

DANCE4HEALING

CUERPO Y MOVIMIENTO PARA
CONSTRUCCIÓN DE ESPACIOS DE PAZ,
CO CREACIÓN COLABORATIVA DE
CONOCIMIENTO Y FORTALECIMIENTO DEL
TEJIDO SOCIAL.



MASTERPEACE
Creating peace.
Together.





ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿PARA QUÉ ESTE DOCUMENTO?

CAPÍTULO 1

ORIGEN

¿Porqué son importantes las prácticas de cuerpo y movimiento ?

CAPÍTULO 2

ONTOLOGÍA, EPISTEMOLOGÍA Y METODOLOGÍA.

¿Cuáles son las raíces filosóficas, teóricas y metodológicas ?

CAPÍTULO 3

EXPERIENCIAS Y CAJA DE HERRAMIENTAS

Acá encontrarás una caja de herramientas para que puedas experimentar, aprender y utilizar las prácticas de cuerpo y movimiento que se diseñaron para este proyecto.

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

¿PARA QUÉ ESTE DOCUMENTO?



La intención de este documento es exponer y hacer de uso público herramientas creadas, desde varios enfoques de prácticas corporales, para el trabajo social comunitario, partiendo de la experiencia que se tuvo en el proyecto **Dance4Healing**, realizado por MasterPeace Bogotá y la Fundación Arte +, en Bogotá, Colombia.

Puedes ver el siguiente video si quieres aprender más sobre MasterPeace y el proyecto Dance4Healing y sus contenidos.

[presiona aquí.](#)

Dance4Healing se planteó como un proyecto de investigación para desarrollar una metodología para contribuir a la construcción de paz, la creación colectiva de conocimiento, fomentar redes de apoyo y fortalecer el tejido social.

Esta metodología llamada Espiral, la cual venía creando Simón Martínez (2015), a partir de su experiencia en el trabajo social comunitario con la música, se nutrió del trabajo de un equipo multidisciplinar o grupo gestor de este proyecto, conformado por Nicolás Solano (psicología), Manuela Jara (danza), Ivan Centeno (sociología) y Marilyn Hackmayer (ciencias del deporte y gestión cultural).

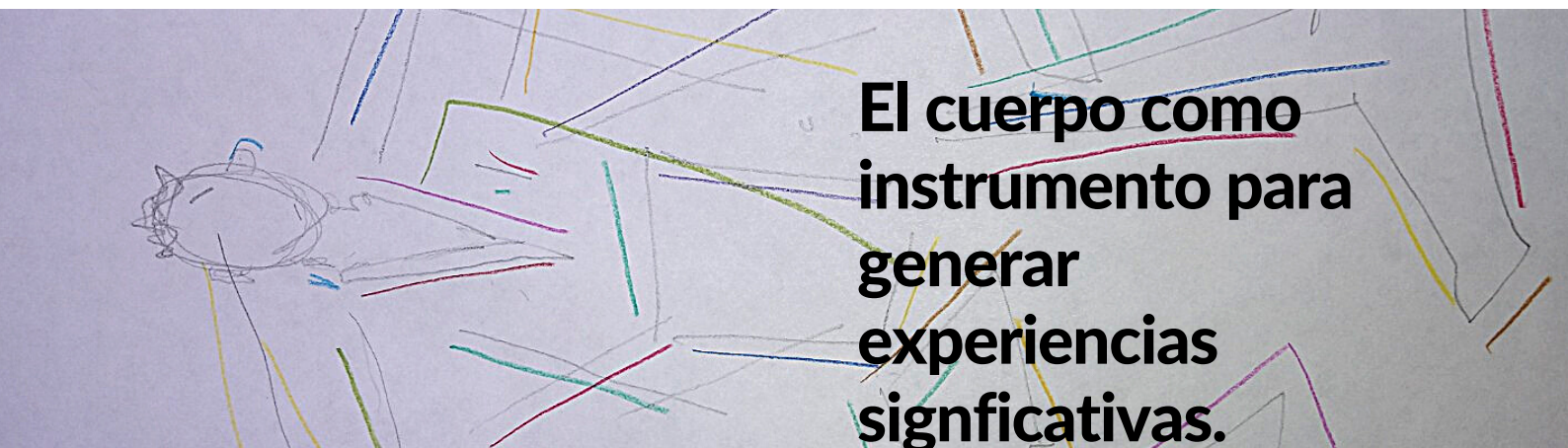
A través del diálogo entre las disciplinas de la psicología, la danza, la sociología y el trabajo social comunitario, se establecieron tres ejes fundamentales como marco teórico y cinco momentos para desarrollar talleres participativos y creativos para construir comunidad a través de la creación colectiva de conocimiento.

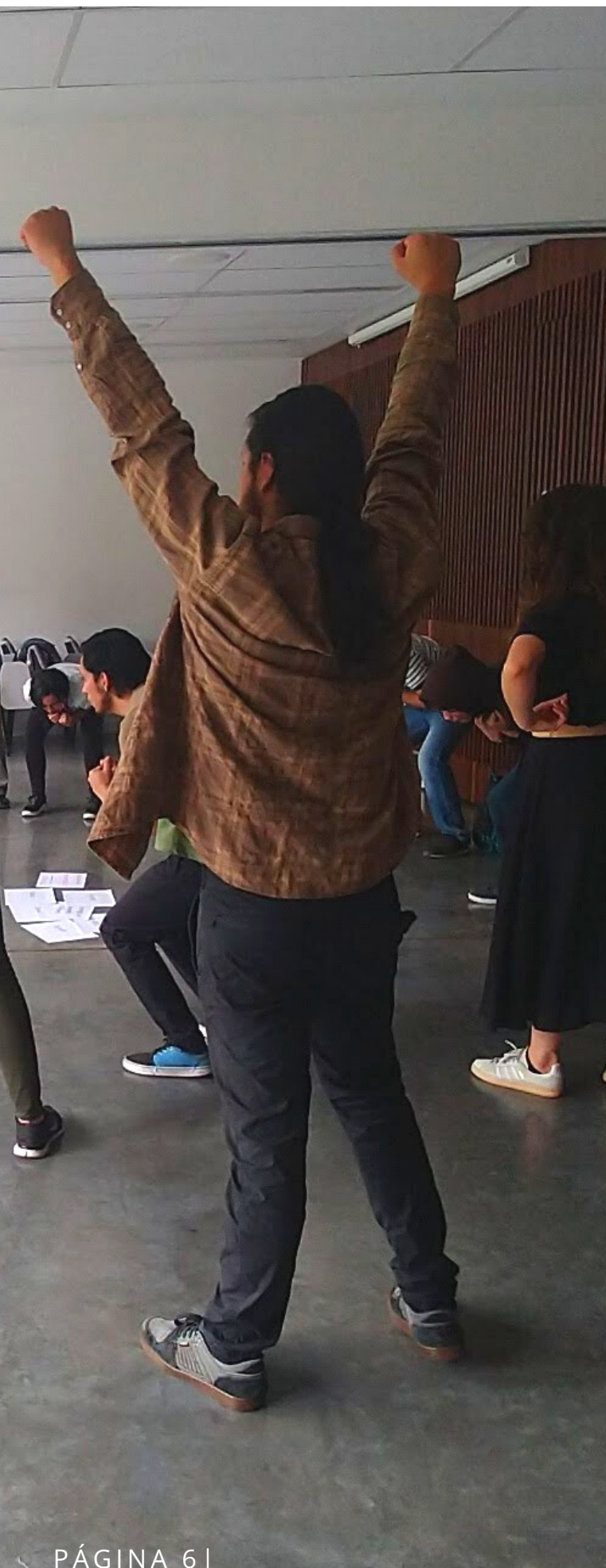
Estos tres ejes son: el embodiment o corporeización, la alteridad y la horizontalidad. Los cinco momentos son: los espacios de llegada, cuerpo, arte, juego y diálogo.

Este documento se enfoca en el eje del embodiment o corporeización, y en el momento del taller que llamamos "cuerpo". Este último es protagonista en el proyecto ya que este utiliza el cuerpo como instrumento para generar experiencias significativas, en las que se aplican herramientas del movimiento corporal, con objetivos específicos, que aportan a la meta que la metodología busca lograr.

Esto no quiere decir que las experiencias que se generaron desde el cuerpo y la corporeización, (ya explicaremos más a que se refiere este término), estuvieran desligadas a los elementos de la horizontalidad y la alteridad, si no que al contrario nutrieron y encontraron la forma para trabajar estos temas en las prácticas corporales.

Así, se pensó acerca del rol del cuerpo y el lenguaje del movimiento corporal, para la construcción de espacios de paz, la creación colectiva de conocimiento y el fortalecimiento del tejido social. Para lograr esto se diseñaron colectivamente herramientas, tomando elementos y estrategias de tres enfoques de prácticas corporales que vienen del campo de la danza de improvisación, la danza movimiento terapia, y la consciencia corporal.





En el capítulo primero, hablaremos de dónde surge la necesidad de pensar en este tipo de herramientas y en qué aportan a la intención de querer re significar el trabajo comunitario; motivación inicial para el desarrollo de la metodología espiral. Se espera que al proponer este tipo de prácticas, desde esta perspectiva, se puedan generar otras maneras de aproximarse a las comunidades, en el momento de hacer una intervención social.

En el segundo capítulo, explicaremos la raíz ontológica y epistemológica de esta aproximación al trabajo comunitario; para luego mencionar los métodos que se utilizan dentro de las prácticas de cuerpo y movimiento. En el tercer y último capítulo, se expondrán las herramientas creadas y aplicadas en este proyecto comunitario (Dance4Healing), de manera práctica, para que el lector pueda experimentarlas, conocer su paso a paso y ver videos y fotografías de su aplicación.

Así, esperamos que esta experiencia pueda ofrecer otras maneras de aproximarse al trabajo comunitario, y que a través de las prácticas de movimiento corpóreo se potencie toda la inteligencia integral de los seres humanos. Que estimulen no solamente las habilidades mentales y racionales, si no también las sensitivas, emocionales, relacionales, espirituales y ambientales; y que además, reconozca la experiencia de vida de cada ser humano, encriptada en todo el cuerpo y que es un campo de conocimiento.

Tenemos la esperanza de que el lector o interesado aprenda y conozca más sobre esta aproximación y pueda aplicar estas herramientas, tanto en su proceso individual de comunicación y conexión con su cuerpo, como en su participación dentro de su comunidad como facilitador de este tipo de experiencias.

Así se anime a emprender un camino hacia el campo de la investigación y auto indagación con el cuerpo, para fortalecer su relación consigo mismo, sus habilidades de escucha y comunicación para mejorar su bienestar, crecer en su consciencia corporal, y pueda así compartir y replicar este conocimiento con las comunidades en las que participa; o le sirva como catalizador, para reconocer el conocimiento corpóreo y de movimiento corporal de su comunidad y así pueda potencializar los procesos comunitarios, de construcción de paz y tejido social de su ambiente social y cultural cercano.



CAPITULO 1

ORIGEN

**¿DE DÓNDE SURGE LA NECESIDAD
DE PENSAR EN EL CUERPO Y EL
MOVIMIENTO PARA RESIGNIFICAR
PRÁCTICAS COMUNITARIAS?**



Parte de la reflexión acerca de cómo se pueden re significar y re pensar las prácticas comunitarias artísticas, lleva a la pregunta sobre el rol que el cuerpo y el lenguaje del movimiento corporal pueden tener en las relaciones con comunidades, en el momento de hacer un trabajo social. Sobre todo al tener el propósito de establecer relaciones horizontales y una comunicación con el otro auténtica, entre conciencias, desde el ser de cada uno de los participantes, para compartir un intercambio honesto desde la autenticidad, teniendo en cuenta también el reconocimiento del otro y la diferencia que puede existir entre los dos, lo que puede dar origen a una transformación de mi realidad, al dar espacio para lo diverso o ajeno a mi propio mundo.

A continuación vienen algunos argumentos de la importancia de las prácticas de movimiento corporal para transformar las interacciones humanas comunitarias y sociales.

El primer punto, es que a través de las prácticas de movimiento corpóreo se potencia toda la inteligencia integral de los seres humanos, no solamente la mental y racional, si no también la sensitiva, emocional, relacional, espiritual, ambiental, interpersonal (conmigo mismo), intrapersonal (con el otro). Es decir, que la mente y la capacidad de aprendizaje de conocimiento a través del mecanismo relacionado a las habilidades de lecto-escritura y de razonamiento de la mente, es tan solo una parte de toda la inteligencia que se puede desarrollar en los seres humanos. A través de ciertas prácticas de cuerpo y movimiento podemos romper un paradigma muy importante en relación al capital de conocimiento al que pudo haber accedido la persona y dar valor a otros tipos de conocimientos para potenciar, valorar y empoderar a las comunidades y sus saberes y para encontrar soluciones creativas a los retos que puedan estar viviendo.

Otro argumento, es que los procesos de transformación y cambio, indiscutiblemente conciernen al cuerpo y tienen mucho que ver con la percepción, tanto de mí mismo como del otro y el ambiente que me rodea; y en este tipo de prácticas se puede cambiar y modificar la percepción que tengo del otro y esto abre otro camino para la comunicación en las relaciones interpersonales. En el desarrollo de estas habilidades de relacionamiento y comunicación, es que se pueden modificar el tipo de vínculos que se establecen en un trabajo comunitario.



A través de prácticas de cuerpo y movimiento podemos dar valor a otro tipo de conocimientos para potenciar a las comunidades.

Otro punto es que a través de ciertas prácticas de cuerpo y movimiento podemos romper un paradigma muy importante en relación al capital de conocimiento al que pudo haber accedido la persona y también al sistema de esquemas interiorizados de una cultura en relación a sus pensamientos, acciones y percepciones.

No podemos negar que este capital cultural está impreso en el cuerpo, pero el cambiar el enfoque en el que vemos cada cuerpo, fuera de estos esquemas de capital de conocimiento, relacionados al acceso a una cultura del aprendizaje, nos permite valorar el camino experiencial y vivencial del ser humano, además de relacionarme con él desde otra perspectiva.

Desde este punto de vista, se le da valor a la experiencia de vida de cada ser humano, dando importancia al conocimiento que yace en esta, ya que vemos que el cuerpo se puede ver como esta superficie en dónde se imprimen los acontecimientos de la vida.

Este camino recorrido impreso en el cuerpo, es todo un campo de conocimiento que debe ser reconocido y valorado para poder avanzar en el crecimiento, el desarrollo y la transformación de los seres humanos. Así, se valoran sus hábitos de vida, vivencias dentro de su campo laboral y vocación, sus memorias, sensaciones, pensamientos, coordinaciones físicas (técnicas corporales aprendidas durante su vida), y todas las vivencias significativas de su vida.

A través de mecanismos que propician estas prácticas corporales, se pueden generar condiciones para iniciar un proceso creativo colaborativo y participativo, podemos acceder a la inteligencia integral (explicada anteriormente) y propiciar espacios para la construcción colectiva de conocimiento de manera más horizontal, para dar espacio a la inteligencia del otro y a partir de esta diferencia, encontrar la manera para construir colectivamente y crear algo nuevo, una nueva

asociación, complementación o apoyo para así generar otra posibilidad no contemplada desde la individualidad.

Ya hablamos de la importancia de la percepción (trabajo que desarrollan todos los centros sensoriales del cuerpo frente a un estímulo) en los procesos de desarrollo humano y transformación personal y en el tipo de relaciones y comunicaciones que establezco con el otro. Sin embargo, en los procesos de aprendizaje y en la creatividad, la percepción también tiene un rol muy importante.

En las prácticas de aprendizaje es importante cómo se está percibiendo lo que se está haciendo en el momento de aprender y que exista la libertad para equivocarse y generar un ambiente de curiosidad y fluidez que permita el descubrir y explorar. En la exploración, el descubrimiento y en el terreno de lo desconocido, se van generando nuevas conexiones que dan oportunidad para que algo nuevo surja. En el intercambio de pensar, mover, explorar y curiosear, el cuerpo y la mente trabajan como una unidad que incorpora el conocimiento, la reflexión o la creación a la cual se quiera dar lugar, que está unida a la intención original.

En este sentido los espacios colectivos de paz se construyen y están en constante cambio de acuerdo a los agentes que formen parte de él y esta aproximación del eje de la corporización, permite que la experiencia sea incorporada en quienes participan de ella. Y el espacio de construcción colectiva de conocimiento, requiere generar unas condiciones para la creación conjunta, desde la valoración del conocimiento integral individual, para aportar a la construcción comunal.

Los espacios colectivos de paz están en constante cambio.



En la siguiente imagen encontrarás un árbol, que nos sirve de metáfora para entender a lo que se refiere la ontología, epistemología, metodología y herramientas o técnicas. Cuando pensamos en las raíces y la parte más profunda de la estructura para sostener el árbol, encontramos la ontología. Esta se refiere al principio filosófico del cual parte todo, aunque en este caso, este clavo de alpinista, viene del mundo de la neurociencia, pero alude a un cambio de paradigma filosófico del mundo occidental.

La definición de ontología señala a las estructuras de pensamientos y creencias relacionadas a la explicación sobre qué es la existencia, ya que en esta se encuentra la explicación del ser. Son preguntas profundas que intentan explicar los procesos del ser, de existir, vivir y vivenciar. Alude a la razón de ser en esta vida y por eso mismo nos lleva al campo filosófico. Por lo tanto, en este aparte de ontología se explicará cuál es el punto de vista del que se parte sobre la existencia, para luego ya pasar a las teorías que se han desarrollado con este punto de vista (epistemología) y finalmente los métodos de los que tomamos elementos para construir las herramientas de cuerpo y movimiento para este proyecto social.

CAPITULO 2

ONTOLOGIA EPISTEMOLOGIA METODOLOGIA



ONTOLOGIA

La piedra angular de donde surge todo, es que la experiencia de existir contempla a todo el organismo vivo que somos, el cual a través de sus sentidos, participa de una experiencia que nace y pasa por todo el cuerpo. El cual a través de su sistema, da información al cerebro para generar representaciones de lo que va ocurriendo y vivenciando, para luego darles sentido. De este modo, es la vivencia, la experiencia la que acontece primero y luego el proceso de pensar, primero vino el ser y luego el pensar.

De este modo, debemos cambiar el paradigma de que la razón, la mente y el cerebro están separadas del resto del cuerpo y debemos integrar ambos conceptos entendiéndose como una sola unidad inteligente que dentro de todo su sistema está funcionando para participar de las experiencias y vivencias del día a día, que van enmarcando nuestra existencia.

Así, estamos de acuerdo con los últimos estudios de la neurofisiología, liderados por Antonio Damasio, quien enfatiza que se debe cambiar el paradigma que establece Descartes de: pienso, luego existo; y que este lo podemos cambiar a: "existo, luego pienso".

Como se dice en la introducción de este libro: "Crear que las operaciones más refinadas de la mente, están separadas de las estructuras y del funcionamiento del organismo biológico es un error, porque el cerebro y el resto del cuerpo constituyen un organismo indisoluble integrado por circuitos reguladores bioquímicos y neurales que se relacionan con el ambiente como un conjunto, y la actividad mental surge de esta interacción". (Damasio: 1994)

De esta manera cuando se revisa el proceso de cognición se va descubriendo que no solo el cerebro participa, también nuestras vísceras, la piel, el sistema muscular y esquelético, porque todo el organismo envía información al cerebro sobre la estructura corporal y es en estas bases en donde se van generando las representaciones cerebrales de imágenes, que pueden ser tanto imaginarias como reales, en donde se van generando nuestros conocimientos: "el cuerpo, en cuanto representado en el cerebro, puede constituir el marco de referencia indispensable para los procesos neurales que experimentamos como la mente" (Damasio:1994); nuestro organismo vivo es la base para que luego se le de sentido y se fabrique un mundo entendible, razonable o explicable dando significado a las cosas.





**EXISTO,
LUEGO
PIENSO.**

ANTONIO DAMASIO

EPISTEMOLOGIA

CORPOREIZACIÓN
COGNICIÓN
CORPÓREA
ENACCIÓN
DANZA
MOVIMIENTO
CORPORAL
LABAN



En este aparte se mencionan algunas teorías que se han escrito basadas en el principio ontológico explicado previamente y que contemplan la cognición como un proceso que involucra a todo el cuerpo y no solo la mente.

La primera es la cognición corpórea y la corporeización, la segunda es la teoría de la enacción y luego nos tomaremos el tiempo de definir lo que para este proyecto es danza y movimiento corporal, lo que nos llevará a la teoría Laban del movimiento.



**LA MENTE, EL CUERPO
Y EL MUNDO EXTERNO
FORMAN UN MISMO
SISTEMA.**

CLARK

COGNICIÓN CORPÓREA Y CORPORIZACIÓN: CUERPO, COGNICIÓN Y EXPERIENCIA.



A continuación voy a hablar del concepto de “embodiment” en inglés, el cual se ha traducido al español como corporeización, de dónde surgió y cuál es el paradigma que plantea.

Embodiment o corporeización es un concepto que nos permite enunciar que le damos importancia y valor al cuerpo como una herramienta fundamental para la construcción de significado, a través de la experiencia (Peral Rabaza: 2017).

Este término del embodiment surgió desde los estudios de la lingüística antropológica y cognitiva, la cual concibe al cuerpo como el lugar en donde la experiencia adquiere significado y sentido. La visión del cuerpo comprende entonces también el de la mente y se aleja de la separación aristotélica entre cuerpo y mente, por lo que hablamos del cuerpomente, como una sola unidad y por eso lo escribimos en una sola palabra.

La percepción, lectura, relación y comunicación con el ambiente y el otro (humano y también lo no humano) es un proceso en donde participa activamente el cuerpomente. Es decir que realmente es a través de la vivencia de la experiencia con el cuerpomente a través de la cual el conocimiento adquiere un sentido para quien la vivencia. Desde este punto de vista, abrimos campo a los elementos que juegan un papel en la vivencia del individuo como son la percepción, la atención, los patrones motores, la memoria muscular, la propiocepción (o el sentido de lo consciente que soy de la forma física que tiene mi cuerpo) , el procesamiento sensorial, todos procesos que aportan a la cognición.

La inteligencia y el proceso de conocimiento y de pensar no se hace solo con la mente sino con el cuerpo. Todo el cuerpo es inteligente y esta no depende solo del cerebro y del flujo de pensamientos de la mente, aunque estos también participen de las experiencias significativas de conocimiento y aprendizaje. Por lo que en el campo de la antropología cognitiva, un campo de conocimiento que lleva más o menos diez años de estudios, hay una distinción entre quienes hablan de una ciencia cognitiva que habla solo de la relación entre la mente y la cognición; y otra rama de estudios que hablan de la cognición corpórea y dan importancia al rol del cuerpo en el proceso cognitivo y dan valor e importancia a otras partes del cuerpo más allá del cerebro.

En este campo de estudio el cuerpo se introduce como un campo de investigación, en dónde se puede realizar el trabajo de investigación y etnografía. Acá puedes ver una caja de herramientas para antropólogos que quieran utilizar el cuerpo como campo de investigación etnográfico.

En Colombia, es importante resaltar el trabajo de la antropóloga Sandra Pedraza Gomez en este campo de estudio.



"El individuo moderno es aquel que cuestiona su historia y piensa, imagina y acomete su propia constitución y transformación y lo hace buena parte en el cuerpo, con el cuerpo y mediante el cuerpo." Zandra Pedraza

TEORÍA DE LA ENACCIÓN

Cuando se ha pensado acerca del proceso cognitivo y lo que cognición es y cómo funciona en un sistema adecuado, podemos ver que hay dos vertientes. Una que son las ciencias cognitivas tradicionales y otra que empieza a hablar de la cognición activa, relacionada a la acción y que mira precisamente esta relación entre mente y cuerpo, empezando a llamar la mente, una mente corporeizada, porque también está dependiendo de la información que el cuerpo manda a ella para el proceso cognitivo.

Las acciones del cuerpo tienen una relación directa con el proceso de cognición y por lo tanto, hay que cambiar la visión que considera una división entre los factores externos del mundo y las representaciones simbólicas internas. Ya que la visión tradicional considera, que para que haya un proceso mental cognitivo o una computación, tiene que haber una representación y por lo tanto el sistema funciona bien cuando se encuentra recibiendo y manipulando símbolos para resolver un cierto problema.

Sin embargo quienes consideran que el proceso cognitivo está estrechamente relacionado con el cuerpo y su relación con la mente, introducen el concepto de la enacción para presentar y desarrollar una teoría que coloca un énfasis en la idea de que la experiencia que se vive, está determinada por interacciones mutuas entre la fisiología de un organismo, su circuito de sentidos y de movimiento y el ambiente.





DEFINICIÓN DE DANZA Y MOVIMIENTO CORPORAL.

Entendemos la danza como el arte del movimiento del cuerpo. No estamos centrados en desarrollar un estilo de danza, unido a una música, el cual nos da un contenido cultural, sino más bien nos enfocamos en el movimiento auténtico. Este se refiere al lenguaje del movimiento de cada ser humano, sin importar tanto y alejándonos de la forma física que representa un estilo de un código ya establecido. Sino más bien a encontrar nuestro propio impulso de movimiento y darle expresión al mismo sin importar la forma, estilo, técnica y sin imitar a otra persona.

El gran mecanismo que utilizamos es el lenguaje del movimiento del cuerpo. Este alude a una comunicación no verbal que como mecanismo trae material del subconsciente al consciente, Como medio de comunicación no verbal trae contenidos y significados.

Tomamos los elementos teóricos del movimiento corporal de Rudolph Laban, para introducir el lenguaje del movimiento y para usar unas anclas conceptuales que permiten estructuras de juego y creación dentro de la danza de improvisación, para introducir el lenguaje del movimiento a los participantes que no tienen mucha experiencia con estas prácticas. De este modo partiendo de conceptos mentales se aterrizan luego al cuerpo y su movimiento, como estrategia para fomentar y generar mayor contacto con el cuerpo y desarrollar habilidades de conciencia corporal.



Estos teóricos construyen a partir de la idea clásica de la fenomenología, que dice que es a partir de las actividades y acciones del cuerpo, que surgen los significados que los procesos cognitivos traen a la luz del ser humano, quien busca unas nociones simbólicas y mentales para comprender los fenómenos que experimenta. De este modo, hay una constante interacción entre cuerpo, mente y mundo; estos tres elementos se combinan, entrelazan y dialogan constantemente, para generar las representaciones o computaciones mentales.

Por lo que a lo que más se le da énfasis, es a cómo está interactuando el cuerpo con el ambiente que lo rodea, activando su órganos sensitivo y motor para relacionarse con el mismo y brindar nociones a la mente, para que luego esta clasifique, analice, razone, planifique, explique, etc. Estos procesos mentales entonces no necesariamente están determinados por nociones preexistentes o constructos personales. (Varela, Thompson, Rosch: 1991).

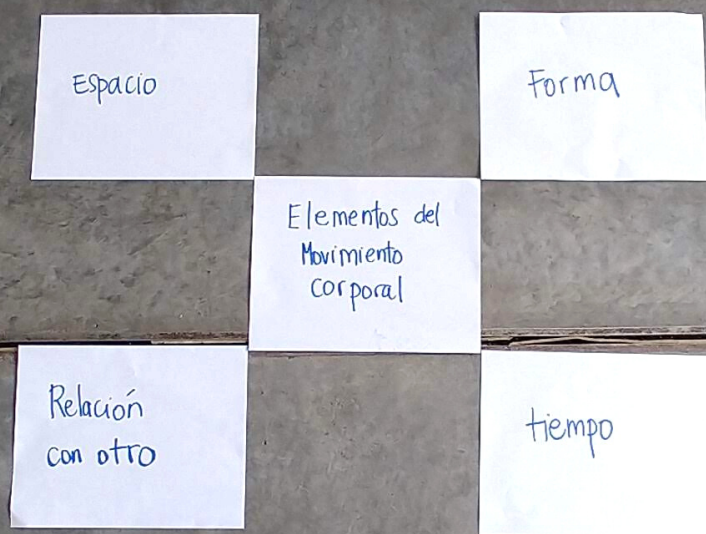
TEORÍA LABAN

Según el enfoque de Rudolph Laban (1920), teórico de la danza, todo movimiento corporal humano está compuesto por los siguientes elementos fundamentales: el tiempo, el espacio, la forma física del cuerpo, la cualidad del movimiento y la relación con el otro. Esta teoría nos ayuda mentalmente para entender un poco más el lenguaje del movimiento corporal y tener unos referentes o nociones que nos ayuden a comprenderlo, analizarlo y clasificarlo, aunque en realidad todos los elementos siempre están presentes y complementándose entre ellos, en cualquier ejercicio de movimiento. Sin embargo, estos elementos nos permiten tener una referencia mental del lenguaje del movimiento y nos dan herramientas para su análisis; lo que a su vez nos da información sobre los estados mentales y corporales de la persona.

Dentro de la descripción de una cualidad de movimiento encontramos los factores de esfuerzo, ya que para Laban el movimiento está entrelazado a la manera en la que se organiza y canaliza la energía o esfuerzo necesaria para moverse y estos factores ayudan a describir cómo el cuerpo está concentrando el esfuerzo cuando realiza un movimiento. Por eso hay cuatro factores los cuales tiene dos polaridades. Estos factores son la fluidez (tenso vs. fluido) del movimiento, el peso (liviano-pesado) y de nuevo el tiempo (sostenido-repentino) y el espacio (directo-indirecto), la interacción de estos factores dentro del espectro de los opuestos de cada uno de los elementos nos ayudan a entender la cualidad del movimiento. Las diversas y posibles combinaciones crean ciertos estados tanto mentales como corporales.

Esta teoría de Laban ha tenido muchas aplicaciones en varios campos en los que el movimiento corporal es esencial y uno de estos es la psicología, estos elementos se conjugaron con los planos humanos que describe Jung, para desarrollar la danza movimiento terapia. Así el tiempo se relaciona con la intuición y las percepciones súbitas que nos dan una visión o claridad, el espacio con el pensamiento, el flujo con las experiencias de las emociones y el peso con el mundo sensorial y el sentir; para dar una dimensión psicológica al movimiento humano.

Esto ya nos lleva a los distintos modos y enfoques para trabajar el cuerpo y el lenguaje del movimiento, relacionados con estas teorías y paradigmas filosóficos, los cuales describiremos ahora de manera breve.





LA EXISTENCIA ES MOVIMIENTO

RUDOLF VON LABAN

MÉTODOS/ENFOQUES

MOVIMIENTO CREATIVO

DANZA DE IMPROVISACIÓN

DANZA CONTACTO

MOVIMIENTO AUTÉNTICO

DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

CONCIENCIA CORPORAL



MOVIMIENTO CREATIVO Y DANZA DE IMPROVISACIÓN

Basado en la teoría explicada anteriormente de Rudolph Laban y los elementos que él define para el lenguaje del movimiento se desarrolla el movimiento creativo o la danza de improvisación. En este tipo de trabajo se establecen estructuras o partituras de movimiento, para jugar y crear movimiento de manera espontánea. Así se establecen esquemas que permiten unas ciertas condiciones que van a producir material de movimiento. Se piensa también en los estímulos que van a generar este movimiento y la información que se va a trabajar, para que este se produzca, utilizando imágenes, colores, olores, sonidos y también pensando en cómo se puede jugar con los elementos del movimiento. Esta es la área que permite la creación y creatividad con el lenguaje del movimiento que puede llevar a un producto compositivo si así se desea.

La danza contacto alude a una técnica en la que se está en relación con el otro a través del tacto. El sentido táctil de la piel da información a otro y recibe la información estableciendo una comunicación en relación con el espacio y con el otro, es una forma de danza y fue creada en los años setentas por un grupo de bailarines dentro de los cuales los más reconocidos son Steve Paxton y Nita Little. [Acá](#) encontrarás más información sobre la Danza Contacto.



Las estructuras de danza de contacto permiten trabajar los elementos de la escucha y de la comunicación con el otro. En relación a la escucha, se entrena para escuchar con todo el cuerpo para comunicarse con otro desde un lugar en dónde la atención está despierta y así permitir otro tipo de relación a través de la comunicación no verbal.

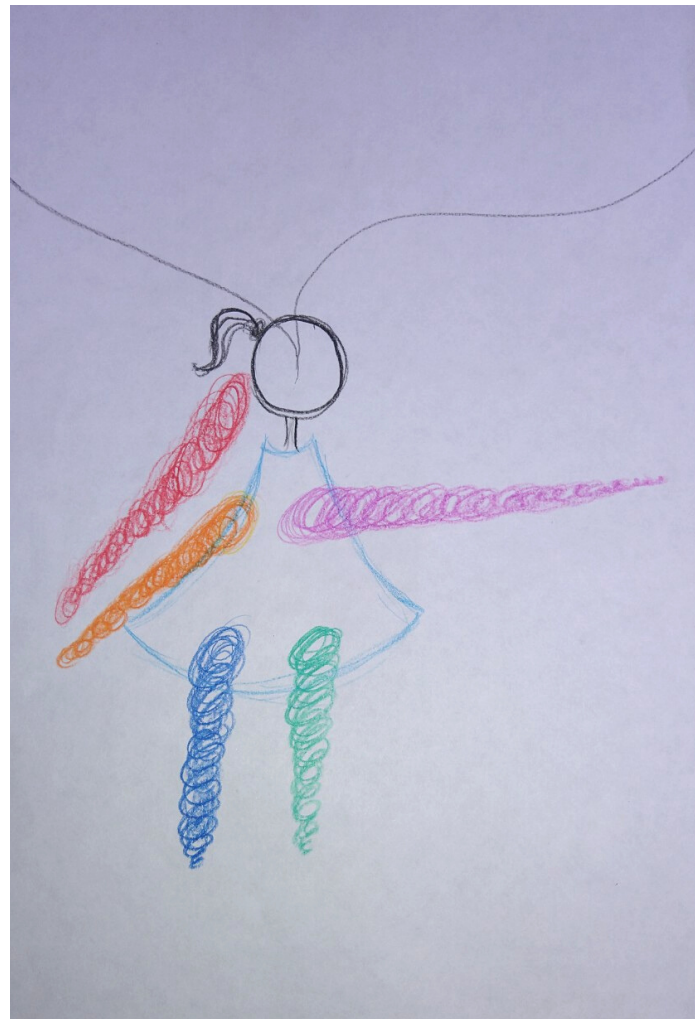
En relación al otro a través de la danza podemos acceder a procesos de comunicación no verbal, en donde desarrollamos nuestra atención para entrar en un estado más libre, no domesticado por comportamientos sociales y culturales adquiridos. Lo cual permite abrir oportunidades para explorar una comunicación que no viene desde el pensamiento, la racionalidad o comportamientos socio culturales; si no que viene desde la inteligencia del cuerpo mismo, de la piel, los huesos, los músculos, los sentidos, los órganos, los sistemas y los impulsos del movimiento. Por lo que nos permite relacionarnos de una manera distinta con el otro, siendo más sensibles al proceso de escucha, despertar la atención y la conciencia del momento presente, mejorando el proceso de comunicación con el otro.

DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

La Danza Movimiento Terapia o DMT, surge después de la segunda guerra mundial, a raíz de las investigaciones de bailarinas de danza moderna que a través de esta técnica danzaria establecen una conexión entre el movimiento, la emoción y la expresión; ellas empiezan a hacer intervenciones a partir de la danza en pacientes afectados por la guerra. Esta terapia hace parte de terapias con artes creativas las cuales tienen en común las siguientes características: la creatividad, los lenguajes no verbales o pre-verbales y el uso de metáforas, símbolos e imágenes en relación al cuerpo.

El objetivo primordial de la danza movimiento terapia es la integración del ser la cuál se hace unificando o triangulando la emoción, la sensación y la imagen a través del lenguaje del movimiento y también el del sonido. Está basada en tres creencias fundamentales, la primera siendo que el cuerpo y la mente están conectados y por lo tanto se piensa con el cuerpo, la segunda siendo que la historia de vida se carga en el cuerpo y que se puede descodificar y la tercera y última se refiere a la relación entre patrones de movimiento y patrones cognitivos. Los patrones de movimiento están influenciados por patrones mentales y viceversa, los patrones mentales están influenciados por patrones de movimiento.

Este camino nos permite tejer entre palabra, sensación, movimiento y sonido para hacer nuevas conexiones y a través de la creatividad y de la experiencia significar o re significar aspectos de nosotros mismos.



CONCIENCIA CORPORAL/ENFOQUE SOMÁTICO

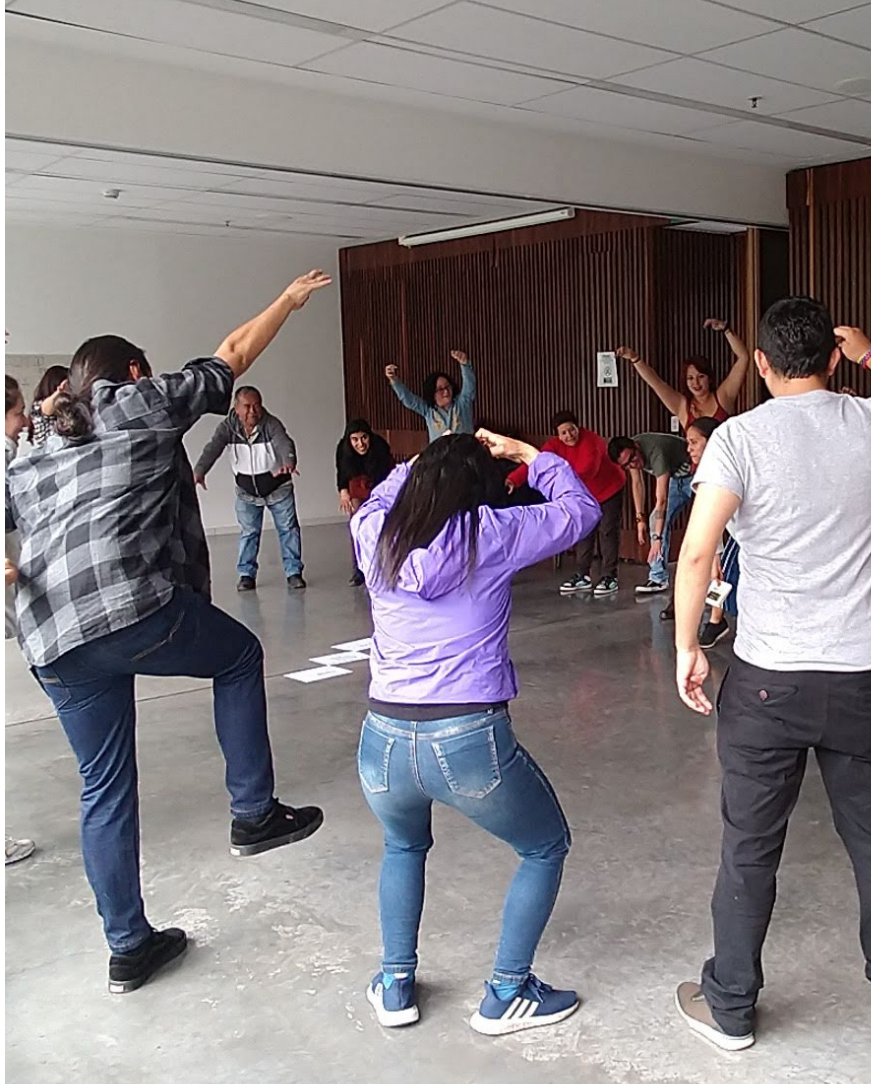
El enfoque somático incluye todo tipo de prácticas que nos ayuden a crecer en la conciencia corporal y que nos ayuden a encontrar un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el movimiento en unión a la experiencia del tiempo presente, para lo cual se utiliza como herramienta la respiración. En relación a la conexión del cuerpo y de la mente en tiempo presente, estas prácticas se enfocan en la acción y en el actuar y esto nos lleva a desarrollar nuestra atención en el aquí y en el ahora y tener todo el organismo involucrado en alguna tarea de movimiento establecida.

Sobre el desarrollo de la conciencia corporal se incluyen prácticas que nos ayudan a la escucha de nosotros mismos y de profundizar en habilidades que nos permiten conectar con factores internos y externos del cuerpo. Dentro de factores internos encontramos la conciencia de lo que está ocurriendo en los distintos sistemas del cuerpo, nuestra respiración, digestión, circulación, sistema nervioso, óseo, muscular; al igual que desarrollar nuestros sentidos de la piel, escucha, tacto, sabor y propiocepción que se refiere a la conciencia de nuestra forma en el espacio, al igual que poder observar y reconocer los pensamientos que estamos teniendo, las emociones que estamos sintiendo y los cambios por los que va transitando nuestro cuerpo, en relación a temperatura, forma y sensaciones físicas; siempre nutriendo un proceso de auto observación, sin juicios, como punto de partida para trabajar con nosotros mismos. Estos elementos de índole más interna, es lo que entendemos como enfoque somático para el movimiento,, lo cual pone un énfasis en la percepción y sensación interna del cuerpo.

CAPITULO 3

EXPERIENCIAS

HERRAMIENTAS



A continuación están las experiencias que se diseñaron para este proyecto, las cuáles se dividieron según el orden de la vivencia en el momento de cuerpo del taller participativo y comunitario, para que puedas conocerlas, experimentarlas, sentirlas con tu cuerpo y luego ofrecerlas en tu comunidad, si así lo deseas.

En cada una de las prácticas encontrarás un audio para que la puedas escuchar y hacer siguiendo las indicaciones, de este modo puedas experimentarla; también habrá un paso a paso de instrucciones que te ayudarán por si quieres implementarla en tu comunidad, podrás ver videos o fotos de cuando esta herramienta se aplicó en el proyecto, al igual que los productos de dibujos, palabras o reflexiones de quienes participaron, dando sus observaciones de lo que fue participar en la experiencia. También encontrarás la información sobre a qué tipo de enfoque de prácticas de cuerpo y movimiento pertenece, por si quieres saber más sobre estos métodos, su epistemología y ontología.

En el siguiente enlace podrás entrar a la página web en dónde está la caja de herramientas desarrollada por este proyecto.

Caja de herramientas Cuerpo y Movimiento: Proyecto Dance4Healing
Presiona aquí



**ESPERAMOS
QUE ESTAS
EXPERIENCIAS
BRINDEN
OTRAS
MANERAS DE
APROXIMARSE
AL TRABAJO
COMUNITARIO.**

**EQUIPO GESTOR
DANCE4HEALING**

BIBLIOGRAFÍA

Damasio, A. "El Error de Descartes". (1994) Editorial Libros Maravillosos. Disponible en http://www.librosmaravillosos.com/elerrordedescartes/pdf/El_error_de_Descartes_-_Antonio_Damasio.pdf

Pedraza, S. "El Cuerpo y Alma" (1999) Editorial Universidad de los Andes. Bogotá.

Peral Rabasa, Francisco J., "Cuerpo, cognición y experiencia: embodiment, un cambio de paradigmas", en Dimensión Antropológica, Año 24, vol. 69, enero-abril, 2017, pp. 15-47. Disponible en: <http://www.dimensionantropologica.inah.gob.mx/?p=14036>

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. The MIT Press.