y la capacidad de discriminar y poner límites, externos e internos. En el plano emotivo, ayudaría a resolver bloqueos de la expresividad y trastornos de la sexualidad, la alimentación o el estrés. En el orden afectivo, permitiría la reconexión con las necesidades naturales de encuentro, intimidad, comunicación e intercambio de cuidados. En el plano mental, estimularía la creatividad y la inteligencia para vivir en plenitud.

Su aplicación se basa en la reivindicación de movimientos arquetípicos o "primales" que activan cada segmento del cuerpo, desde los centros de energía vital, capacidades primordiales, con posturas, movimientos, respiración, gestos, sonidos, imágenes de interacciones específicos, individuales, en parejas o en grupos (Taroppio, 2011). En la aplicación de esta propuesta participaron mujeres y hombres (adultos y jóvenes) de barrios populares de Quito, equipos técnicos de organizaciones tanto de la sociedad civil como del Estado que trabajan en desarrollo

social y en servicios de educación, salud, derechos de niñez. Jóvenes de colegios de Quito que llevan adelante llevan adelante una propuesta de Capacidades Ciudadanas. Me fui vinculando a través de talleres que tenían como objetivo trabajar derechos, protección, buen trato, violencia intrafamiliar y fui presentando una manera de trabajar que no fuera el discurso sino su corporalidad como voy explicando en los diferentes temas que aborda la tesis.

4.1.1. Mapa corporal de la danza primal: siete capacidades primordiales básicas de la persona plenamente viva.

Las capacidades primordiales son potencias vitales-espirituales de acuerdo a lo propuesto por (Taroppio, 2008) que todos los seres humanos hemos recibido genéticamente. Son patrones arquetípicos espirituales que se expresan en todos los planos del universo y adoptan una forma particular en la realidad humana. (Estas siete capacidades según (Taroppio, 2010, pág. 283) están relacionas con los siete chakras o centros de energía de los que habla el yoga. Se podría decir que nuestro organismo está recorrido por energías cósmicas que nos constituyen y nos renuevan molecularmente, estas energías cósmicas llamadas capacidades, se encuentran principalmente a lo largo de la columna de nuestro cuerpo y sostienen un conjunto de funciones psicosociales y de potencialidades espirituales, son las siguientes:.

1. **Centro Bajo. Capacidad de Confianza Básica (Chakra raíz, Muladhara).**
2. **Centro Pélvico. Capacidad de Gozo o Extática. (Chakra Hara, Swadhisthana).**
3. **Centro Medio. Capacidad de Emotividad y Poder personal. (Chakra del Plexo Solar, Manipura).**
4. **Centro Cardiaco. Capacidad Afectiva. (Chakra del corazón, Anahata).**
5. **Centro Laringeo. Capacidad de inteligencia Creativa (Chakra Garganta, Vishuddha).**
6. **Centro Frontal. Capacidad intuitiva (Chakra del tercer Ojo, Ajna).**

7. **Centro Coronario. Capacidad de Trascendencia. (Chakra corona, Sahasrara).**

Figura 8. Mandala del Sí mismo, con el Núcleo Primordial, las Siete Capacidades Básicas, sus polaridades saludables y los estados disociativos. La palabra mandala, en Sánscrito, significa círculo, que es considerado como un símbolo de la totalidad. Para Jung constituía una excelente representación del Sí mismo.

283

(Taroppio, 2010, pág. 283)

El poder de la Danza Primal consiste precisamente en activar y armonizar estos centros energéticos y sus funciones mediante la integración de la música, el movimiento y la sonorización. Mientras más partes de nuestro cuerpo se integren a la danza, más espacios interiores se abrirán a la exploración y la transformación. La activación y armonización de las energías se realizan al danzar los movimientos originales, arquetípicos o primales que activan cada capacidad básica, poniendo de esta manera la energía cósmica que está en nuestro cuerpo a disposición de la conciencia.

Al percibir, en un instante, que no tiene tiempo, en un momento esa unidad es como volver a recordar ese origen cósmico que somos, el sentir a través de los movimientos que tiene la danza primal ya no desde una prueba científica sino desde un sentir profundo, nos devuelve a esa dimensión que por suerte, como decíamos, está olvidada y si está olvidada es posible recordar y una forma de recordar este origen cósmico es la Danza Primal, sus movimientos su vibración, en un momentito, el llamado al universo, esa sincronía, entre el sonido, el cuerpo, la historia, el origen está en nuestra corporalidad y tiene una comunicación profunda con el cosmos, es sentirlo es vivirlo (Cruz, 2013).

Como dice el testimonio anterior, estas capacidades son muy poderosos, pero a la vez sensibles a las influencias de los contextos culturales donde se desarrolla. Para que puedan desarrollar se requieren condiciones de cuidado y respeto; es decir, de ejercicio de la alteridad. Cuando somos niños es imprescindible los cuidados físicos (alimentación, abrigo, higiene, salud); emocionales-afectivos (abrazos, arrullos, caricias, sonidos de amor); estimulación a través del juego, de la recreación; estimulación existencial y espiritual que está dada por la cultura donde crecemos e interactuamos con los otros, con quienes construye una forma social de diálogo y encuentro.

Postulo que en el ser humano los patrones arquetípicos se manifiestan en lo que he denominado la Perfección Original del Ser, es decir el plan original y universal que cada persona viene a desplegar de una forma única e irrepetible. Esta perfección original está constituida por las que denomino Siete Capacidades Primordiales de la persona plenamente viva. (Taroppio, 2008)

Esta sabiduría (capacidades) con la que venimos a la vida, mencionadas anteriormente, en el proceso de adaptación social puede ser bloqueada, es ahí cuando podemos llegar a desconfiar de nuestras propias energías internas e iniciar nuestra disociación, volvernos desarraigados, incapaces de honrar nuestros vínculos, desconocernos y desconocer a los otros.

4.2 Códigos para Danzar Nuestros Mapas Cósmicos Corporales

Inhalar, exhalar: inhalar nos da energía y se trasmite a toda nuestra corporalidad, exhalar nos permite limpiar, sacar lo que no necesito. La respiración me lleva al primer encuentro de mi cuerpo, me permite la introspección, junto con la posición corporal me conecta con la capacidad

de la confianza básica, es muy importante en este momento el permitirse no buscar explicaciones. La respiración es el camino que me lleva a entrar en esa memoria corporal. Posiblemente para algunas personas entrar en sí mismo les puede dar temor, al realizar este diálogo interno, si no se está acostumbrado les parecerá ridículo, querrán explicaciones. En esos momentos de dudas y temores lo que hago es invitarles a experimentar su propio cuerpo desde su respiración y desde los movimientos de la danza primal. Invito a entrar en su corporalidad, a cerrar sus ojos, a concentrarse en sí mismos, a poner atención y focalizar, en sus pies en sus esfínteres, a sentir la fuerza de la tierra, voy animando con mi palabra. Se utiliza, música también que tiene la vibración telúrica, que vaya despertando los movimientos de tierra, con toda fuerza que implica la conexión con estas capacidad, entonces se produce la magia de entrar en esta memoria, voy dando ciertas claves para iniciar un viaje, y para este viaje necesitamos preparar el ingreso a la energía telúrica, para sentir que soy tierra, raíz… (Miushka, 2012).

La danza primal tiene dimensiones para el ejercicio de su práctica que permiten a quienes realizan la danza, contactar con el diálogo interno de su cuerpo y con el grupo. Para realizar una descripción de estos códigos tomaré lo planteado por (Grimson, 2001, pág. 61) quien propone la kinésica, prosémica, cronémica, paralingüística como categorías claves para la comprensión de los hechos interculturales. La danza primal, como expresión de esos hechos, danza también desde esas categorías, de ahí que es pertinente la comprensión y aplicación de las mismas. Junto con lo planteado por Grimson, además, se encuentran otros códigos que tienen que ver con la respiración y la música.

4.2.1. La proxémica.

En la danza primal el espacio físico constituye un elemento importante para establecer un clima que permita la vivencia de los profundos procesos individuales y grupales que se desarrollan en una práctica de danza primal. El espacio físico debe ser amplio, para que se pueda trabajar individualmente y grupalmente. En lo posible el piso de madera, ventilado e íntimo. Es necesario trabajar en espacios cerrados, especialmente al inicio, el espacio debe ser cerrado porque el hilo conductor es la música, a través de ella quien participa se va adentrando en la música para ir contactando con su sentir interior. El espacio puede tener ventanales, estar cerca o rodeado de la naturaleza.

Cuando el trabajo requiere una afirmación de su yo, de establecer su territorio; se calcula aproximadamente un metro cuadrado para cada persona, para evitar roces que pueden sacarle de su introspección. Este espacio se vuelve personal e íntimo para la afirmación de su yo, de su territorio.

Sin embargo, que hay un espacio amplio entre los y las participantes, en un momento dado los espacios se acortan para establecer la interacción con el otro y acercar las corporalidades para el encuentro, para el abrazo, manteniendo el sentido de lo sagrado del cuerpo del otro. La cercanía del encuentro permita trabajar bloqueos y realizar descubrimientos a partir de reflejarse en el otro, como lo plantea Chopra, en su texto El Espejo de Relaciones: "Tú *y yo somos lo mismo. Todo es lo mismo. Todos somos espejos de los demás y debemos aprender a vernos en el reflejo de las demás personas. A esto se llama espejo de las relaciones. A través del espejo de una relación, descubro mi yo no circunscrito. Por esta razón, el desarrollo de las relaciones es la actividad más importante de mi vida. Todo lo que veo a mí alrededor es una expresión de mí mismo".* De esta manera se logra la introspección y el trabajo grupal.

Este espacio se vuelve sagrado en la medida que se evocan, a través de las dinámicas de la danza primal, profundas energías ancestrales donde *"se conjugan el registro del útero materno y cósmico, la comunidad, la tribu, la sacralidad, la pertenencia, la pareja, los hijos, la apertura, el vuelo, la magia, el orden, la armonía, el caos, la trascendencia, etc."* (Taroppio, 2011, pág. 194). Es en este espacio sagrado donde es posible reconocerse, encontrar al otro, sanar las heridas y seguir creciendo.

4.2.2. Lo paralingüístico.

Lo Paralingüístico se refiere a los usos de la voz, el timbre, el tono, el volumen, la velocidad con la que se habla, los silencios, y se comunican estados emocionales, veracidad, sinceridad. (Grimson, 2001)

En danza primal, la voz del o la danzante facilitador construye una narrativa con su voz y con la música, la narrativa evoca emociones, metáforas de la vida, de la historia para movilizar emociones y permitir el ingreso a la corporalidad profunda.

Quienes participan en el proceso a partir de las sensaciones corporales que van viviendo expresan sonidos con significado emocional que permiten alivio de sus sentimientos y emociones que han estado reprimidos por mucho tiempo. A estos sonidos se les denomina sonidos primordiales porque nos conectan con la corporalidad profunda, las emociones y los afectos, por ejemplo los suspiros, gemidos, gritos, llanto, lamentos risas, gruñidos, exclamaciones. (Taroppio, 2011, pág. 248)

4.2.3. La kinésica

La práctica de la danza primal se basa en la reivindicación de movimientos arquetípicos "primales" que activan cada segmento del cuerpo con respiraciones y movimientos precisos.

> *En el trapecio de la vida seguimos ahora danzando nuestras emociones con movimientos suaves que nacen desde el abdomen, abriendo y cerrando, doblados en equilibrio de serpiente, alongados como galaxias. Reptamos, nos recostamos, nos "desenredamos" como espiral de boa danzante. Muchos bostezos para desperezarnos en esa cavidad de horizonte que se tiende en la sensual trompeta de jazz. La dicha, la bendición, no tienen por qué contenerse en el interior, como una semilla. Se abren como una flor y expanden su fragancia a todos..., también a los extraños. Las esparcimos a todos lados en celebración profunda de existencia. (Torres, 2003)*

Estas posturas y movimientos primordiales se fundamentan en principios trascendentes y al mismo tiempo se van plasmando a lo largo de los milenios en cada ser vivo, en cada cultura y que los actualiza en la vida cotidiana, mediante acciones cargadas de significado vital, emocional, afectivo y trascendente. (Taroppio, 2011, pág. 200)

Los Movimientos y Sonidos Primales encarnan los Principios Cósmicos y los traducen en formas anatomofisiológicas plenas de sentido, en comportamientos ancestrales, en gestos, en manifestaciones que despiertan en nosotros de manera inmediata una conciencia ampliada. Se relacionan con los campos morfogenéticos de los que habla Rupert Sheldrake. En gran parte los recibimos genéticamente, pero su origen último no es biológico sino cósmico. (Ibídem, pág. 2010)

Podemos citar como ejemplos de movimientos el gesto victorioso de un guerrero, el acunamiento de los brazos de una madre, el susurro de los amantes, el arrodillarse ante lo divino, las oraciones y los mantras, los cantos sagrados, las manos que ofrendan, el grito de victoria, los ojos que imploran, los lamentos indios.

La narración del facilitador de danza primal (en las siguientes páginas se explica quién puede asumir como facilitador en la danza primal) y la música es el hilo conductor de los movimientos, cada movimiento arquetípico se vuelve único desde la ejecución de cada persona, responde a su ritmo vital, su historia y su concepción de la vida. Mantener los ojos cerrados, es una condición para la introspección y la expresión de cada movimiento desde la profundidad de su corporalidad y su ser.

Los movimientos y gestos de la danza primal están articulados a cada centro de energía. La preparación y diseño de movimientos toma en cuenta las características de las capacidades de la danza primal para favorecer su expresión y trabajar las potencialidades y disociaciones que exista encada una de ellas. Se diseña los movimientos, de acuerdo al objetivo y por cada capacidad que se va a trabajar: cada movimiento es individual y grupal, con sus temporalidades y responde al sonido de la música y al viaje corporal por el que vamos a incursionar.

La expresión que se da individualmente va conectando al grupo, las energías que emerjan tiene que ser expresadas profundamente, sin impedir su expresión, para brindar contención e integración a través de nuevos movimientos y círculos de contención. Es importante habilitar a los mismos participantes a través de los movimientos primordiales, ejercitar la contención entre ellos mismos; es como conjurar las manos, las miradas, los gestos para sanar las heridas y promover la expresión de todo lo guardado en la profundidad de cada cuerpo. Es tomar el riesgo de subir la montaña para buscar a la bestia más feroz y extraer de sus fauces la flor delicada que sanará esas heridas guardadas celosamente para esconder el dolor y el miedo.

Luego de todas las formas de expresión del dolor, de la ira, de la alegría, de la sensualidad, de la creatividad, de la afectividad, llevadas a su máxima expresión,

se van cerrando cada momento. Entrando y saliendo de cada emoción, sin juzgar, propiciando el darse cuenta de lo que está pasando e integrando al sentir.

abiertos, si se requiere un apoyo especial porque Se observa atentamente, la expresión corporal individual y grupal para sentir que se van cerrando los procesos algo muy profundo ha emergido se brinda toda a la atención hasta que se cierre el proceso.

A continuación detallaré ejemplos de posturas y movimientos de acuerdo a las capacidades básicas de la danza primal, pero es importante aclarar que en este capítulo haré una descripción general, mientras que en el capítulo siguiente: Etnografía de la Interioridad se profundiza el sentido de cada capacidad.

4.2.3.1. Preparación.

Meditación, a través de una postura cómoda, puede ser posición de meditación en el suelo o recostado en el piso, procurando que la columna este alineada y que la respiración sea profunda y abdominal, buscando a través de la respiración el encuentro con el aquí y ahora del cuerpo-mente-espíritu.

4.2.3.2. Primera capacidad (confianza básica).

Partimos de una postura similar a la de un guerrero agazapado; pies separados bien conectados al suelo, piernas flexionadas, brazos ligeramente elevados (paralelos al piso), palmas de las manos apuntando a la tierra o puños cerrados. La danza consiste en golpes firmes de los pies contra el suelo, que van contagiando a todo el cuerpo; los brazos se mueven enérgicos, el rostro se muestra amenazante y liberamos sonidos potentes y desafiantes como en una danza guerrera. (Taroppio, 2011, pág. 256)

4.2.3.3. Segunda capacidad (gozo).

Partimos de una postura relajada, cuello y hombros sueltos, ojos cerrados y boca entreabierta; los brazos y las manos están blandos, pero nunca caen fláccidos, sino que se integran permanentemente al movimiento. La respiración es profunda, pero sin ningún esfuerzo, en movimientos ondulantes, sinuosos a través de la pelvis.

Es muy saludable liberar sonidos suaves y profundos que inspiren aún más los movimientos. (Ibídem. Pág.257)

4.2.3.4. Tercera capacidad (poder personal).

Se recomienda realizar la danza recostados en el piso, con movimientos suaves que nacen desde el abdomen. Es favorable liberar gemidos, murmullos y todo sonido o canto que nos relaje y nos permita disolver "rollos" de la vida. El elemento fuego nos conecta con nuestro poder personal (Ibídem. Pág.258)

4.2.3.5. Cuarta capacidad (afectividad).

Si estamos de espaldas en el piso, podemos comenzar la danza sin incorporarnos todavía. Con sólo levantar los brazos y cerrar los ojos, como un niño que pide ser alzado, nuestro corazón comenzará a abrirse nuevamente. Luego, nos incorporamos en forma lenta, y la danza va naciendo desde el pecho, expresándose a través de hombros, brazos y manos que se cierran sobre el propio corazón en actitud de intimidad y autoaprecio, abriéndose con toda amplitud hacia adelante (el prójimo) o hacia arriba (lo trascendente) y volviendo a cerrarse suavemente en movimientos cíclicos. (Ibídem. Pág. 260)

4.2.3.6. Quinta capacidad (comunicación y creatividad).

Surge el canto como eje de la expresividad y la creatividad de los movimientos. Procuramos realizar movimientos nuevos, desconocidos, integradores y plenos con todo el cuerpo y liberando la voz en toda su potencia. No tiene aquí la menor importancia la calidad de nuestro canto ni la entonación de nuestra voz. (Taroppio, 2011, Pág. 261)

4.2.3.7. Sexta capacidad (intuición).

La danza intuitiva de este centro se realiza con ojos cerrados y movimientos muy lentos y fluidos, similares a los del taichí. Puede ir acompañada de visualizaciones de estar caminando en una cueva, en un bosque o selva muy tupidos, en las nubes, en el fondo del mar o en un desierto misterioso.

Durante estos movimientos sutiles, pausados y sinuosos, la mente se abre a la percepción de nuevos espacios interiores, viendo en lo profundo el mensaje oculto en nuestras situaciones cotidianas. (Ibídem. Pág.262)

4.2.3.8. Séptima capacidad (trascendencia).

Aquí, la danza se convierte en quietud. Serenamente enfocamos la sensibilidad a este nuevo estado que la danza nos ha brindado; recorremos nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida cotidiana desde una visión trascendente. Nos abrimos a los mensajes que este nuevo estado pueda inspirarnos. (Ibídem. Pág. 264).

4.2.4. La cronémica.

La temporalidad en la danza primal nos remite a la historia de cada uno, a un pasado que se vuelve un presente, a través de los movimientos y gestos de la danza primal se ubica en el presente situaciones que hemos intentado olvidar pero se guardan en nuestro cuerpo. Ponemos en este presente al invocar energías cósmicas con toda su fuerza; el tiempo entonces toma otra dimensión, es continua no está dividido, se vuelve un presente constante que nos lleva a plantearnos una decisión de vida.

El tiempo, su organización y utilización, comunica en planos múltiples, Hall citado por Grimson (2001), afirma*: "El tiempo habla. Habla más plenamente que las palabras. (...) Como es manipulado menos conscientemente, está sujeto a menos distorsión que el lenguaje verbal. Puede gritar la verdad allí donde las palabras mienten"*

Junto con la temporalidad sagrada que vive cada persona que participa en un proceso de danza primal, se presenta algunas temporalidades propias del desarrollo de la propuesta: preparación, ejecución, cierre e integración

La preparación se inicia con una meditación en la que una música para este objetivo, nos invita a recogernos en nuestro ser más íntimo y observar ecuánimemente nuestro aquí y ahora.

La ejecución se realiza en un tiempo que se articula a los movimientos de cada capacidad. Cada capacidad se pueda desarrollar durante dos horas a tres, dependiendo de los objetivos y de lo que vaya emergiendo en cada persona o grupo. La ejecución es el centro del proceso, es aquí donde se junta la temporalidad cotidiana con la temporalidad cósmica para volverse un tiempo sagrado de la vida de cada persona y cada grupo.

El cierre tiene dos momentos: El primero se pide a cada uno/a de los participantes que en profundo silencio, dibuje su sentir sin pensar, se pone a disposición materiales para el dibujo. La música acompaña y la observación del Danzante Facilitador está presente, desde su profundo respeto hacia el proceso de cada participante. Es en este momento donde sucede la integración de todo lo vivido durante el tiempo del proceso. En un segundo momento el cierre se lo hace grupalmente con una danza de celebración del grupo para honrar el encuentro consigo mismo y con quienes acompañaron desde su ser el proceso.

Finalmente se hace una ronda, donde se comparte los sentires y el danzante facilitador agradece junto a toda la posibilidad del encuentro y la confianza por tomar el riesgo de viajar juntos al origen de la vida a través del cuerpo de cada participante. Un proceso de danza primal puede durar un día o dos días seguidos. Un danzante -facilitador experimentado- puede trabajar hasta con 30 personas según el objetivo planteado.

La cronémica que hace posible la danza primal, tiene la magia, de curar las heridas que habitan en nuestra memoria y en nuestro cuerpo, de sanar un pasado marcado por la violencia o el dolor, para poder enfrentar un presente que nos acerque a la paz con nosotros mismas, para el encuentro del amor en el ahora con la alteridad, con la diferencia.

4.2.5. Respiración.

En lo posible, aún en los momentos más intensos de la danza, la respiración ha de ser profunda, abdominal y completa. Antes de iniciar todo el proceso se prepara la corporalidad con respiraciones guiadas a fin de activar más energía e introspección. La respiración es la llave que abre el misterio del ingreso al cuerpo, a

sus profundidades. Nos permite la introspección y el darnos cuenta de nuestras emociones. La respiración marca el ritmo de los movimientos de la danza primal: inhalo toda la energía, toda la vitalidad; exhalo todo lo que no requiero, todas las emociones que me hacen daño. Respirar es limpiar, es sanar, es sentir que la vida ingresa por mi cuerpo, es el primer contacto con la vida y el último antes de morir.

La respiración va abriendo el espacio interior a una percepción cada vez más profunda y sutil de los propios procesos. Permite la libre expresión de todo lo que surge espontáneamente. La respiración junto con el movimiento establece una dinámica que abre los canales corporales para la salida de emociones y sentimientos. Desde el inicio de un proceso de danza primal se prepara la corporalidad a través ejercicios de respiración propiciando una breve hiperventilación que activa nuestra energía.

4.2.6. La música.

"Nuestro cuerpo es una trama sensorial en resonancia. Cada célula puede vibrar con un sonido. Los estímulos se mezclan rebotan el uno con el otro en una corriente sin fin. Lo táctil y lo visual. Lo gustativo no es concebible sin lo visual, lo olfativo, lo táctil y a veces lo olfativo. La unidad perceptiva del mundo se cristaliza en el cuerpo por entero"
(Le Breton, 2009, pág. 45)

La música para la danza primal junto con la narración es el hilo conductor que acompaña el viaje hacia nuestras profundidades más misteriosas, para evocar el movimiento y danzar en un ritmo que motiva la música pero que responde a nuestro sentir y comunicación vibracional. La música está cargada de poder, de energía sanadora, es por eso que sus claves de sol y de luna son una posibilidad para el encuentro con dimensiones cósmicas, armonías que al fundirse con la energía que emana del cuerpo, potencializa sus poderes sanadores, y la alquimia de la curación del cuerpo y del espíritu se hace posible, pues nos acerca a la música, a la armonía que habita en el cosmos y por lo tanto también en nosotros y la despierta.

Mientras se participa en los movimientos, podemos experimentar el sonido de una forma totalmente nueva, como si iluminara nuestra vida interior. Aparece un equilibrio único en nosotros; la música, las posturas y nuestra aspiración interna se unifican y pareciera que entráramos en un lugar sagrado es así que:

Llega un momento en que dejamos de oír la música como algo ajeno y comprendemos que ella y nosotros somos en esencia lo mismo, somos vibración universal manifestada. En ese momento, la música comienza a sonar en nuestro interior y nosotros en ella como un diapasón, la música nos danza; somos su instrumento y entonces el éxtasis es la consecuencia natural. Comenzamos a comprender el principio fundamental de la danza primal, al igual que el de la vida: no se trata de aprender sino de recordar. (Taroppio, 2005, pág. 21)

La selección de la música requiere preparación, seleccionar el sonido, las armonías que estén más cargadas de energía, para que vayan resonando en cada una de las partes más profundas del espíritu y del cuerpo, iluminando cada movimiento, cada memoria que nos habita. Es así que en la danza primal la música es como un tejido de oraciones que nos lleva a recordar otro mundo ya olvidado, antiguo porque está en nuestras raíces. La música, por ese poder de sanación que tiene, ha acompañado al ser humano a lo largo de toda su historia y de su existencia, iluminando sueños, caminos, esperanzas y las luchas por transformar la vida.

El sonido de la música lleva a la cercanía, a la búsqueda del sonido como un código guardado ancestralmente en el cuerpo, se va adecuando al ritmo del otro. Están abrazados, cerrados los ojos, reconociendo el sonido individual y el del otro, los cuerpos se van acomodando a su ritmo y al del otro, sin que se direccione, permitiendo que cada uno encuentro dentro su armonía, la armonía del otro. El cuerpo va buscado en el sonido con el otro, hasta que se junten, se armonicen, se descubran, se escuchen desde el alma. Los cuerpos abrazados se van acomodando, si son más bajos, si son más gruesos, si son más delgados, hombres y mujeres, se distribuyen en todo el círculo, cuerpos y vidas, se van sosteniendo unos a otros hasta que sonido y movimiento se convierte en oración. Es desde el sonido de sus pies, desde el cuerpo desde esta sensación profundamente corporal, musical que existe el encuentro. Cerrados los ojos, en silencio, solamente los pies y el movimiento de cada cuerpo entrelazado con el otro van marcando un sonido junto, llega el momento que todos, sin que exista un acuerdo hablado, sale un solo sonido, se da una conexión perfecta. Al inicio se van acomodando, se van moviendo, algunos se adelantan otros se atrasan, hasta que encuentran la energía que los une. Entonces la danza es el círculo cósmico desde su corporalidad. Pueden pasar horas así, se vuelve extático porque estar en grupo, juntos sostenidos, es como vivir esa profunda protección que por alguna circunstancia de la vida debió dar la madre y no fue dada. En ese instante junto al otro, se siente la perfecta contención, desde la necesidad de estar junto al otro, sin palabra hablada pero más expresada y escuchada

que siempre. Eso para el cuerpo, para el espíritu, para la forma de ser de cada uno es extático y sanador. (Miushka, 2012)

A partir de esta conexión que se hace con la música, cada capacidad de nuestro cuerpo tiene una resonancia que permite el movimiento. La música seleccionada está ligada a lo telúrico, a lo sensual del agua, a la pasión del fuego, al amor incondicional, a la vibración de la voz como acto creativo, a la intuición del misterio y al encuentro con el espíritu supremo de la vida.

Cada género nos va permitiendo vivir esta cercanía, así la música de las danzas guerreras de nuestros pueblos andinos, de los pueblos afros, la ferocidad ligada a la vida, la sensualidad del mar, del agua en los ritmos caribeños, en los sonidos que nos van conectando con la pelvis, el fuego del flamenco, del Jazz, del tango para conectar con el fuego de la pasión, a la ternura del profundo amor con géneros sutiles que nos llevan al abrazo, que nos devuelven a la ternura infinita del universo; el sonido de la voz que traspasa la piel para expresar toda nuestra capacidad de comunicar, los sonidos de las música de misterio, para realizar movimientos de taichí y conectarnos con la intuición profundo. Al final de este recorrido, la música de todos los tiempos, del inicio y el fin, donde somos más de este presente, nos acerca a la grandiosidad de nuestra existencia para regresar a ser parte del movimiento de los misterios cósmicos, del titilar de las estrellas, del sonido de la noche y el amanecer. La música nos va guiando por un viaje a lo largo de nuestros centros de energía o chakras, los que vamos despertando mediante la actualización de los movimientos y Sonidos Primales siguiendo los siete principios fundamentales, antes descritos, que orientan la danza primal.

La selección de la música se realiza de acuerdo a cada movimiento y se establece tiempo, se escribe en la matriz (anexo 1) el nombre y el tiempo de duración. Una vez que se selecciona la música se ordena en un CD o en un flash memory para que suene en el momento del taller. Se requiere un equipo de sonido que permita a la música salir con fidelidad y sonorización con variables de altos y bajos que ayuden a conducir el viaje hacia el interior de cada participante de este proceso. Todos los elementos que acabo de describir, al integrarse metódicamente, se potencian mutuamente y despliegan un enorme poder transformador.

Los movimientos arquetípicos, activados por la respiración consienten, la música étnica, el encuentro grupal y la meditación permanente, permiten un acceso inmediato a la Fuente Primal de la que todo emana. Esto permite percibir en minutos lo que antes parecía llevar años de práctica, pero por supuesto, estabilizarse en esos estados de conciencia expandida requiere un trabajo permanente, responsable y sistemático. De lo contrario se convierten en meras experiencias aisladas sin poder transformador". (Taroppio, 2011, pág. 250)

Entonces vivir un proceso de danza primal, es llevar a la vida cotidiana *"un conocimiento, una sabiduría que permita la re-apropiación y re-construcción del mundo que tenga la vida como horizonte",* (Guerrero, 2010, pág. 52) y que hace posible *"re-pensar y re-sentir lo pensado desde la afectividad es decir Sentipensar para corazonar la vida"* (Ibídem. Pág. 52)

4.3 Encuentro de Todos los Códigos.

El encuentro de los códigos antes descritos se convierte en una propuesta que se puede ejecutar a través de un encuentro grupal, taller de danza primal o individual. Para realizar este proceso se requiere un diálogo que permita previamente tener un conocimiento de los objetivos que se quiere lograr, conocer algunas características de las personas que van a participar: género, edad, situaciones de problemática, diversidad cultural, disposición para participar en el proceso; así mismo es importante conocer las condiciones proxémicas y cronémicas que se dispone. Con esta información se realiza una planificación a través de una matriz que establece el proceso que guiará la danza por las siete capacidades y se verifica las condiciones detalladas anteriormente y materiales. (Ver anexo 1). Posteriormente, se envía la propuesta con las recomendaciones para los participantes de llevar ropa cómoda, alimentación que no contenga carne roja, tiempo disponible.

Es importante mencionar, que a pesar de toda la preparación que se haya realizado se presentarán situaciones no previstas, por esta razón se lleva música que no consta en la planificación y se activará la memoria del Danzante-Facilitar, de acuerdo a su experiencia y formación, para poner a disposición otros movimientos y posturas que requiera el grupo con el cual se está trabajando. Si bien se lleva una propuesta, esta no es determinante, el desarrollo del taller tiene un orden, pero

responde a las profundas necesidades que tiene el grupo y que se habilitan cuando se expresan.

4.4 El o la danzante facilitadora.

"Cuando reconocemos que podemos vernos en los demás, cada relación se convierte en una herramienta para evolución de nuestra conciencia. Gracias a esta evolución experimentamos estados extendidos de conciencia."
Deepak, Chopra

.

Necesitamos conocernos más a nosotros mismos para conocer los procesos grupales e intervenir correctamente. Para esto se requiere aumentar nuestra capacidad de escucha, agudizar la percepción para captar atmósferas, aceptar posiciones diversas y hasta contradictorias. Saber convivir con nuestros miedos e inseguridades, reconocer nuestras debilidades, ser más humildes y auténticos (Taroppio, 2011, pág. 231) Es importante reflexionar que no podemos brindar a otros lo que no ha pasado por el propio cuerpo, por esto es que ser facilitador de procesos de identidad individual y colectiva no pasa solamente por un conocimiento teórico o de la metodología, es fundamental el propio trabajo desde una intensa vivencia personal del danzante-facilitador.

El o la danzante-facilitadora requiere un entrenamiento de la capacidad de observación sensorial orientado al propio cuerpo, nos permite tenerlo presente en todo momento y acción, así todo lo que realizamos tiene una dimensión mucho más completa, más vital y sentida. Generar un ambiente de intercambio, confianza y pertenencia es fundamental; ya que, nos permite fortalecer el reencuentro de la persona con su mismidad.

El o la danzante facilitadora no enseña, es alguien que acompaña desde la profunda capacidad de servicio a quien, a través de su cuerpo, inicia el camino para recordar y poner a disposición de su conciencia sus capacidades y energías cósmicas: es quien hace posible transitar por el camino de la transformación interna, y en ese caminar se transforma también a sí misma con las otras y los otros, danzando desde la fuerza del corazonar con la alteridad.

CAPÍTULO V

ETNOGRAFÍA DE LA INTERIORIDAD

Yo soy mi hijo, mi hija
mi padre, mi madre,
Yo soy los no amores,
los no amantes,
Yo soy el amor y el tiempo
Yo soy la bruja, la sanadora
El aliento de la tierra y el cosmos.
Soy el suelo que pisas,
Las gotas de mar en tus ojos
Soy olvido que grita, soy presencia y ternura.
Soy canto y danza.
Soy hombre, Soy mujer.
(Miushka, 2010)

5.1 Por qué una Etnografía de la Interioridad

Es necesario romper el sentido meramente descriptivo que hace de la exterioridad la etnografía clásica, para mostrar que desde una etnografía profunda, se puede superar el carácter instrumental y utilitarista del conocimiento. Nos hace falta volver a nosotros mismos, ello conlleva la apertura a lo trascendente, al misterio que somos. No es posible seguirnos planteando una Antropología, sin tener en cuenta nuestros sentires y subjetividades, no hacerlo implicaría negar las reflexiones que se han hecho desde las propuestas decolonizadoras, y desde la misma propuesta del Corazonar para construir alteridades más justas y fraternas.

Desde la división de corporalidad y espíritu, nos mirados a partir de la exterioridad y así también miramos a los otros, volviendo estéril la vivencia de interioridad, negándola y sosteniendo la colonización del ser y del cuerpo. Se necesita nuevas miradas de la Antropología que permitan entender nuestra interioridad para poder acercarnos a la interioridad de los otros. Porque solo sintiendo nuestra constitución íntima, podemos mirarnos reconocernos, escucharnos, narrarnos, ser exhortados por los otro e interpretar la propia existencia humana, no solo teóricamente y desde fuera.

Es en la cotidianidad donde nos construimos, decostruimos, nos encontramos, no desencontramos con nosotros mismos y con los otros y finalmente asumimos como este ciclo de la vida, donde suceden los hechos, pero como los miramos y los vivimos, desde donde sentimos cada hecho de la vida a nivel individual y con los otros, y no siempre estamos tan equilibrado para afrontar, a veces me asusta, me pone triste, o me da bronca, o me molesta, me da alegría, y sin embargo vuelvo a soñar, porque nuestros sueños siguen, y nos llenan de creatividad y belleza en el alma. Los encuentros con aquellos que sentimos su comunicación vibracional están ahí, y sin aviso, se expresan y sentimos la belleza de su presencia. (Miushka, 2012)

No se trata solo de describir lo que es racionalmente pensado sino como lo plantea (Guerrero, 2010) es un conocimiento vivido, experienciado desde el propio cuerpo y subjetividad. Esta es una propuesta que forma parte del corazonar y que constituye una ruptura que permita el encuentro abierto desde la afectividad, desde la mismidad y la otredad para que sea un nosotros.

El cuerpo es el lugar y tiempo en el que el mundo se hace ser humano, inmerso en la singularidad de su historia personal, social y cultural en el que se construye la simbólica de su relación con los demás y con el mundo. El cuerpo es nuestro territorio en el que tejemos el sentido de nuestras existencias.

(Le Breton, 2007, pág. 22)

Mi interioridad se conecta con la mismidad, con el centro que integra todo lo que tengo: mi cuerpo, mi psiquis, mi espíritu. A través de ella se ha desplegado mi historia.

5.2 Mismidad y danza primal

Recuperar la percepción experiencial e inmediata (no conceptual) de formar parte del universo vivo y significativo, es decir reintegrándonos vivencialmente al flujo primordial, constituye un camino fundamental para sanar la herida básica de nuestra civilización y reencontrarnos con el amor. (Taroppio, 2011, pág. 46)

El ir trabajando la mismidad en mi cuerpo, desde la danza primal, ha sido una gran posibilidad de explorar las dimensiones subjetivas de mis profundidades y

las de mis compañeras y compañeros que asistieron a procesos de los cuales fui parte. Desde este encuentro he buscado una reconstrucción de mi propia historia y proyecto de vida desde una perspectiva que me permita abrazar todo lo que soy, para luego reflejarme en los otros sin el temor de sentir la profundidad de sus historias en el encuentro con la mía.

A través de los movimientos propuestos por la danza primal he podido ir más allá de las palabras, pues la historia personal de cada ser humano y la mía como parte de esta misma historia está grabada en el cuerpo. Es más allá de las palabras porque desde que estamos en el vientre de nuestra madre, en el proceso de desarrollo en la niñez, en la adolescencia, vivimos experiencias que muchas veces no son amorosas y protectoras, estas situaciones pueden causar traumas y para enfrentar la vida vamos formando una coraza caracterológica que es preciso ablandar y desarticular para disponer de un cuerpo vital, expresivo y sano.

Nuestro cuerpo es nuestro corazón, es el universo concentrado. En el podemos descubrir todos los fenómenos cósmicos y recuperar nuestras energías más profundas. Sin embargo contando con este conocimiento maravilloso, no es posible dentro de una existencia neurótica, menos aún en una cultura que niega la dimensión cósmica del ser humano, y que a través de prácticas logocéntrica fractura su "alteridad cósmica".

5.2 Viaje por el Mapa Espiritual de Mi Cuerpo

Mi código de viaje es la Danza Primal, ella cual nota perfecta me conectó con mi mundo interno: consciente e inconsciente al mismo tiempo. Mis siete chacras son las entradas por las que ingresé desde mis raíces hasta el infinito del cosmos y danzar desde la tierra hasta la presencia de dios

El cuerpo y el encuentro, la sensibilidad y el amor. Respirar, latir, vibrar, danzar, pulsar y amar en el eterno aquí y ahora. Podemos pasarnos toda la existencia procurando develar misterios que creemos guardados en distintos lugares, mientras no percibimos que la savia de la vida, el mayor de los misterios, nos transita por dentro y se devela en el encuentro con el otro. (Taroppio, 2010, pág. 39)

5.2.1. Capacidad de confianza básica: Chakra 1, Muladhara, raíz.

"Y cuando el mundo cae a mis pies y, ellos mis pies, se conectan con la tierra y ese código cósmico se vuelve danza, y una guerrera desnuda sale de la tierra, con sus talones de barro sagrado y sonido invocan las fuerzas telúricas, hasta volverse grito que hace temblar el universo" (Miushka, 2010)

Este centro irriga el perineo, las piernas y los pies. Nos conecta con la tierra, brinda enraizamiento, sentido de realidad y de pertenencia. Permite discriminar, poner límites y autoprotegerse.

Por qué trabajar esta capacidad: al estar desarraigados como expresión de la colonialidad del ser, sin raíces cósmicas y sociales desconocemos nuestra historia, somos como una rama que todos pueden torcer y que no se puede juntar; sin raíces no podemos sostenernos y afrontar los desafíos de vivir. No podemos amar, porque amar es el acto más fuerte de alteridad que tenemos como humanos, amar es tomar el riesgo de las no certezas y de entrar en la profundidad nuestra y del otro para honrar no solamente la luz sino la sombra que también es parte de cada uno de nosotros.

La danza primal al trabajar la primera capacidad, lo que hace es enraizarnos a nuestro propio origen cósmico, para hacernos sentir que somos parte de un cosmos vivo, vital lleno de energía. Esta capacidad reactiva nuestros poderes cósmicos para enfrentar la soledad y que es la causa de tanto sufrimiento. Esta capacidad trabaja el enraizamiento con nosotros mismos, con la vida y con el cosmos.

5.2.1.1. Pisar la tierra, sentir mi raíz.

Me paro con todas la furia de mis pies que se conectan a la tierra, mis esfínteres conectadas a toda esta energía, va subiendo desde la tierra y saliendo desde mi células una fuerza que es pisada y furia.

Mis manos son dos lanzas y dos limites que impiden el paso de lo que no quiera pase, infranqueables feroces, limitantes y agresivos. Mi rostro comienza a sentir la fuerza de las mandíbulas, capaz de arrancar a pedazos

Soy montaña, toda la energía telúrica invadiéndome explotando en cada sonido que lanzo. Del fondo de mis entrañas sale un grito que no tiene forma, solo una fiereza desconocida por mí misma, mi respiración es acelerada y veloz. Esta energía me invade me lleva a expresarme con la fuerza de los guerreros antiguos, más antiguos que alcanzo a recordar. Siendo mis músculos como potentes pedazos de tierra con fuego, soy una guerrera tribal, camino por las junglas, me uno a los animales cruzo con ellos y me lanzó en un solo grito de guerra, si de guerra contra todas las aquellas cosas que me vulneraron, si ahí están como paredes las ideas, las palabras que impidieron reconocerme, mis temores más terribles, las soledades más agobiantes, me lanzo con mis puños, con mi cuerpo con mis dientes y un grito rompe todo aquello que me llevó a tener tanto miedo y violencia sobre mí misma y sobre los otros. Ahora guerrera, como un grito inmenso que es más fuerte que el sonido de la cascada que ese instante está frente a mí. En mis manos una lanza para marcar el territorio que me pertenece. En este instante no cuenta el tiempo, no cuenta el espacio, soy la fuerza del universo que se activa en cada pisada, cada sonido del tambor tribal, me lleva al movimiento guardado en mis células siento una fuerza me revitaliza. Yo existo…, soy la que soy… esta soy yo, Me paro y mis ojos me regresan a mí misma, mis pelos y brazos son ramas de árbol que abrazan la vida. La música me conecta rápidamente con esta energía, circula velozmente por mi sangre, el movimiento de guerrera me lleva a una danza, a una danza sagrada de la tierra de mis ancestros, de mis orígenes, mi cuerpo suda por sus poros como sacando las tristezas y los miedos más profundos

Siento la unidad del clan, me uno a los otros y otras guerreras, camino con mi rostro pintado, pisando con ellos buscando juntos un solo sonido, un sonido de estar juntos, mis manos se unen a las de ellas, un solo grito de fuerza de guerra, de límites, de identidad, de saber que yo soy y que somos...

Mi ira se transforma en danza, mi voz es sonido de volcán que derriba toda a su paso para hundirse nuevamente en la tierra, y levantarse una y otra vez en un aullido telúrico, al final la voz de mi maestro me trae nuevamente, cesa la música, camino, respiro, me lanzo al suelo he regresado de esa batalla conmigo misma, con la violencia y el miedo, tendida el suelo solo busco respirar, sudo por todo los lados, mis ojos también sudan en forma de lágrimas, todavía me tiemblan todos los

músculos, a pesar del cansancio de toda la jornada siento como circula vivamente toda mis sangre. Siento como mi corazón acompasa y su sonido es más claro, lloro, río, me abrazó con mis compañeras, no digo nada solo me abrazo con una fuerza nueva. Es como si las respuestas a toda las preguntas se expresaran juntas.

Una y otra vez cruzo por el miedo y la violencia, a veces a pesar de haber vivido la sensación de la confianza básica, se presentan como fantasmas que me miran y les miro no cierro mis ojos, no los ignoro, los admito sé que están, que posiblemente me acompañaran, pero luego una sensación de paz me invade, sin ninguna explicación, como saber más allá de la razón que así es que nada va alterar mi posibilidad de ser aún con mis temores que no me han abandonado.

Desde este chacra, al definir la Capacidad de confianza Básica como *"…la profunda convicción celular, sensitiva, pre y transracional de que, más allá de todas las penas, dolores y desencantos está vida es maravillosa y merece ser vivida en todo su esplendor"* (Taroppio, 2010) Es a partir de esta capacidad que puedo ver, como algo muy tangible a toda la belleza que solo el amor tiene en cada rostro, en cada cuerpo, en cada mirada. Cada día sucede algo mágico que me conmueve y topa mi corazón.

5.2.2. Capacidad de gozo o extática: Chakra 2, Swadhisthana, pélvico.

> *Mi pelvis una flor de mar para ofrecer a Eros, y él una caricia infinita que me devuelve aromas de crespúsculos y lunas desnudas. Agua que me sumerge sin formas, círculos sagrados y marinos, éxtasis del encuentro con el sonido y el movimiento*
>
> *(Miushka, 2010)*

Es el centro que nutre la pelvis. Nos conecta con la alegría y la capacidad de disfrutar la vida, el gozo. Está vinculado a las danzas caribeñas, polinésicas u orientales que despiertan la gracia, la frescura y la percepción del lado lúdico de la vida y al elemento agua. Sus movimientos son redondos, sensuales, libres, nacen desde la pelvis y lleva esa energía a todo el cuerpo.

El poder ha colonizado también la eroticidad y los cuerpos, para alejarnos del placer y del gozo de vivir, por ello nos avergonzamos de ser felices, de nuestros cuerpos, miramos la eroticidad como pecado y nos inhibimos de hablar de ella, y no como un ejercicio de plena libertad pues como enseña la sabiduría Tántrica, la verdadera libertad está en la libertad que ejercemos sobre nuestros propios cuerpos, sobre nuestros propio placer y sobre nuestros propios deseos, y que por lo tanto, recuperar la dimensión erótica de la existencia, es una forma de descolonización del ser, al que aporta la danza primal, para que podamos redescubrir el placer y el gozo infinito del encuentro de los espíritus y los cuerpos. Entonces podamos hablar de ese milagro sin temor a ser juzgadas y sin avergonzarnos, sino para evidenciar que nos hemos liberado de tabúes y mojigatos prejuicios,

El mercado y occidente transforma la eroticidad y su fuerza liberadora, en pornografía para transformar los cuerpos como todo lo que hace el capitalismo, en mera mercancía, en genitalidad, en cambio la eroticidad, tiene un sentido espiritual y político insurgente, pues libera nuestra energía interna, a través de la danza primal que hace posible la comunión de los espíritus y los cuerpos

Trabajar esta capacidad nos da posibilidad de romper convencionalismos, traumas, represiones, pues la más fuerte represión está ligada a la corporalidad y la sexualidad, esta capacidad libera la sensualidad para redescubrir la belleza de la vida, da energía liberadora a los cuerpos, corazones y espíritus, recordando siempre que lo que redescubrimos es el sentido sagrado de nuestros cuerpos y por eso en el encuentro desde la corporalidad con los otros, se mantienen un profundo respeto, pues el cuerpo es un santuario que debe ser reverenciado.

5.2.2.1 Mar que abraza mi pelvis.

> *"Sublime erotización de la vida ". "Eros en su sentido Original: principio de relación, de contacto, de comunicación, de encuentro…"* (Taroppio, 2005)

Eros ha llegado para darle alegría y color a mi vida, siento como si una ola de amor en todos sus sentidos me es posible vivir, Eros va al encuentro de la guerrera y danzan con el sonido del gozo profundo, extático y creativo.

Cada una de mis células sienten una profunda emoción al evocar esta danza arquetípica, aquí estoy recordando sintiendo como mi pelvis es un movimiento redondo y suelto, una alegría rítmica y loca me invade y es tan fácil moverme como si siempre lo hubiera hecho, soy todo ese movimiento pélvico conectado a mis recuerdos de bailadora de la alegría y la sensualidad. Mis pies y mis manos no tienen amarras, un placer infinito va invadiéndome, solo hay cabida para el placer de moverme, sensaciones de placer invaden todas mis células y con ella dibujo colores y aromas. Siento liberar todo mi cuerpo hasta la punta de mis cabellos.

Mi cuerpo una gran serpiente que convoca la el sonido del fuego: abre sus ojos para mirarme y yo me diluyo, la humedad del agua suaviza toda mi piel, mis dedos se vuelven caricias perfectas mi voz tiene el quejido del mar. Recuerdo un placer que no me es ajeno, evocar este movimiento me llena de alegría, puedo hablar con todos trasmitir mi alegría, todo es posible sencillo desde este lugar: abrazar a las otras personas, reírnos de cualquier ocurrencia.

Todo es más fácil y posible: puedo jugar como una niña, fijarme en el movimiento de una hoja que con suspiros ondulantes se deja ver en la luz que entra por la ventana. Me expongo al calor suave de la tarde que me cubre como una caricia. Siento que nada me parece espinoso o totalmente triste, que de una sonrisa puedo abrir la puerta a la alegría, que el corazón está calientito al igual que mis articulaciones, que la belleza se instala en cada movimiento de mis ojos, que un placer infinito, extático respira en todos mis poros.

Una corriente cálida que sale de mis caderas se expanden por todo mi cuerpo: yo soy la música, yo soy todos los movimientos, yo soy la bailadora de todos los tiempos, mis pies siguen el movimiento perfecto de mis caderas, mis manos están sueltas y mi boca olorosa como las flores de las mandarinas, me encuentro con todos y ellos me encuentran, bailamos, bailamos. Luego de esta danza siento una alegría fuera de lo común, me pongo muy habladora, cuento chistes, me río por todo, una chispa de picardía pone luz a mi mirada. Cada baile, cada encuentro con mis compañeros es muy placentero.

5.2.3. Capacidad emotiva: Chakra 3, Manipura.

Como si un rayo de luz saliera de mi centro y me conectara al infinito, en un instante el fuego que traspasa todas mis creencias.

Entonces Voy hasta mi centro para convertirme en fuego sagrado que santifica las imágenes de todas mis pasiones, y ellas como si reconocieran su ruta cabalgan hasta el sol para luego regresar y rodar por mis ojos.

(Miushka, 2010**)**

Este centro se encuentra en la zona del plexo solar, en la boca del estómago.

El dualismo cartesiano: cuerpo y mente promovió la negación de las emociones y de la subjetividad para ergir a la razón como una forma de definir la vida, excluyendo las emociones como fuente de conocimiento. Llevando de esta manera a una desvalorización de la emocionalidad promoviendo disfuncionalidad y represión de una fuente de energía vital para la construcción de la alteridad.

Las emociones son impulsos en acción que nos llevan a determinados comportamientos, y que en el transcurso del tiempo nos caracterizan y nos llevan hacia un algo o nos aleja de ese algo. (Taroppio, 2010, pág. 336). La forma como expresamos nuestras emociones definen nuestro carácter.

Adentrarse en el mundo de las emociones y sentimientos es adentrarse en el mundo de lo humano, de lo que es más profundo de cada uno, en ellas podemos encontrar toda la fuerza para llevar adelante nuestros proyectos como personas, la pasión con la que emprendemos un sueño tienen que ver con las emociones. La belleza que damos a las formas de nuestra hacer, a la forma como expresamos el amor a nuestros cercanos, ya sea la familia, los amigos, la pareja, la naturaleza están cruzadas por las emociones.

Las emociones no son buenas ni malas están modeladas por el ambiente cultural en el que se vive, son expresiones de odio, temor, o amor según en el ambiente en que se haya desarrollado cada ser humano. Las emociones pueden ser expresadas, por cada persona, de acuerdo a la cada cultura donde interactúa. Cuando está desarmonizado, puede generar una vida confusa, donde las emociones sobrepasan o, al contrario, revelan una existencia fría y desapasionada donde éstas

han sido eliminadas. Cuando se armoniza, se produce una integración de lo emotivo que enriquece la vida, y brinda calidez.

Cada ser humano, como parte de su propia naturaleza, factores genéticos, temperamento, cultura en la que ha crecido, tiene la capacidad emotiva de una dinámica entre extroversión e introversión, es decir de expresarse hacia afuera o hacia su interior, esto se puede expresarse en lo motriz como en lo emotivo, lo afectivo, lo intelectual y lo espiritual. Estas dos formas son muy saludables y se requiere su equilibrio. (Taroppio, 2010, pág. 340)

La disociación de las expresiones de cualquiera de estas dos formas puede provocar omnipotencia o impotencia. La primera infla el ego hasta desbordarlo llevando a quien vive esta disociación conductas invasivas controladoras, abusivas sin reparos en sus consecuencias. Entonces es válido preguntarnos como la alteridad se ve afectada en una sociedad donde se celebra la prepotencia como forma de relación y desencuentro para establecer un poder que no toma en cuenta la vida y la diferencia.

La segunda, la impotencia, referente a no poder expresar la emocionalidad, deja sin posibilidad de comunicar, de expresar la riqueza con la que venimos a la vida, y cuando no se puede expresar libremente, se puede acudir a estimulantes para buscar de una forma superficial la emocionalidad que guardamos.

La vida emocional es uno los mayores tesoros de la humanidad. Una emotividad equilibrada (no digo desapasionada) nos propicia una vida con creatividad y belleza. La emocionalidad nos permite desarrollar empatía, encuentro. Conocer las emociones saberlas nuestras, navegar en sus dimensiones, saber que no nos dominan, sino que son nuestras aliadas es una de las mayor expresiones del poder persona que nos posibilita no el dominio ni el desconocimiento del otro y de lo otro, sino que nos permite fluir con sensibilidad, confianza, claridad y determinación.

Los movimientos que permiten el reconocimiento de este poder personal están a la altura del plexo solar y tienen la forma de una bisagra que se cierra y abre, que nos conecta con el fuego para purificar y dar paso a la fuerza de fuego que

tienen las emociones para llevarnos a cumplir nuestros sueños y la construcción de un mundo donde podamos encontrarnos desde la emocionalidad.

5.2.3.1. Prender el fuego y purificar.

Los movimientos de abrir y cerrar, me llevan a remover todo mi plexo y los órganos que están cubiertos por los músculos abdominales, ahí mis emociones se han expresado, la alegría, la ira que muchas veces ha lastimado la pared de mis intestinos, los rencores y frustraciones, los anhelos, los amores confundidos con néctar de pasión.

Cierro los ojos, y el sonido guía mi mano a mi plexo, en un acto de magia sanadora tomo cada una de las emociones que ya no tienen razón de estar y cual hilos secos los voy desprendiendo de mi abdomen: apegos innecesarios, recuerdos de circunstancias que no pueden cambiar, resentimientos, quimeras. Siento la intensidad de mis pasiones como nudos apretando mi ombligo, las desenredo una a una, me lleva paciencia y tristeza hacer cada movimiento me despido de ellas, las dejo ir.

Cada postura me conecta con mi poder personal, siento el fuego que está en mi centro, tomo este fuego sagrado y voy quemando todo aquello que solo me enreda, voy depositando en la tierra nuestra madre los restos de estos recuerdos, me quedo quieta, respirando y la respiración se vuelve luz que sale de mi ombligo llevándome a contactar con todos mis presentes amorosos con todos los que están cerca de mí vivos y muertos, sus presencias me cubren, me conectan una gran fuerza que me permite ver mi caminar para lograr mis sueños, esos que ahora puedo darles forma para avanzar para que se vuelven metas y que antes ni me atrevía a soñarlos, menos aún a hacerlos posibles.

Siento nuevamente las emociones que me ha hecho vivir plenamente, circulando por mi cuerpo, me conmuevo, Una círculo de luminosidad se va instalando en mi plexo, y de ella salen miles de luces nítidas que llevan desde el plexo hasta el cielo.

5.2.3.2. El sagitario y mi vivencia.

> *Entonces yo animal, yo humana, velocidad de un rayo hasta el grito hasta que me convierto en el fuego vendito de la vida…*
>
> (Miushka, 2010)

Este es uno de los instantes más intensos de mi vivencia, esta imagen me conectó una fuerza que no había experimentado, sentí como me dirigía hacia la meta como mi cuerpo cual sagitario de fuego me llevaba hacia adelante, la fuerza animal-humano rompe el viento, no sabía en qué momento era animal o humano solo éramos uno solo avanzando como rayo que explota en pedazos de luz.

Todavía cuando me es difícil alcanzar mis metas evocó esta imagen y esta vivencia y siento como puedo recordar la fuerza de llegar a la meta.

5.2.3.3. La danza de los hombres desde su fuerza masculina.

Tuve el privilegio de mirar a los hombres del grupo ejecutando la danza donde solo participaron hombres, desde su fuerza profundamente masculina, sentí admiración profunda por esa energía que se expresaba en la danza de mis compañeros, a pesar de ser observadora algo en mi se movilizaba, queriendo estar en el escenario, una fuerza extraña me hacía unirme a esa danza de poder, masculina y hermosa, me sentí parte de esa energía, en ese instante era como si los mitos que explican esta energía cósmica pudieran estar a mi alcance para comprenderles profundamente desde un espacio que no era la razón.

5.2.3.4. Encuentro con la risa.

He reído, y he reído tanto hasta las lágrimas, toda mis emociones se volvieron risa y sonido que salían de mí. Estoy riendo, riendo en grupo, escucho los tonos de las voces alentado alentando como una gran barra de un equipo que ríe y ríe, la consigna reír hasta el infinito, hasta que la risa en las manos en los pies se vuelve una cascada inagotable alegría y sonido. Somos un coro de risa que purifica el miedo, somos cascabeles que suenan llamando a todas las puertas cerradas, somos rostros, pies, manos, codos, dedos que dibujan chispas de fuego santo.

5.2.3.5. Círculos de fuego.

La música me conecta con un movimiento, voy dando vueltas, más vueltas, la música me anima, voy para un lado y otro, siento la presencia de mis compañeros sosteniéndome no dejándome caer, sigo dando vueltas, no me puedo detener, ya no controlo mi cuerpo se va solo, es una espiral que me conecta con más emociones, no son comprensibles, me lanzo al suelo, vomito, lloro. Las manos amorosas de Esther, de todos mis compañeros de grupo me cuidan, ponen agua en mis labios, me abrazan, sigo llorando, sus caricias me reponen. Descanso sobre el suelo, me acurruco como un caracol y todos me cubren con sus cuerpos, vuelvo a llorar y abrazarme con todos, se quedan conmigo es todo lo que necesito, sus cuerpos sanan, cicatrizan mis heridas.

5.2.4. Capacidad afectiva, Chakra 4, Anahata.

He podido cantar sobre todos mis huesos, he aprendido a danzar la ternura, he hundido los dedos en mi pecho para tomar mi corazón, Entono una canción de cuna y de amor, entonces me acerco a los ojos de las otras almas y comparto mis lágrimas

(Miushka, 2010)

Este centro se abre en la zona del pecho e irriga el corazón. Está asociado a los afectos, a los vínculos profundos, a lo que más apreciamos en la vida. Frases como "me rompió el corazón" hablan de ello. Cuando este centro se armoniza, se despiertan en nosotros el amor desinteresado, la vocación de servicio y la entrega. Es aquí donde todas las capacidades trabajadas anteriormente se integran para que pensamiento y sentimiento se encuentren y se pueda corazonar en la vida. Desde esta energía las capacidades que hemos recorrido alcanzan una nueva dimensión al incorporar la energía y la sabiduría del corazón.

Cuando la capacidad de confianza básica y de puesta de límites alcanza el corazón, vuelve cuidado tierno y dedicación amorosa. Cuando la sexualidad y la capacidad de gozo llegan al corazón, florece la alegría del encuentro amoroso pleno, de la fusión erótica. Cuando el poder personal se integra a la afectividad nos convertimos en factores de trasformación en las comunidades a las que pertenecemos. En lugar de cultivar el poder para controlar a otros desplegamos el

poder para servirlos. (Taroppio, 2010, pág. 357) Abrir el corazón no es fácil, constituye un desafío un proceso que topa todas nuestras memorias de amor y desamor, en las que es necesario navegar para sanar y restituir esta energía sagrada.

Los movimientos de esta capacidad tienen que ver con abrir desde el pecho el corazón. Las posturas involucran un profundo trabajo respiratorio para ir atravesando el acorazamiento que hemos desarrollado para acallar las heridas de abandono y desamor que hemos vivido desde el vientre materno. En este trabajo vamos involucrando a los otros con su presencia sus ojos, los abrazos, los masajes, las caricias desde y hacia el corazón, con el profundo respeto que implica abrir el corazón del otro para tocarlo con nuestras manos. Es desde esta fuerza del corazón que es posible generar una transformación en los paradigmas, en los modelos mentales que guían nuestro quehacer vital.

En la medida que nos acercamos a los otros, a lo otro desde el corazón, los convierte en algo significativo y sagrado. Es desde aquí donde podemos construir alteridad. Es desde el corazón que podemos *"construir un pensamiento crítico y decolonial, que habrán las perspectivas para la construcción de otros horizontes civilizatorios y de existencia"* (Guerrero, 2010, pág. 45)

Es desde el corazón que es posible dar y recibir como una ley ética cósmica que está presente las sabidurías de nuestros pueblos andinos, pero que la división egocéntrica de occidente ha buscado negar, ocultar para imponer la lógica del capital. Por eso todo acto de reciprocidad es un acto de amor. Es en la reciprocidad donde se concreta la alteridad: "*Desde el corazón como nos enseña la sabiduría Aymara, está la posibilidad o solo de empezar a conocer de manera distinta la vida, sino de empezar a cosmoser, de ser en el cosmos, es decir de construir un sentipensamiento articulado a la totalidad del cosmos y la vida".* (Guerrero, 2010, pág. 41)

5.2.4.1. Ofrecer mi corazón.

Abrir y cerrar mi pecho, movimiento primordial que entra hasta mis células más escondidas que guardan la memoria del abandono, de la desprotección, de amor no vivido y del vivido. Mis brazos estirados pidiendo, lo que la voz no puede porque no existe, porque no tengo palabra, los dedos congelados, mamá no está, solo la

nada, ella nunca llega, ella no existe, ella no me reconoce, ella tiene miedo y yo me muero.

El creer que no era amada por mi madre me volvió caminante, con una herida que sangraba a pesar que yo trataba de disimular creando en mí la fantasía que nada me importaba. A medida que he ido sanando esta relación con mi madre, he ido sintiendo una tranquilidad una aceptación de la vida, he ido en busca de la niña abandonada que soy yo misma, a cuidarla a mecerla entre mis brazos para que alivie su corazón.

> *Amapola, gladiolo, hierba buena, romero, rosa blanca, floripondio, tierra que cubre las raíces de sus plantas, pajarillos que me saludan todas las mañanas, ella es mi hija María Cristina, salúdenle, canten para que ustedes la conozcan…es mi hija…. (Palabras de mi madre en una mañana de octubre)*

He recibido como un regalo divino: su energía amorosa, me siento como un rio fresco que corre que abraza, que confía, que es capaz de amar y de recibir amor, como una balanza equilibrada naturalmente, que se da sin ningún esfuerzo, es como si el peso de un dolor de años, de siglos, hubieran desaparecido, y el amor que tanto he perseguido en la vida me llegará, libre y bellamente. Ahora puedo entender a mi madre, su sufrimiento y limitaciones, y no podría precisar desde cuando he podido recuperar su presencia y mirada amorosa, es como si desde hace algún tiempo me hubiera reconocido como su hija, como si se interesara por mí y mis cosas, mi respuesta ha sido también de mucho afecto a mi madre.

Percibir desde el corazón el mundo, saber que es el equilibrio entre dar y recibir, para mí ha sido todo un descubrimiento también entender y sentir que es importante recibir el amor, el cariño, que si bien cuando entrego amor expresado en muchos actos de mi vida cotidiana no estoy esperando una retribución. He accedido a un orden que para mí es nuevo, soy merecedora de esa belleza que es recibir, me siento como una niña con regalos hermosos cuando de varias personas la vida me proporciona esa posibilidad, antes ni me hubiera imaginado que era posible. Es como si a lo largo de este tiempo pudiera mirar con claridad esa realidad: un orden no calculado por mí sino por una energía cósmica.

Constantemente, me conmuevo cuando me llegan esos regalos, que son muchos y expresados con profundo amor para mí.

Siento que la vida es una oportunidad para ser feliz, la historia que me tocó vivir es el material más precioso para comprometerme con la vida, para desde lo que soy y sé hacer contribuir a que todos aquellos seres que son vulnerados tengan la oportunidad de ser felices. El equilibrio entre el dar y recibir es parte de mi quehacer, entonces puedo entender que la magia de la vida se presenta en mi cotidianidad: miradas, palabras de texturas amorosas, manos para abrazarme y abrazarle, desafíos para enfrentar con los otros y ser parte de sus sueños.

5.2.5. Inteligencia creadora Chakra 5, Vishuddha.

El amor se vuelve voz, sonido en mi garganta aquí soy voz, tierra, agua, fuego, amor que se transforma en sonido que viaja a las estrellas para saludar a Dios…
(Miushka, 2010)

Cuando la vida emotiva está armonizada, la inteligencia y la creatividad florecen naturalmente (como vemos en los niños) y con ella se desarrolla la creatividad y se integra la personalidad. El canto es la base del trabajo de esta capacidad. Surge como eje de la expresividad y la creatividad de los movimientos. Procuramos realizar movimientos nuevos, desconocidos, integradores y plenos con todo el cuerpo y liberando la voz en toda su potencia. No tiene aquí la menor importancia la calidad de nuestro canto ni la entonación de nuestra voz.

Los movimientos para esta capacidad tienen que ver con técnicas que permitan relajar los músculos del cuello, la cara, la boca, la lengua. Se estimula la expresividad sin controles previos, se trabaja lúdicamente entre el grupo, dejando posturas e imágenes artificiales, entrando en los espacios internos para explorar nuevas formas de expresión, haciendo hincapié en el sentido del humor y del juego.

Esta capacidad de inteligencia nos posibilita organizar, sintetizar, ordenar, jerarquizar y planear. Es decir convertir el mundo caótico en una propuesta creativa. Podemos tomar postura frente a las cosas y hacer algo con respecto a ellas. Podemos organizar el sentir y el pensar, el sentir y el hacer para corazonar el encuentro con

los otros y que se manifieste el equilibrio y la armonía del ser consigo mismo y con su ambiente.

Toda la emocionalidad, las alegrías los dolores desde esta capacidad se pueden convertir en música, poesía, teatro, ciencia, danza, pintura, escultura, es decir transformar todo lo vivido aún lo más terrible en belleza y expresión del espíritu, que nos permita no solo sanarnos sino servir e inspirar a otros. Entonces la creatividad como expresión de nuestro espíritu nos permite trasmutar el dolor en bondad, la duda en conocimiento, la tristeza en esperanza.

La creatividad está presente en todos nuestros actos cotidianos, para resolver día a día las dificultades que tenemos como individuos, familias y sociedades, en los cantos de ternura para suavizar el llanto de nuestros hijos, en las manos amorosas que descubren otras formas de expresar e amor para sanar los desencuentros, en las formas de preparar los alimentos y de ordenar la casa en las formas de resolver a la violencia no con violencia ni sumisión, sino con firmeza y belleza de dignidad. En la posibilidad de crear nuevas redes en la comunidades donde nos juntemos para hablar desde el corazón y celebrar la llegada del día y despedir la noche, donde mujeres podamos sentarnos para honrar las prácticas de nuestros pueblos ancestrales para junto a la presencia del fuego que ilumina la visión de la vida crear y recrear otras formas de encuentro y de acompañarnos en nuestro caminar.

Es desde esta capacidad he podido hacer un puente entre la Danza Primal y el Desarrollo Social, he buscado unir herramientas aprendidas en mi proceso personal recreando todo lo vivido.

5.2.5.1. Mi voz una plegaria que brota desde mi corazón.

"Un puente entre el amor que emana del corazón
y la sabiduría del intelecto".
Taroppio, 2010

Mi voz se eleva, en un momento todo el espacio físico resuena, soy parte de los cantos sagrados de los negros del Misisipi, todas las notas de las canciones cantadas resuena en mi garganta hasta salir con toda su posibilidad y fuerza: canto,

canto. Soy una cantante negra de blues, de soul, de Góspel. Cada nota musical vibra en mi cuerpo, tiemblo y mis brazos se abren mi cuerpo se mueve, mi voz me guía, me uno al canto de todos mis compañeros, sonido, sonido que nos suelta y nos libera.

Desde esta capacidad me ha permitido ir construyendo una armonización en mi vida cotidiana. Detalles sencillos que día a día me permiten encontrar belleza. Muchas veces, no me había detenido a disfrutar de esa posibilidad es como si las grandes cosas que a veces me imaginaba que podían suceder, suceden pero tienen que ver con los cosas más sencillas: me levantó y miro la cara de mi hijo llena de serenidad, su risa y su alegría, su forma de comer como si fuera el más grande banquete que le ofreciera, la mirada de mi compañero, la voz de mi madre bendiciéndome, mis amigas tan queridas acompañándome expresándome su cariño.

> *Camino por mi casa y siento el olor del agua, mezclo aromas y en ese instante como venido de un tiempo en que seguramente conocí todo el secreto de las flores, nace una bebida que une mi intuición y el movimiento de mis manos, comparto con mis amigas y reímos, escuchamos música que voy mezclando para contar la historia de nuestras vidas, reímos y pronto bailamos evocando todos los movimientos que nace de nuestra alegría, mi casa se ilumina los ojos nos brillan: celebramos este día, somos nosotras, nos cubrimos de flores, de abrazos, de canciones y olores, accedemos al paraíso*. (Miushka, 2010)

5.2.6. Capacidad intuitiva, Chakra 6, Ajna, el tercer ojo.

Me adentro en el misterio y mi alma me guía,
me dejo llevar por ella para encontrar mi camino
Solo entonces mi alma camina para descubrir las señales de su existencia,
y no más miedos…. otra vez el principio el fin, la nada que lo contiene todo
(Miushka, 2010)

Este centro se abre entre los ojos, simbolizado tradicionalmente por el llamado "tercer ojo" u "ojo de la mente". Está vinculado al despertar de la intuición, a la visión in profundis, a la captación de lo sagrado y trascendente en la simpleza de lo cotidiano. La armonización de este centro ayuda a disminuir el miedo a lo desconocido y estimula el respeto y el deseo de explorar los misterios de la vida.

La intuición, desde la danza primal, estaría vinculada con la capacidad de tomar contacto con la profundidad del cosmos, con su trama holística, con lo que diría David Bohm el Universo implicado, con los campos mórficos propuestos por

Rupert Sheldrake, (Taroppio, 2010, pág. 380) es decir con el flujo primordial que he descrito en capítulos anteriores. Esta capacidad permite, en algunos, acceso a fuentes de información que están más allá de una realidad empírica. Esta forma de acceso a un conocimiento cósmico cuestiona nuestras concepciones establecidas para el tiempo y el espacio.

Esta capacidad nos permite tener acceso a fuentes de información que se guarda en nuestro inconsciente personal. Nuestro inconsciente personal se comunica a través de símbolos que solamente pueden ser comprendidos por la intuición. (Taroppio, 2010, pág. 382) El desarrollo de la intuición requiere un trabajo profundo que nos permite entrar en el inconsciente colectivo para develar un mundo más rico y profundo en el acontecer de nuestra cotidianidad. Acceder a esta sabiduría requiere que podamos contactarnos con nuestro silencio interior a partir de procesos de desarrollo personal y espiritual.

Los movimientos arquetípicos para esta capacidad tienen que ver con la respiración y la meditación acompañada, ya sea por una pareja o por el grupo. A través de movimientos y posturas se busca abrir una comunicación profunda y vivencia con el nivel arquetípico de la mente. (Taroppio, 2010, pág. 392).

Adentrarnos en esta capacidad es un camino con dificultad para el ego, al salir de su zona de confort y enfrentar la luz y la sombra de la que estamos hechos puede causar temor, por eso es que el autodescubrimiento tiene un camino a veces intrincado sin embargo al hacerlo podemos sentir la presencia de la fuerza espiritual que nos acompaña para descubrir verdades trascendentes que no podemos conocer desde la razón.

La intuición en nuestros pueblos indígenas y afros, expresada a partir de sus mitos y leyendas para narrar el misterio de que guarda el inconsciente ha sido una práctica que se da en sus rituales y encuentros cotidianos que han dado sentido e integración personal y comunitaria.

Esta capacidad integra a todas las anteriores nos permite vivir un sentido de unidad y sacralidad que influye en nuestras relaciones con el otro, con su dimensión sagrada de la cual somos parte. El vivenciar este ámbito de la realidad

nos permite percibir una nueva dimensión que no nos aleja de los otros, sino que requiere ser aprendida y ejercitada en la relación con los otros, y que permite por lo tanto corazonar tramas de una alteridad diferente, sustentada en el amor y el respeto hacia una misma y hacia las otras y los otros...

5.2.6.1. Mi alma cuida de mi cuerpo.

Cierro mis ojos y la música me lleva al misterio, me adentro en un instante en el infinito misterio del comienzo sin tiempo, mi alma va descubriendo un para qué más allá de las certezas cotidianas, me embarga un movimiento desconocido, no preciso de luz, es como si una danza suave moviera mi espirito, mi alma toma su camino se adentra en las profundidades más misteriosas, me muevo gradualmente como si siempre hubiera conocido la ruta, siento otras presencias, otras almas que sonríen a mi paso, una música me va tocando y aligera mi caminar, un sentimiento de belleza que solo se expresan en lágrimas: no es felicidad solamente, no es tristeza, es una extraña sensación de descubrirme y de no palabras.

Es desde aquí que intuyo para que vine a este mundo, más allá de mi profesión, de mi rol, cuál es mi camino, es como si una respuesta concreta, tuviera una luz que me guía y es en este momento que no soy solo aquello que creo, que hay algo más grande y maravilloso que es la razón de mi presencia en este mundo, no es suficiente la palabra para decir, pero es como si siempre lo hubiera sabido, en este instante, y esta certeza sin palabras me sobrecoge y me llena completamente. Son instantes en el tiempo cronológico, pero es una eternidad cuando he realizado esta experiencia, es aquí cuando no estoy pendiente de cuanto he aprendido para poder avanzar en este mundo, desde aquí accedo a una revelación: estoy donde debo estar en este instante.

Escucho que desde mi propio interior brota una voz que siempre estuvo para guiar mi caminar. Percibo la presencia de ángeles amorosos que me acompañan y dan luz a mi camino, desde mi racionalidad no comprendo mucho, pero desde una intuición que emerge de las profundidades de mi corazón, sé que tienen otra manera de manifestarse siento la belleza del camino, no necesito mis ojos físicos, es como si siempre supiera hacia donde caminar, pues estoy aprendiendo a mirar con los ojos del corazón, estoy aprendiendo a corazonar.

Más que ningún tiempo he sentido mi camino, no me peleo por las aparentes seguridades, saber que lo que hago, que lo que vivo pertenece a lo que mi alma busca me da una inmensa paz, la incertidumbre de la vida y las dificultades son solo pruebas para mi alma. Me sosiego cuando no me peleo por seguridades, ni poderes absurdos, no necesito protagonismos, no hacen falta. (Haro, 2013)

Miro desde la ventana de mi trabajo en medio de la ciudad: un árbol de magnolias, siento su perfume y su presencia, descubro cada flor que se abre en la mañana, y en la tarde me despido, recreo mis ojos y mi alma sonríe y se conecta con el alma del árbol: somos hermanos, entonces soy parte del cosmos y también el cosmos forma parte de mí misma.

5.2.7. La capacidad de trascendencia: Chakra 7, Sahasrara.

Silencio y vacío para sentir la totalidad, encuentro con Dios,
misterio profundo de la nada
(Miushka, 2010)

Aquí, la danza se convierte en quietud. Serenamente enfocamos la sensibilidad a este nuevo estado que la danza nos ha brindado; recorremos nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida cotidiana desde una visión trascendente. Nos abrimos a los mensajes que este nuevo estado pueda inspirarnos. Los movimientos que se trabajan en esta capacidad tienen que ver con respiraciones, meditaciones, expresividad, encuentros y danzas grupales.

Esta capacidad ha estado presente en toda la historia humana y ha estado representada por muchos símbolos: turbantes, el aura, la aureola de los santos, la corona del rey o los majestuosos tocados de plumas o de otros vegetales del mundo indígena. Becando de esta manera representar la energía que se proyecta desde el cuerpo hacia afuera con fuerza del espíritu.

Desde esta capacidad el cuerpo, la mente y el espíritu se perciben como variaciones vibracionales de una sola energía (Taroppio, 2010, pág. 398). La inteligencia, la reflexión filosófica y la abstracción así como los impulsos, las emociones y los afectos son honrados sin dar ninguna valoración a cada uno. Desde la mirada de esta capacidad la vida se torna una y nosotros uno con ella. Al sentir eta unidad dejamos de buscar, nada está afuera por fin comprendemos que

somos flujo primordial bajo un aspecto personal, somos el cosmos danzando a través de nuestros cuerpos y espíritus.

Es el final del camino: el regreso a casa, es decir a nosotros mismas integradas en todas nuestras dimensiones: cuerpo, mente y espíritu. Dejamos de buscar afuera todo aquello que anhelamos, porque somos aquello que pretendíamos conocer y buscar, ahora comprendemos que siempre estuvo en nosotras mismas. Lo femenino y masculino de cada uno pueden abrazarse en una comunión de conciencia que nos permite tener una mirada gozo y éxtasis así como austeras y sobrias para caminar por la vida. Favoreciendo una existencia libre y generadora de amor para nosotros y para quienes nos rodean en nuestra familia, trabajo, comunidad, la naturaleza que son parte de nuestra vida.

> *El trabajar esta capacidad nos lleva a reconocer que somos parte de un movimiento de conciencia sin fin, es la semilla para transformar nuestra relación con nuestro mundo interno, con nuestros semejantes y con la vida. (Taroppio, 2010, pág. 402).*

Para construir formas de alteridad que nos permitan "corazonar la vida" es necesario recuperar el sentido sagrado, espiritual que habita en la vida, de alguna manera haber contactado con la presencia sagrada de nuestro interior. Para enfrentar el desafío de la descolonización de nuestro ser necesitamos sentir esta fuerza y energía espiritual y política transformadoras que nos brinda nuestra memoria cósmica para saber que más allá de nuestro dolores y angustias está nuestra posibilidad de ser y abrazar la vida.

> *Constituye una tarea política impostergable, empezar a trabajar en una distinta ecología del espíritu, pero entendiendo como nos lo enseñaron los indios Pueblo, que la espiritualidad, es la forma más elevada de la conciencia política; pues solo así seremos capaces de construir un horizonte multicolor de sociedad, de civilización, de humanidad de cosmoexistencia, que nos permita ser mejores seres humanos y vivir la vida con más amor y alegría.* (Guerrero, 2010, pág. 280)

5.2.7.1. Llegar para conocer el inicio de todo.

> *"Es como si el final de todo mi caminar y el inicio se resumiera en un instante: el vacío"* (Miushka, 2010)

Para mi salto al vacío, me preparé como se prepara para morir, con un profundo respeto, una mescla de emoción y temor en el latido de mi corazón, respiró profundamente, levanto los brazos y me entrego, salto y un grito que nace de todo mi cuerpo me lleva hasta la colchoneta donde me reciben mis compañeros, otra vez esta experiencia de nacer y morir me conecta con la vida, me siento conmovida, sintiendo todo y a todos, solo quiero el abrazó que me brindan mis compañeros.

Como si mi cuerpo conociera de siempre las posiciones corporales sagradas, me han conectado con la sensación de santidad, de belleza de tenerlo todo, de no necesitar nada en ese instante, que todo está, con un amor infinito, no he necesitado ni explicar, ni hablar, como si mi cuerpo se hubiera llenado de luz de una luz amorosa que no tiene principio ni fin, solo un océano de amor. Me quedo quieta como si una gran luz me envolviera, mi cuerpo sin que yo proponga intencionalmente toma la posición de rodillas frente a lo gran presencia que siento que está frente a mí.

Esta capacidad básica, cuando he trabajado esta experiencia, ha sido una de las más conmovedoras: he sentido la cercanía que debe ser Dios, en un instante he pasado por la sensación de no sufrimiento, de no expectativa, de estar completamente conmigo y con todo, de no cuestionar nada, de no establecer tiempos cronológicos. Una sensación de agradecimiento infinito de ser la que soy, de saberme más allá de este momento.

Solo mis lágrimas para expresar mi agradecimiento por ser parte de una nueva historia para mi familia, me despierto a la madrugada temblando, como si la tristeza de generaciones y generaciones se trasformará en esperanza, en abrazo como si algo que no logro a veces entender pusiera un orden sagrado y delicado y yo casi una niña solo inclinarme para agradecer a Dios, esa fuerza infinita del amor que cada uno somos.

Uno mis dos manos, acerco a mi corazón, me inclino y en ese instante siento su presencia, me invade una felicidad infinita, es mi padre y madre, es mi tierra y mi cielo, es la luz y la obscuridad, es el principio y el fin: AQUÍ SOY.

Más allá de las circunstancias dolorosas que me ha tocado vivir, declaro que somos voces y movimientos capaces de entonar y danzar ritmos de esperanza y sanación.

CONCLUSIONES

La danza primal marca una diferencia importante con otras formas de conocimiento, que son meramente cognitivas que requieren marcos teóricos complicados, es una posibilidad para corazonar nuestra propia vida, para sentir desde la experiencia y desde nuestro cuerpo.

La propuesta liberadora que hace la danza primal se preserva en la memoria corporal y se vuelve un conocimiento para redescubrimiento de lo que siempre hemos sido.

Al volverse un saber vivido, se queda para habitar en nuestros espíritus, corazones y cuerpos para sentirlas desde la propia experiencia y el cuerpo. El propósito de la danza primal es acceder a sabidurías cósmicas que permitan una reconstrucción del tejido de la alteridad, cuya fractura es una de las problemáticas más acuciantes que enfrenta hoy la humanidad: nuestra incapacidad para acercarnos y dialogar con amor y con respeto con la diferencia del otro. Desde esta propuesta la danza primal nos permite trabajar vitalmente, la mismidad como paso necesario para el encuentro de la otredad.

Enseñanzas de vida que la danza primal me ha dejado.

Cuando se dice que la danza primal nos "brinda un profundo registro de integración bienestar y lucidez de conciencia", eso lo siento en mi vida y mi cuerpo puedo reconocer a la guerrera que soy, pero que no necesito atacar, puedo ir sin armaduras, puedo poner un límite y decir lo pienso, aún con el riesgo de no ser aceptada, y también puedo no decir nada porque no lo quiero hacer.

Es como si poco a poco, a partir del ritmo que proviene de la tierra, yo pudiera recordar el mío mismo. Este contacto profundo me permite abrazar todo lo que soy, lo que he vivido, aún las circunstancias más dolorosas, porque ahora entiendo que solo eran formas que me preparaban para sensibilizar ante el dolor y el sufrimiento de niñas y niños como yo, este recuerdo se ha transformado en fuerza, en sensibilidad, en compasión en respeto y compromiso para brindar mi aporte desde mi cotidianidad y desde el trabajo que vincula a los grupos de seres humanos que sufren tristeza y abandono, a las mujeres parecidas a mi madre que no tienen tiempo

y no saben cómo expresar amor a sus hijos: al no conectarse con su afectividad, el lazo de amor para sus más cercanos es muy difícil expresar. Ellas requieren atención y cuidado, un abrazo un apretón al corazón para constatar que no están solas: que somos más que esta circunstancia, que somos esperanza, un canto amoroso capaz de entonar y danzar ritmos de esperanza y sanación.

Mi cotidianidad con sus formas sencillas y domésticas se convierten muchas veces en espectaculares, un día cualquiera puedo hacer una trenza afro (peinado de los la cultura afro para hombres) a mi hijo, y siento como al tejer su cabello, recuerdo una técnica que alguna vez aprendí, sin prestarle mayor atención, pero no solo es como si entendiera que al tejer el cabello, la cultura de un pueblo se podría trasmitir, seguramente, tejiendo los cabellos de los hijos, las mujeres contaban historias, alegrías esperanzas trasmitían la ternura desde la puntas de los dedos a través de los cabellos, y en sus cabellos las mujeres afrodescendientes llevaban las semillas para poder sembrar la esperanza de una vida diferente; sentí como algo que nunca había hecho se volvía cercano, amoroso: poético: mi hijo sonríe se sienta, mientras acaricio su cabecita, me cuenta sus sensaciones, sus temores, el tejido de la trenza cobra una gran belleza, en cada movimiento mis manos recordaban un sensación que no solo era de este momento que tenía una historia y una memoria guardada en mis dedos y que salían del corazón.

La relación con mi amigas, amigas, familias es más amorosa, he descubierto una dimensión de la cual no era muy consciente, no admiro a las personas solamente por su perfección, puedo observar en sus limitaciones su posibilidad de ser, no pretendo cambiarlas para mi gusto, me es más fácil aceptarlas tal como son, es como si una serie de expectativas ya no existieran: cada uno somos y en esa posibilidad de ser nos encontramos. A veces creía que por el amor que tenía a mi compañero estaba obligada a orientar sus metas para su vida, hoy entiendo que él tiene su propio proyecto de vida y su manera de hacer, que nunca será la mía. Así podemos vivir, estando juntos pero en la diferencia de la belleza de cada uno, sin exigencias para atender nuestras demandas neuróticas. Esta posibilidad de amor, no quiere decir que no esté junto a él, solo me ha dado la posibilidad de honrar lo que él es, a pesar que algunas veces no esté de acuerdo con sus proyectos.

Ahora soy una mujer adulta, con cicatrices y marcas que ha dejado el sufrimiento, éstas no sangran, son parte de una identidad que me permite comprometerme y generar acciones, en los espacios donde interactúo.

Un camino para compartir.

Cada encuentro para trabajar danza primal con varios grupos me ha inspirado y llenado de alegría. He sido parte y acompañante de cada participante para que pueda conectarse consigo mismo, a través de la música y ejercicio del código corporal que permite su introspección. La experiencia, luego del viaje que ha emprendido cada uno, desde mi mirada y desde ellos, ha sido de maravillarse y descubrir aspectos que no tenían conciencia.

Para mí, para los grupos participantes es un encuentro con uno mismo y con los otros; he podido ver cómo muchas corazas y prejuicios se caen una vez que se permiten danzar, los rostros cambian, se descubren y acercan a los demás, se reconfortan entre ellos. El taller se vuelve un espacio sagrado donde los grupos expresan sus emociones: miedo, ira, tristeza, alegría; cada uno puede reconocerse en la belleza y la perfección de la que todos venimos.

Al facilitar los diferentes talleres he constatado que no solo la formación teórica ha sido importante, aún recuerdo la insistencia mi maestro para trabajarme profundamente, y poder expresar sin miedos mis emociones más guardadas y danzarlas.

Esta experiencia, me ha permitido observar la belleza de los demás, el brillo de sus cuerpos como una luz que ilumina los lugares donde hacemos danza primal. Cada gesto, cada movimiento expresa la perfección que cada uno posee. Me siento parte de este encuentro, con su ser y con el mío.

Expresiones, como las siguientes me han llenado de esperanza*: "He sentido el silencio y en el silencio la voz de mi alma". "Yo creía que amaba lo suficiente, hoy sé que soy un aprendiz para amar". "No conocía a los otros compañeros que estaban aquí, pero siento que hemos estado juntos, desde siempre, no estoy más sola".*

El saber convivir con mis miedos e inseguridades, reconocer mis límites y mi belleza es la base del encuentro con los grupos con los que llevo adelante esta propuesta, El trabajo, desde mi propia corporalidad, es fundamental para facilitar procesos con grupos que están vinculadas a la protección y restitución de derechos de niñez y adolescentes.

LISTA DE REFERENCIAS

Aguerre, L. (febrero de 2011). Racismo cultural. *Desigualdades*(5).

Andrade, V. (29 de octubre de 2011). *Corpografías: Autorepresentaciones Corporales de la Subjetividad.* Recuperado el 28 de mayo de 2013, de http://conunapata.blogspot.com

Arnold, B. (27 de agosto de 2013). La Danza Primal y su Vivencia. (M. C. Valarezo, Entrevistador) Quito, Pichincha, Ecuador.

Baudrillard, J. (2009). *La Sociedad de Consumo, Sus mitos, sus estructuras.* Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.

Cruz, R. (5 de agosto de 2013). Danza Primal para el Encuentro con el Otro, Otra. (M. C. Valarezo, Entrevistador) Quito, Pichincha, Ecuador.

Damasio, A. (1999). *El error de Descartes.* Santiago, Chille: Andrés Bello.

Eliade, M. (1981). *Lo Sagrado y lo Profano.* Madrid: Guadarrama/Punto Omega.

Ferrater Mora, J. (1964). *Diccionario de Filosofía Tomo I.* Buenos Aires: Sudmericana. Recuperado el 20 de julio de 2013, de http//www.slideshare.net

Guerrero, P. (2002). Antropología Simbólica. *Antropología Simbólica, Módulo de Estudio, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales*. Quito, Pichincha, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana, Sede Quito.

Guerrero, P. (2010). Corazonar el Sentido de las Epistemologías Dominantes desde las Sabidurías Insurgentes, para Construir Sentidos otros de la Existencias (Primera Parte). *Calle 14, Revista de Investigación en le campo del arte, vol.4, núm.5, julio-diciembre.,* 80-94.

Guerrero, P. (2010). *Corazónar, una Antropología Comprometida con la Vida.* Quito- Ecuador: Abya-Yala.

Guerrero, P. (2011). Corazonar la Dimensión política de la Espiritualidad y la Dimensión Espiritual de la política. *Alteridad*, 21-38.

Guerrero, P. (2012). Decolonizar desde la Sabidurías Insurgentes. *DIM, Diálogo Indígena Misionero No. 69*, 7-62.

Guido, R. (2008). *Corporizar*. Recuperado el 4 de noviembre de 2013, de http://corporizar.blogspot.com

Haro, R. (2013). La Danza Primal, Experienica en su Vida. (M. C. Valarezo, Entrevistador) Quito, Pichincha, Ecuador.

Iáñez, A. (2008). Cuerpo y Modernidad. *Documentación Social, Revista de Estudios Sociales y de Sociología Aplicada*, 105-112.

Kasanda Lumembu, A. (2003). Elocuencia y Magia del Cuerpo. Un enfoque negroafricano. *Estudios de Asia y Africa Volumen 3, No.3 pág. 5*, 589-616.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del Cuerpo y Modernidad.* Buenos Aires: Nueva Visión.

Le Breton, D. (2007). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos.* Buenos Aires, Argentina: Nueva Vision.

Le Breton, D. (2009). *El Sabor del Mundo. Una antropología de los sentido.* Buenos Aires: Nueva Visión.

López López, P. (2002). *La dignidad de todo cuerpo humano.* Recuperado el 28 de agosto de 2013, de http://www.bioeticacs.org

Lutz, B. (2006). Reseña de "Antropología del Cuerpo y Modernidad" de David Le Breton. (U. A. México, Ed.) *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales, 13*(41), 215-222.

Martínez, P. (2013). *Programa de Educación Artística.* Recuperado el 2 de noviembre de 2013, de http://promotoreducacionartistica.blogspot.com

Miushka. (2010). Poesía y Movimiento, Danza Primal. Quito, Pichincha, Ecuador.

Miushka. (2012). Danza Primal, Experienica de Vida. (P. Guerrero, Entrevistador) Quito, Pichincha, Ecuador.

Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro.* Paris, Francia: UNESCO.

Naranjo, C. (2009). *Sanar la Civilización.* Ediciones La LLave.

Restrepo, E. (2007). Antropología y Colonialidad. En S. y. Castro-Gómez, *El giro decolonial* (págs. 289-303). Bogotá: Siglo del Hombre Editores.

Robles Mendoza, R. (2013). *Las Danzas como Emblemas de Identidad Cultural.* Recuperado el 10 de noviembre de 2013, de http://santiagodechilcas.es.tl

Rubino, V.*Cuadernos de Pensamiento Junguiano.* Recuperado el 15 de septiembre de 2013, de http://www.fundación-jung.com

Sacchetti, E. (2010). El Cuerpo Representado y actuado en el arte. *Revista de Antropología Experimental No. 10,* 35-53.

Schnaith, N. *El cuerpo: un codificador del alma.* Recuperado el 21 de enero de 2014, de http:/www.debatefeminista.com

Taroppio, D. (2005). *Danza Primal, Sistema de trabajo corporal del modeol Interacciones Primordiales.* Argentina: Ediciones FUDEI.

Taroppio, D. (2010). *El Vínculo Primordial, Un camino hacia el corazón de la Evolución Universal, el Desarrollo Personal y las Relaciones Humanas.* Argentina: Ediciones Eleusis.

Taroppio, D. (2011). *Danza Primal, El camino del éxtasis.* Mendoza-Argentina: FUDEI.

Wunengurger. (2012). *El establo y las estrellas.* Recuperado el 28 de abril de 2013, de El establo y las estrellas: elestabloylasestrellas-tesisdoctoral.blogspot.com

Zecchetto, V. (2011). El Persistente Impulso a Resemantizar. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas, No.14*, 127 -142.

ANEXOS

ANEXO 1. EJEMPLO DE MATRIZ DE TALLER DE DANZA PRIMAL

TALLER DE DANZA PRIMAL

OBJETIVO: Activar y armonizar a nivel molecular los centros energéticos y las funciones bio-psico-sociales mediante la integración liberadora de música, canto y movimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer el poder personal y la fuerza del corazón
- Acoger y reconocer a su niño/a interior, y en este reconocimiento reconocer a los niños/as de su comunidad.

PARTICIPANTES*:*

- 35 miembros de los Concejos Cantonales de Niñez y Adolescencia de grupo 1, el 21 de marzo.
- 35 miembros de los Concejos Cantonales de Niñez y Adolescencia de grupo 2, el 22 de marzo.

HILO CONDUCTOR: A través de las técnicas que utilizaremos durante el taller, propiciaremos una permanente integración grupal y el reconocimiento corporal, para el resurgimiento de la energía interna, su descubrimiento y motivación.

DURACION: ***2*** días (20 horas)

FECHAS: 21 y 22 de marzo del 2011.

HORARIOS: 8h30 a 18 h00 incluido el tiempo del almuerzo

FACILITADORA: María Cristina Valarezo

MATERIALES:

LUGAR PARA EL TALLER

Un espacio adecuado y amplio donde se puedan movilizar los y las participantes, en lo posible, con piso de madera. Alejado de ruidos y de miradas que permita la introspección.

PARA ADECUACIÓN DEL ESPACIO

Equipo de sonido que tenga parlantes fuertes.

Almohadones

Velas

CD (música preparada, lleva la facilitadora)

Cobijas para acostarse en el piso.

Esencias para aromatizar con dispensador

Flores naturales

PARA LOS PARTICIPANTES

Hojas de papel tamaño INEN

Pinturas, creyones

Pañuelos para cubrir los ojos (cintillos)

Pañuelos de colores

Agua para que beban los y las participantes.

ALIMENTACIÓN:

Que no contenga carne roja y que sea de fácil digestión.

METODOLOGÌA:

Todo el proceso tendrá como metodología la danza primal, como una herramienta de desarrollo humano y social: Danza Primal es una respuesta al desafío de estos tiempos, mediante un sistema de crecimiento y sanación personal e interpersonal, basado en la recuperación de posturas, gestos, movimientos, sonidos, respiraciones y pautas de interacciones ancestrales, primigenias, universales. No se trata de un baile, no es una coreografía ni requiere de destrezas especiales, por el

contrario, es un despliegue de movimientos simples, naturales, originales, que por diversos motivos se van atrofiando en nuestra evolución. Por ello su práctica está al alcance incluso de personas con capacidades especiales. Estos movimientos primordiales, estimulados por la música étnica y por la interacción con los compañeros, van removiendo los bloqueos que nos han hecho perder la memoria y entonces comenzamos a recordar nuestros orígenes, nuestra naturaleza primal, nuestra identidad cósmica.

La práctica de la Danza Primal nos va liberando sutilmente de todos los elementos artificiales, ideológicos, dogmáticos y por lo tanto neuróticos de nuestra personalidad, permitiendo que nuestra identidad se vaya asentando cada vez más en nuestra realidad interior, en nuestra naturaleza vital, en nuestro origen universal. Esto no resuelve mágicamente todos los problemas de nuestra vida, pero nos permite pararnos desde un lugar donde el panorama completo de la existencia se transforma radicalmente, y donde las potencias del universo, que todos encarnamos, vuelven a estar a nuestra disposición.

En las etapas avanzadas la Danza Primal es un verdadera meditación, en la que terminamos experimentando vivencialmente la disolución de la dualidad música / practicante. Llega un momento en que dejamos de oír la música como algo ajeno y comprendemos que ella y nosotros somos en esencia lo mismo.... somos vibración universal manifestada. En ese momento, la música comienza a sonar en nuestro interior y nosotros en ella, como un diapasón. Entonces la música nos danza... somos su instrumento... y el éxtasis es la consecuencia natural.

Allí comenzamos a comprender el principio fundamental de la Danza Primal: a realizar el hecho de que en la Danza Primal, como en la vida, no se trata de aprender sino de recordar. Allí comprendemos qué es lo Primal, lo primario, lo original. Y redescubrimos que lo primal va más allá de lo biológico, es nuestra esencia cósmica. Somos polvo de estrellas antes de ser seres vivos; somos vibración cósmica antes aún de ser estrellas y somos un vacío rezumante de ser aún antes de ser vibración.

En ese instante milagroso somos tierra, fuego, aire, agua, piedra, árbol, tigre y viento. Nos recorre la lava de los volcanes, la sal de los mares, la savia de la jungla.

En ese instante recuperamos la memoria de nuestro origen universal, volvemos a sentirnos parte de un movimiento evolutivo de millones de años. Desde este lugar, nuestros problemas cotidianos adquieren su verdadera perspectiva y el poder del universo está en nuestras manos para transformar nuestra vida. Y no desde una teoría, desde una creencia o dogma, sino desde la vivencia inmediata, íntima e incuestionable de nuestras raíces cósmicas.

Con este método, no se trata de aprender sino de recordar y reconocer lo que está en nuestra naturaleza original. Es a partir de iniciar este proceso que se buscará recobrar la creatividad, la capacidad relacional, la capacidad de mirar siempre como una oportunidad cada acto que hacemos en la vida, y recordar que somos responsables en la construcción de un nuevo orden social y comunitario.

MATRIZ METODOLÓGICA DE LOS PROCESOS DE DANZA PRIMAL

Tema: LIDERO MI VIDA: Tierra, árbol, sonido y melodía. (Identidad y relaciones)

Momento	Técnica	Objetivo	Proceso	Tiempo	Música	Responsable
Inclusión 8h30-8h45	**Verbal-Afectiva** **Saludo**	**Generar un espacio de apertura y conocimiento inicial**	**1.Saludo inicial de bienvenida** **Presentación del objetivo** **Presentación grupal, para lo cual las participantes nos dirán sus nombres.** **Realizamos el encuadre del grupo** **Confidencialidad** **Respeto** **No juzgarse, ni juzgar** **Resaltar lo sagrado del espacio** **No hablar** **Apertura, permitirse vivir sin explicaciones**	**15”**	**s/m.**	**Ma. Cris**

9h00 a 9:20	**Introspectiva** **Meditación**	**Contactar a los participantes con su mundo interior**	**2.Se solicita que todos formen un circulo grande sentados sobre sus cojines, y asuman posición de loto, u otra posición que facilite su corporalidad, cierren sus ojos, cuiden la posición de la columna e inducimos la respiración Inhalamos hasta contar 4, retenemos en 4 tiempos, inhalamos en 4 tiempos y pausa de 4 tiempos, repetimos esta respiración por 5 minutos. Una vez terminada la respiración entramos a la meditación propiamente dicha.**	**5 minutos**	**Meditación del servicio**	**Ma. Cris**
	Verbal reflexiva Intención	**Comprometer el trabajo personal y verbal**	**3. Cuál es mi intención desde mi corazón en esta jornada? Ubicarnos en la intención personal del aquí y del ahora**			**TODOS**
9:20 a 9h30	**Útero Introspectiva –afectiva.**	**Establecer la intención grupal**	**5.En un círculo nos movemos, pisando en el suelo sintiendo la energía de la tierra, nuestros pies se conectan y suben por nuestro cuerpo estableciendo identidad del yo soy y aquí estoy**	**5 minutos**		**Ma. Cris**
9h30-9h40	**Corporal**	**Calentamiento de articulaciones**	**6. Caminamos por todos los espacios, sin hablar. Ritmo normal, rápido Puntas, talones, lados de los pies Observamos como camina el grupo, y motivamos el caminar sintiendo el cuerpo: Como está nuestro, estamos vivos, como estamos al caminar.**	**10 minutos**	**Legend (Sacred Spirits)** **7'03 min.**	**Ma. Cris**
CONFRONTACION	**Corporal-Introspectiva**	**CONFIANZA BASICA Primera**	**7. Enraizamiento:**	**5minutos**	**native American flute music**	**Ma. Cris**

9H40-9H45	**Ejercicios para desbloquear Chakra 1**	**Capacidad:** **Preparar corporalmente la zona perineal para que fluya la energía que tiene que ver con el chacra de la Confianza Básica perineal**	**ejercicio del árbol de bambú**		**- circle of life** **4'41 min.**	
9h45-9h50		**Preparar corporalmente la zona perineal para que fluya la energía que tiene que ver con el chacra de la Confianza Básica perineal**	**8. Escucho la música y busco una posición en la cual sienta que nadie me pueda votar. (Música de chacha 1 para pararse). "como facilitar observo desde cada uno como es la posición, para luego retroalimentar la posición".** **Establecimientos de los Principios de la danza: se revisa cada posición y en forma general, hace correcciones de la posición para chacra 1, los pies, las rodillas, las manos, la cara, la voz (aclarando que es una posición primal y que nos conecta con la energía del guerrera). (Música primal suave).**	**5 minutos**	**Indian native american - sunrise ritual** **6'10 min.**	**Ma. Cris**
9h45- 9h55	**Ubicar el movimiento de Chakra**	**Ingresar a la posición del cuerpo que corresponde a Chakra 1**	**9. Invitamos a cerrar los ojos, y con música más fuerte, se realiza la danza guerrera (música de tambores fuete para chacra1).**	**5minutos**	**Tambor y fuerzo 1'53 Tambores africanos 1'30 (circo sol)**	**Ma. Cris**
9h55 -10h00	**Corporal introspectiva**	**Afirmación de los límites del espacio personal.**	**10. Realizamos un pare con respiraciones profundas, caminamos por todo el espacio en silencio, revisión de cada uno, como**	**3 minutos**	**Música suave**	**Ma. Cris**

			estamos. **Caminamos por el salón sin comentar, registrando in hablar como nos sentimos, sin hacer juicios de valores sobre lo que estamos viviendo.**			
10h00-10h10			**11. Volvemos a danzar, en una expresión más creativa de la danzar de chacra 1, (otra música chacra 1 fuerte) ubicando una posición desde esta energía, con toda la creatividad para danzar, desde esta posición voy recordando todo aquello que me enojó y no puedo decir que no, cuando perdí la posibilidad de decir no a todo lo que me hace daño, donde perdí la posibilidad de decir no, extiendo mis brazo y pongo el límite que necesito, recobro mi capacidad básica de mover en la vida.** **Camino por el espacio sin hablar. Expreso el miedo y la violencia,**	**10 minutos**	**Baraka No. 3 Song** **Sir Macao No. 10en 3.31 Dos veces**	**Ma. Cris**
10h10-10h20			**12.Me lanza al suelo y siento toda la vitalidad que se expresan en todas mis células,**	**10 minutos**	**Música relajación**	**Ma. Cris**
10h20-10h30			**13. Cerramos este chacra con una danza circular grupal, afirmando el clan, la posibilidad de ser grupo.**	**5 minutos**	**Danza siux 4**	**Ma. Cris**
10h30-10h50			**Receso y refrigerio**			

11h11-11h10	**Lúdico-artístico**	**GOZO Segunda Capacidad** **Preparar el diálogo corporal y relacional.**	**14baile en parejas**	**15minutos**	**Varios brasileros 3', 3', 3',3' 3'.**	**Ma. Cris**
11h10-11h20		**Aflojamiento de zona pélvica**	**15De pie cerradas los ojos vamos a describir círculos con nuestra pelvis, sintiendo profundamente como la zona pélvica se suelta cada vez más para un lado y otro. Incorporo esta sensación a mis manos a mi cuerpo** **De pie me muevo nuevamente, explorando nuevamente mi pelvis, y desde esta energía comunico a todo mi cuerpo, contacto con un recuerdo absolutamente placentero y sonrío, todo ese recuerdo inunda todo mi cuerpo.**	**10 minutos**	**Suavemente Mi pelvis** ***4'13*** **min.** **Arenita Azul** **2'50min.** **Pequeña flor** **3 ,**	**Ma. Cris**
11h30-llh40		**Encuentro con el placer y el disfrute.**	**16Acostada en el suelo , ubico mi respiración desde la pelvis hasta la cabeza como una línea que cruza mi centro, respiro y suelto toda mi parte pélvica, soltado mis músculos, moviendo, soltando , sonidos, me dejo llevar por el movimiento ancestral de la vida , exploro este movimiento, sagrado , en cada inhalación invoco la energía femenina y en cada exhalación la energía masculina, voy dándole permiso al cuerpo para que se mueva como quiera,**	**10 minutos**	**Danza Barcelona 3'** **Otras 12'** **Somertime 9.41**	**Ma. Cris**

			dejo que la pelvis tome todo el cuerpo, me dejo llevar por mi pelvis, que se libere , voy bajando la intensidad de la respiración y del movimiento.			
11h20 a 11h30		**Contacto con la capacidad de gozo**	**17Coloco la bomba debajo de la zona del sacro y me muevo suavemente dejando estar, soltando todos mis músculos, voy disfrutando, Como un chocolate, saboreo**	**5 minutos**	**Salsita en África 4.24.** **Eres mi canción 4.44**	**Ma. Cris**
11h40-11H50			**18Me levanto suavemente, y camino por el salón sintiendo como esta energía me invade, no hablo me dejo llevar por esta sensación, no hago juicios solo siento...**	**5 minutos**	**Árabe 5'**	**Ma. Cris**
			19Caminata de seducción: mirando a los ojos, sacando todo mi magnetismo, seduciendo a mi paso, a todos desde mis ojos, desde mis manos, me desplazo, frente a mis compañeros de taller, mirando como recorre toda esta energía, no me avergüenzo, me dejo sentir, sin censurar sin pensar que es bueno o malo, que sirve para obtener algo, solo soy.	**5 minutos**	**Jazz latino 3.07 Mañana bonita 4.07**	**Ma. Cris**
11h50-12h00		**Expresión máxima de la energía de gozo**	**20Desde esta energía profunda, cierro los ojos y hago una danza de gozo, con el máximo placer, conde mi cuerpo se extiende, mis dedos, mis ojos, todo salde de mi**	**10 minutos**	**Árabe, Egipcia** **Marco Polo 5'23min.** **Ya Rayah 6'min.**	**Ma. Cris**

			pelvis invade todo mi capacidad de expresión, este instante es único, el más placentero y me lo puedo proveer yo mismo. **Camino por el salón sintiendo como la energía creadora de mi pelvis me invade, camino suavemente sintiendo todo, inhalando sensación y exhalando placeres** **.**			
12h00-12h10		**CIERRE DEL LA ENERGÌA DEL CHACA 2**	**21Camino por espacio, sintiendo como todo lo que he vivido, siento mis sensaciones sin juzgar, mi rostro mi cuerpo mis ojos, guardan estere recuerdo placentero, me despido de toda la sensación, sonrío me suelto , soy rio que corre que fluye, que no se avergüenza de sentir que no oculto, dejo que el río tome su curso…..** **Camino normalmente, respiro, suavemente, me preparo para el otro momento.**	**10 minutos**	**El placer de vivir Juan Esteban 7.11**	**Ma. Cris**
12h00 12h10		**PODER PERSONAL Tercera capacidad Básica** **Ingresar a la posición del cuerpo que corresponde a chacra**	**22Acostados en el suelo hacemos bisagra con nuestro cuerpo para un lado y otro**	**10 minutos**	**1 Hilos 7.03**	**Ma. Cris**
12h10-12h20		**Preparar corporalmente la zona para que fluya el poder personal**	**23Cosquillas en parejas** **Se hace cosquillas en todo el cuerpo, y la que recibe está abierta los brazos y las piernas y no se**	**10 minutos**		**Todos/as**

			ríe. **Nos vamos cambiando.**			
12h20-12h30			**24Ejercicio de los hilos** **Acostados, cerrados los ojos, sentimos como miles de hilos salden de nuestro plexo, conectándonos con el infinito, los observamos, a cada uno limpiamos, dejamos solo los brillantes los que nos conectan con la vida.**	**10minutos**	**Liberación 8'** **Tribe 4'12**	**Ma. Cris**
12h30-12h40			**25Nos paramos individualmente con fuerza tomamos las energías desde el plexo y con fuerza lanzamos a la tierra, cuidamos de lanzar a otra personas, toda la energía densa la mandamos a la tierra.**	**10minutos**	**Chamánica 8'**	**Ma. Cris**
12h40 a 12h50		**Expandir la fuerza de la energía personal**	**26De Pie Con una música profundamente épica tomamos la energía, con nuestra fuerza desde el plexo y la elevamos con las manos en un momento intenso (música fuerte, épica y corta).** **.**	**8 minutos**	**Tambores de fuerza (1.48)** **Carmina Verana 2.35**	**Ma. Cris**
12h50-12h55			**27Respiramos, caminamos por el salón sintiendo como el sol se ha instalado en mi plexo, el poder personal está en mí.**	**10minutos**	**s/m**	**Ma. Cris**
12h55	**13h15**		**28Me tomo de las manos con el grupo y mirándome a los ojos sin hablar hacemos una ronda de gratitud por la mañana vivida. Con una palabra expreso la experiencia.**	**10 minutos**	**Cántame 5'14**	**Todos/as**

13h20 a 14h30			**ALMUERZO**			

Tema: del poder al corazón, EL LIDERAZGO DEL AMOR

Momento	Técnica	Objetivo	Proceso	Tiempo	Música	Responsable
14h30 - 14h40 **INCLUSIÓN**	Introspectiva-corporal	**CAPACIDAD AFECTIVA** **Cuarta capacidad** Útero: preparamos a nuestro cuerpo para el encuentro con uno mismo y con el otro.	1Se solicita que todos y todas formen un gran círculo, cierren sus ojos, encuentren un ritmo único al son de la música, las facilitadoras tocan tiernamente sus cabezas	10 minutos	1. The secret Weeing 6'3 min.	Ma. Cris
14h40-14h45	Lúdica artística	Abrir la capacidad afectiva	2Cerrados sus ojos se pedirá a los participantes continuar bailando con tres parejas distintas, ubicando el latido del corazón de cada pareja, jugando con el amor romántico que nos trae los boleros	10 minutos	2.El aguacate 4min. 3. La sandungu era 4min. 4. Dos gardenias 4mi. 5. Bésame Mucho 2,49 min 6. Sombras 4 min.	Ma. Cris
14h35-14h40 CONFRONTACIÓN	Corporal introspectiva	Permitir que la zona del plexo cardiaco vaya liberándose de nudos corporales.	3Acostados en el suelo, inhalo y exhalo, abriendo los brazos, permitiendo que salga sonidos abriendo mi pecho, permitiendo que salgan sonidos	5 minutos	7. Raíz y Tierra (juan esteban 8. Meu amor viembora	Ma. Cris

			guardados.			
14h40-14h50	Corporal introspectiva		4En posición boca arriba me abrazo cruzo los brazos como si me abrazara, apoyada en los pies masajeo la espalda, y luego masajeo mi corazón como queriendo curar de todos los dolores recibidos.	10 minutos	9. Token of tango 4.45	Ma. Cris
CONFRONTANCIÒN			5Nos quedamos quietitos con los brazos levantados permitiendo que todo el universo entre, que recibamos todo lo que nos hizo falta.	10 minutos	10 Luz de mi corazón 3.10. 11.May Darling 3.10	
14h45-15h00	Introspectiva profunda		6Formamos tríos, frente a cada uno invocamos la energía de padre y madre el padre atrás y la madre adelante, y recibimos todo ese amor que siempre esperamos. Se cambian los turnos. Nos permitimos sentir que somos profundamente amados. Vamos arrullando como un niño/niña a cada uno	15 minutos	12 Mi corazón 13Mi corazón	Ma. Cris
15h00-15h30			9Formamos círculos como mandalas, en grupos de 4, se sienta en la mitad y cada uno desde su mirada, expresa	30 minutos	14 Fuerza para vivir 4.50	Ma. Cris

			el derecho a ser amado a pesar de sus errores. Desde sus ojos cruza la mirada por todos y expresa profundamente su derecho a ser amado.			
15h30-15h35			10Individualmente, me siento, me preparo cierro me miro y miro a los demás, reviso mi compromiso con mi vida y con la vida, de mi familia, de mi comunidad, de mi espacio de trabajo.	10 minutos	15 Sentir el amor 4.5	Ma. Cris
15h35-15h45			11Sin hablar desde esta misma posición elaboro un dibujo solo desde esta sensación profunda.	10 minutos	16 White suite 6.25 17 Pasillo Esteban cordero 3.25	Ma. Cris
14h45-15h50			12De pie con la fuerza que me recorre todo el cuerpo desde la raíz, tomado la humedad de la tierra (fuerza femenina) la energía del sol (fuerza masculina), inhalo profundamente, sube por todo mis centros y mi columna elevo mis manos y las cierro uniendo femenino y masculino. La energía del sol y la tierra circulan, femenino y masculino, están en mis dos manos femeninos y		18Howard Shore The Prophecy 7.25	Ma. Cris

			masculinos, uniéndose, siento en cada mano y las voy juntando y acerco a mi corazón, me surge una palabra y la digo, es mi declaración con la que presento al mundo. 13Desde esta posición hago Ma. Cris una declaración frente a la vida, es un compromiso para mí como persona y para los demás. Desde esta posición soy actor de mi vida, me responsabilizo y me veo en todas posibilidades de la creación. Respiro y siento como la energía primordial que siempre ha estado en mi me llena y recuerdo quien soy. Hago mi declaración cerrada los ojos instalo en mi corazón, elevo las manos y honro mi vida y la de los demás.			

CIERRE 15H50-16H10			14Exponemos los dibujos de cada uno, hacemos un círculo y hacemos una danza de celebración y alegría. .			Ma. Cris

16h10-16h20		Evaluación	15Nos sentamos, dialogamos sobre los compromisos en nuestras vidas y en las comunidades donde operamos. El momento es para soltar prejuicios y dar pasa al descubrimiento que he tenido. Con una palabra digo lo que me llevo del taller. 16Nos abrazamos profundamente y nos despedimos, una ronda de celebración.		20 Ofrecer mi corazón	Todos/as

ANEXO 2: IMPRESIONES DEL TALLER DE LIDERAZGO ALTERNATIVO Y DANZA PRIMAL

PROVINCIA DE SANTA ELENA, CANTON SALINAS.
LUGAR: HOTEL RIVIERA DEL MAR
FACILITADORA: MARÌA CRISTINA VALAREZO.
FECHA: 3 DE MARZO DEL 2011

QUE LLEVO DE ESTE ENCUENTRO	A QUE ME COMPROMETO	NOMBRE
Taller muy útil para mi persona, hay una parte de mí que encontraba, estoy luchando por superarme		
Taller divertido, diferente, sacar lo mejor de nosotros, nos permite sensibilizarme, es una grata experiencia.	Entregar a full en la labor que hacemos, manejarlo, no solo con el código de la niñez y hay que sensibilizarlo	Gustavo Sarabia
Es necesario para recargar la energía	Velar por el cariño de la niñez y seguridad	Leonor Campusano
Me llevo emociones, el haber compartido y sacado el estrés, (se encuentra emocionada)		Mariuxi Prieto
Es algo muy distinto, nos ayuda a contactarnos con nosotros mismos y con los demás	De siempre, el trabajo no hacerlo con la teoría sino con el corazón	Isabel Dietrich
La alegría de mi corazón, seguir adelante para los niños de Cantón	Vamos a trabajar con el corazón	Teresa Santillán
Trabajar con los seres humanos con defectos y virtudes, para entender el dolor humano	Seguir trabajando con amor, para la familia que lo necesita	
Ser honesto con uno mismo	Reconocer capacidades en beneficio de las personas	Lissette Santacruz
Ayudarnos entre las comunidades y compartir		Pedro pozo de la dc rio seco
	Sentimental, he estado pasando momentos difíciles	Defensora Comunitaria
Me impacto el silencio, los compañeros, necesitan capacitarse		Marcos Gonzales
Evento muy interesante y desestresante	Proteger a los NNA de mi Cantón con responsabilidad	Viviana Olivares
Taller dinámico desestresante, trabajar por el bien de los NNA	Darles talleres y compartir con los padres y madres	Olivia Pozo, Manantial de Guangala
El taller todo un éxito, dinámico, interactivo, que fue ver la realidad de las personas, venos a fondo	Tenemos que ser decididos, para hacer las cosa, el compañerismo, (problemas con los talones)	Andrés Solís
Taller diferente de otros, llevamos la vivencia propia.	Trabajar con el corazón y poner los pies sobre la tierra	Letty Mera.
Sacó la luz propia de cada uno de nosotros, no sé cómo podemos hablar de derechos, cuando no nos definimos, parece que está prohibido el dar o demostrar afecto	Si todo daríamos compromiso el mundo cambiaria, darnos más afectos, incorporar un cambio	Víctor Hugo
La metodología es muy novedosa, agradezco que me invitaron	Seguir trabajando en la defensa de los NNA de la comunidad	Antonio Gonzaba y Miraba, DC de Loma alta
Taller es motivador, cuando llegue, parece que es karateca, no hemos desoxigenado,	compromiso como persona, porque tenemos herramientas	Bolívar Tómala, DC. de Bambil

compromiso como persona, porque tenemos herramientas de salir adelante,	de salir adelante,	Collao
El trabajo es de amor, ejemplo más que consejo fue un ejemplo, tenemos que ponerlos en práctica como organismos del sistema	Con el código y el corazón	Mildred Salinas
Taller de bastante divertido y bonita experiencia, vimos en la mirada y la manera de ser las sensaciones de cada ser humano,	Trabajar con NNA de la comunidad	Ninfa Reyes, DC. de Cadeate
Sentimiento profundo	Hacer prevalecer de los derechos de los NNA	Adriana, DC. , de Anconcito
Es interesante que existen nuevas técnicas es algo innovador, sentimientos, muchos afectos, sacar lo malo que podemos sentir, no lo hicimos de la forma tradicional con paleógrafos, adquirimos muchos sentimientos, debemos mejorar, ser mejores.	Adquirir mejores sentimientos hacia los NNA	Freddy Suárez.
Bonito taller que es dinámico.	Aplicar este talleres en mi comunidad	Rut Gonzaba y, DC. de Palmar
Encuentro y un afecto que hace tiempo no sentía. La felicito a Cristina nos hacía falta recordar nuestra humanidad y nuestro corazón.	Seguir trabajando en la comunidad	n Santa Elena, barrio 19 de junio, taller magnifico
Tronco de taller que nos dice que seamos decididos, son solo defendiendo a los NNA, sino a la sociedad, que no sea el primero no el ultimo, representantes de los Gobierno locales, concejales	Seguir trabajando en los NNA de mi comunidad	DC. de San Pedro
Taller distinto y diferente, transmitir energía	Seguir defendiendo de NNA	
La experiencia es buena	Trasmitir esa energía a la persona que llega en busca de apoyo	Maryorie Rodas
Gran experiencia, vivido hoy con personas de diferentes comunidades, tengo que tener una propia decisión, compromiso de luchar y seguir trabajando	Por los NNA	Clovis Tómala
Enfocar y recibir muchas cosas en el ámbito laboral	Seguir incidiendo en la comunidad	Islandia Arboleda, trabajadora Social del MIES-INFA
Taller muy diferente, enriquecedor, hay momentos que flaqueamos, y que nos encontremos con nosotros mismos	Seguir trabajando con nuestros niños	
Emociones muy productivo		Eva Tapia López
		Secretario de la niñez de la libertad
Podemos demostrar con la mirada, comprometida con entregar cariño, amor a mi hija.	Comprometida con los NNA y CCNALLI Entregar el afecto y entregarlo con corazón, a veces necesitamos un abrazo. Compromiso de que este taller se aplique en la libertad	Concejala del cantón La Libertad, Lcda. Xiomara Arcos
Espacio muy fortalecido de trabajar, relajamiento para trabajar nosotros mismos, sentir emociones encontradas, recuerdos hermosos que nos dan impulso de seguir adelante , a veces el compromiso no permite estar con mis nietos	Seguir trabajando y molestando al Alcalde para que apoye a la JCPD	Mónica Ambrossi, delegada del Alcalde de La Libertad (Marco Chango).
	Trabajar por los NNA	Representantes de la primera Dama de Salinas, Juan

		Piguave
Nos llevamos las medias sucia, los seres humanos no debemos perder, que las personas están sobre la tierra, no somos más que ellos, al llevar los pies sucio, nos recuerda que hemos venido de abajo, los viejitos como nosotros están pasando,	Seguir firme en las decisiones que tomamos como JCPD de Santa Elena	Pablo Rodríguez
Taller diferente, como provincia estamos dispuesto a seguir adelante como Provincia.		Jessica De La A
Tenemos problemas y me llevo la paz de mi corazón y poderla transmitir, me hizo recordar cuando éramos niños		Alan Junqui
Crecer con apertura y hay que seguir caminado		María Cristina

FOTOS DE TALLERES DE CAPACIDADES CIUDADANAS Y DANZA PRIMAL DURANTE EL 2012, QUITO.

Foto 1 Meditación de inicio

Foto 2 Sacralidad del Espacio

Foto 3 Respiración e intención

Foto 4 Conciencia Corporal para Danza Primal

Foto 5 Mi pelvis, mi corazón

Foto 6 Mis pies en la tierra

Foto 7 La fuerza de la guerrera

Foto 8 Nos cuidamos desde el corazón

Foto 9 Sano mi corazón para nuevamente amar

Foto 10 Dibujo mi experiencia

Foto 11 Miramos nuestro caminar

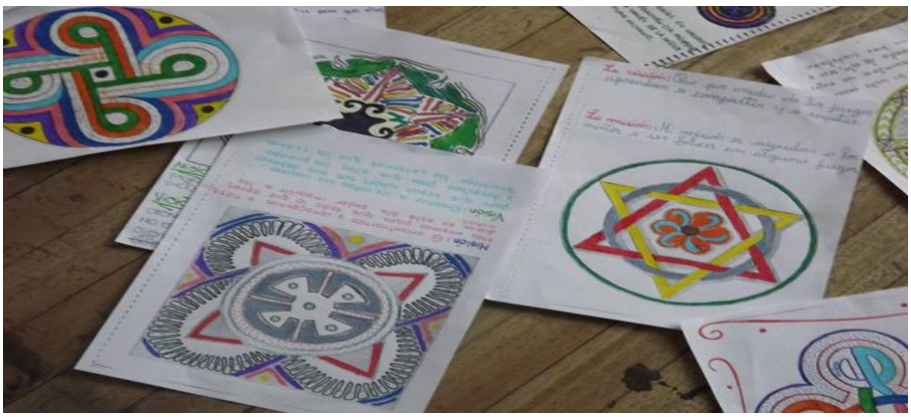

Foto 12 Nuestro cuerpo y nuestro espíritu en el mandala de la vida

Foto 13 Compartir la experiencia del taller de danza primal.

Foto 14 Sabernos juntos para afrontar la incertidumbre

Foto 15 Desde nuestro corazón para el encuentro con el otro

FOTOS DE TALLERES DE DANZA PRIMAL EN VARIAS PROVINCIAS DEL PAÍS

Foto 16 Preparación del Taller, sacralidad del espacio

.

Foto 17 Acuerdos para iniciar el taller

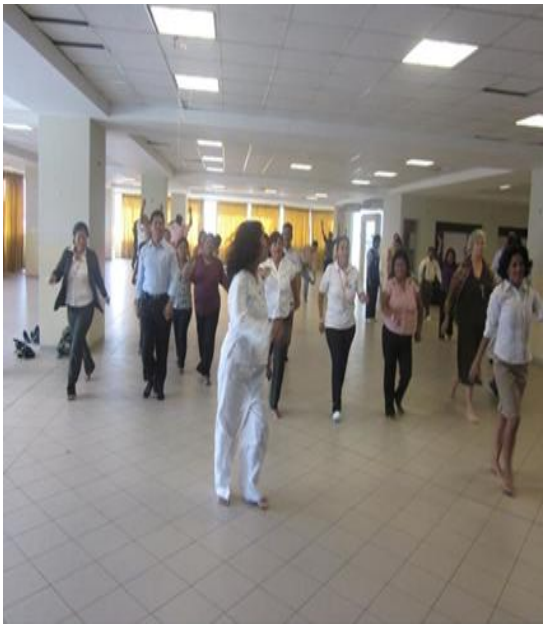

Foto 18 Sentir nuestro cuerpo

Foto 19 Cuidado y protección

Foto 20 Confío

F

Foto 21 El grupo, mi corazón

Foto 22Desde la fuerza del corazón. www. ciudadanzen.com

DIBUJOS DE PARTICIPANTES DE LOS TALLERES DE DANZA PRIMAL REALIZADOS DURANTE EL 2011-2013

Ilustración 1 Taller mayo 2011, Guaranda

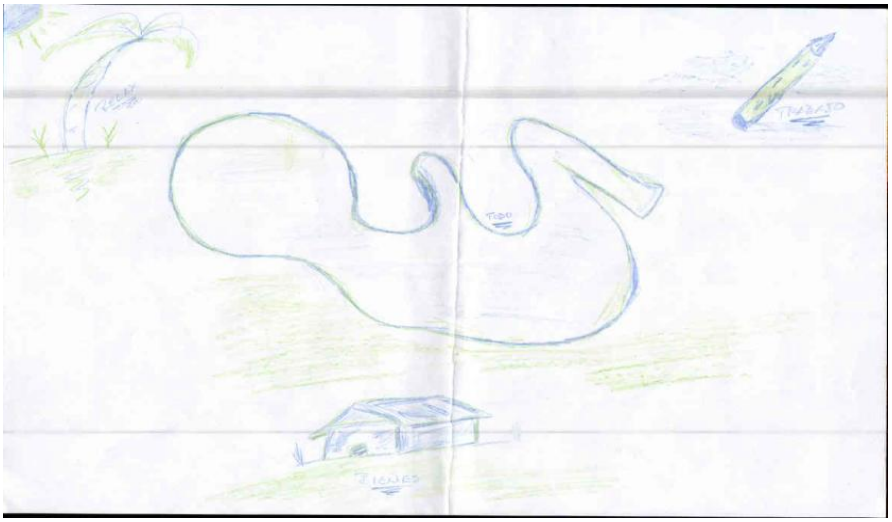

Ilustración 2 Taller junio del 2011, Baños

Ilustración 3 Taller junio del 2011, Las Naves

Ilustración 4 Taller junio del 2012, Ibarra

Ilustración 5 Taller junio del 2011, Lago Agrio

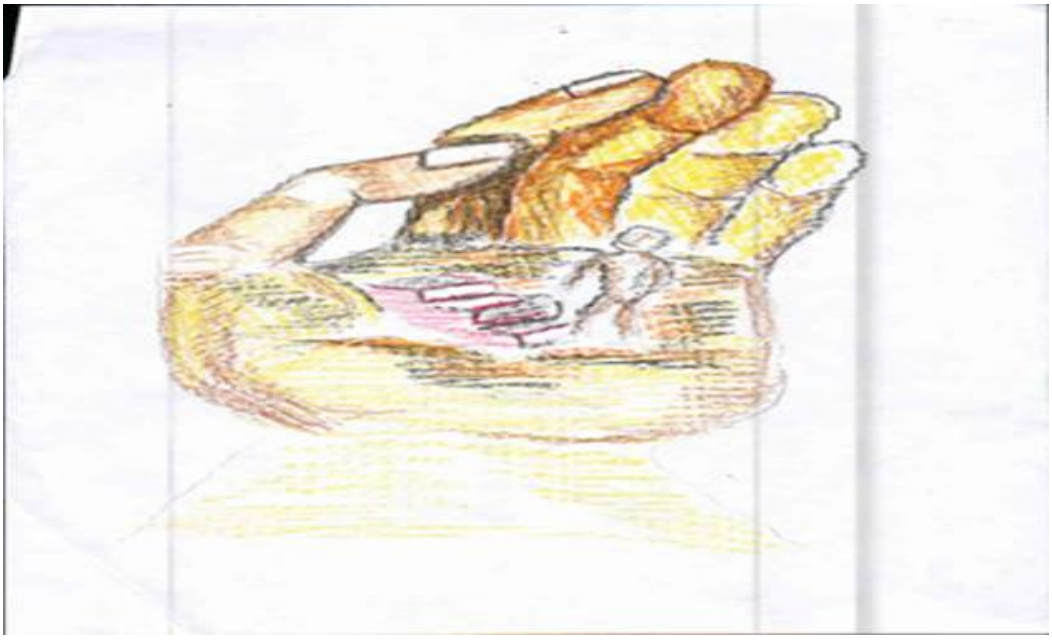

Ilustración 6 Taller mayo 2011, Guaranda