

¿PUEDE EL MOVIMIENTO Y LA EXPRESIÓN CORPORAL SERVIR COMO
HERRAMIENTA ARTÍSTICA PARA PRÁCTICAS DE PSICOTERAPIA?



PAULA ANDREA MORA ESTUPIÑAN

Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de Maestra en Artes Escénicas

Asesora

LUISA FERNANDA ACUÑA

UNIVERSIDAD EL BOSQUE
FACULTAD DE CREACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA ARTE DRAMÁTICO
BOGOTÁ D.C, 2020

VER BLOG WEB DEL PROYECTO DE GRADO

<https://paulaandreamoraest.wixsite.com/website-1>

1. Justificación

A lo largo de mi carrera (arte dramático) he aprendido que existe un material de trabajo muy importante del que como actores siempre vamos a hacer uso; el cuerpo y la mente, y con ello también de las emociones, pensamientos e ideas; precisamente, este material de trabajo es el que constantemente estamos entrenando y desarrollando para lograr obtener cada vez más dominio sobre nosotros mismos y así poder moldearnos a los requerimientos que se vuelven necesarios para un personaje, obra, presentación, o montaje en general. Debido a esto, a través de mi formación actoral he adquirido herramientas que me han permitido establecer de una forma consciente una integración entre mi cuerpo y mi mente, he aprendido a conocerme y reconocermé física, mental y espiritualmente, y como consecuencia, adquirir una conciencia más profunda de mi vida, mi pasado, mi presente, mis miedos y debilidades, así mismo, he establecido y encontrado formas de contrarrestar estos aspectos negativos o traumáticos en mi vida, todo a través de algunas herramientas artísticas, como lo han sido en la mayoría de los casos, el movimiento y la expresión corporal, y aunque entiendo que los objetivos y propósitos del arte no son netamente terapéuticos, he podido experimentar diferentes olas de sanación emocional a lo largo de la carrera.

Por lo tanto, esta investigación se enfocará en poder identificar si realmente el movimiento y la expresión corporal pueden servir como herramientas artísticas para prácticas de psicoterapia, entendiendo a este tipo de herramientas como un elemento que se extrae de una disciplina artística y que será usado como medio para obtener resultados psicoterapéuticos, más no creativos, ni artísticos; La búsqueda de la respuesta se hará a través de diferentes escenarios, para así poder analizar su potencial y posibles efectos desde múltiples dimensiones y perspectivas. En consecuencia, se tomará de referencia la danza terapia y otras prácticas alternativas enfocadas a la sanación emocional para determinar su funcionalidad y establecer el rol que el movimiento y la expresión corporal cumplen dentro de estos procesos, además de esclarecer su función y aplicación dentro de un proceso de formación teatral.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general.

Identificar si el movimiento y la expresión corporal pueden servir como herramienta artística para prácticas de psicoterapia

2.2 Objetivos específicos.

- Estudiar y analizar el rol que cumple el movimiento y la expresión corporal dentro de la danza y el teatro.
- Analizar los elementos que componen la danzaterapia, la biodanza y la danza de los 5 ritmos.
- Determinar la relación que existe entre la danza y el teatro con las prácticas psicoterapéuticas a través del movimiento y la expresión corporal.
- Establecer de qué forma y por qué la expresión y el movimiento corporal podría servir como herramientas psicoterapéuticas.

3. Marco teórico

El movimiento se define como el cambio de lugar o de posición de un cuerpo o partes del cuerpo en el espacio, y la expresión corporal son los diferentes gestos y movimientos corporales que comunican ideas o emociones consciente o inconscientemente sin establecer una comunicación verbal, es un medio de expresión que además busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. ambos conceptos permiten el desarrollo de diferentes disciplinas artísticas, como lo son la danza y el teatro, ambas ramas hacen uso de estos dos elementos y allí juegan un papel bastante importante, tanto en la danza como en el teatro el movimiento es usado como un medio expresivo, el bailarín se comunica a través del cuerpo y sus diferentes posibilidades de acción, y el actor lo hace a través de la integración del habla y el movimiento, este último en este caso puede complementar, contradecir, o evidenciar el subtexto del discurso, además de mostrar las intenciones y objetivos de los personajes y de la escena. Estos mismos canales de comunicación corporales que en el caso anterior tenían un objetivo artístico, también permiten el estudio del comportamiento humano dentro de un determinado contexto social; en psicología, por ejemplo, los estudian para analizar al paciente y permitirle una alternativa expresiva diferente a las palabras. Entonces, estas herramientas corporales se convierten en un dialecto universal que complementa las charlas en una sesión psicoterapeuta en donde el profesional de la salud encuentra señales de comunicación ocultas y/o quizás desconocidas por paciente a lo largo de la conversación, esto puede ser simplemente a través de gestos o posturas. Cabe mencionar que tanto el movimiento como la expresión corporal han sido una herramienta consciente para los terapeutas, desde un ámbito técnico, metódico y riguroso en donde el paciente no llega a hacer consciente del todo y en donde se deja de lado su carácter artístico.

Ahora se evaluará qué puede llegar a pasar si estos dos elementos desde una perspectiva artística, sirven como medio para llevar a cabo este tipo de terapias. Para eso debemos entender más a fondo su uso en la danza y el teatro y las exploraciones que se han logrado a través de estas herramientas enfocadas hacia un objetivo artístico.

3.1 El cuerpo y el movimiento en el teatro

Para muchos teóricos del teatro como Peter Brook, Grotowski, Meyerhold, entre otros, el cuerpo y el movimiento juegan un rol bastante importante dentro de un escenario, para ellos lograr la integración consciente de cuerpo y mente es un proceso que facilita al actor el dominio

del cuerpo a la hora de realizar sus acciones, su propósito es lograr que esas acciones se vean orgánicas ante el público sin necesidad de involucrar la vida interna del actor y así lograr de forma consciente la separación de los sentimientos del actor de los del personaje, ellos reconocen la importancia de la observación y análisis del movimiento para transformar el cuerpo en un ente maleable a la disposición de la necesidad escénica, por lo mismo reconocen la necesidad de entrenar el cuerpo y la mente como material de trabajo del actor. Es por eso que se analizara a grandes rasgos el estudio realizado por Grotowski, quien basó sus métodos en la relevancia que tiene el cuerpo y la acción en el teatro y el trabajo actoral.

Grotowski tenía un interés particular en indagar sobre los movimientos internos y reales del individuo, él no pretendía estandarizar las acciones motoras, si no que buscaba encontrar los motores motrices primarios propios de cada actor, ya que consideraba que estos movimientos en la mayoría de los casos han sido desconectados y/o condicionados por la cultura aunque sigan presentes en el subconsciente del individuo, por eso, precisamente sus entrenamientos buscan reconectar el cuerpo y la mente, para permitirle al actor una expresión orgánica, propia y original a través del dominio de sus emociones y como consecuencia de la integración de estos dos factores; de esta forma llegaba a intervenir la mente de sus estudiantes.

Sus estudios profundizan en los conocimientos que deja Meyerhold a través de la biomecánica, y a través de ellos se deriva su investigación. Aunque los principios de la biomecánica de Meyerhold, conducen a la relajación del cuerpo y al progreso psíquico, este no es su principal objetivo, para Meyerhold el teatro no tenía que acomodarse a la psicología ni tampoco a las ideas, la intención de Meyerhold era devolver al teatro su teatralidad expresiva, en oposición con el naturalismo psicológico que comenzaba a instalarse en los teatros, su interés por la expresión del cuerpo como fuente generadora de emoción y movimiento, lo llevó a crear la biomecánica, cuya ley fundamental es que todo el cuerpo participa en cada uno de nuestros

movimientos y en donde el actor debía perfeccionar la mecánica de sus movimientos y de su propio cuerpo a través del entrenamiento.

Por otro lado, para Grotowski el teatro comienza allí donde la palabra es insuficiente. Todos los movimientos tienen que estar justificados, pues no se trata de un entrenamiento gimnástico, sino de un trabajo desde el interior de cada uno. Él (1968) habla de la técnica del trance en donde el actor se entrega totalmente; e integra todas sus potencias psíquicas y corporales que surgen en una especie de: “transiluminación”. A diferencia de otros métodos él no busca enseñar una técnica concreta, su propósito es eliminar los bloqueos del organismo del actor que se oponen a los procesos Psíquicos, lo que produce una liberación en el paso del impulso interior a la reacción externa, y es por eso que Grotowski considera su técnica una “vía negativa”. Se trata de un trabajo interno, más metafísico que técnico en donde se crea un lenguaje orgánico, alejado del raciocinio; no hay separación entre cuerpo y mente, así que todo el cuerpo sustenta la palabra del actor.

Para Grotowski los movimientos que consideramos “naturales”, son todo lo contrario, para él son todos impuesto por la cultura y el contexto social en donde crecemos, los considera limitados y en su mayoría alejados completamente de nuestra verdadera organicidad y es por eso que enfoca su laboratorio a “liberarlos”. “Un hombre que se encuentra en un estado elevado de espíritu utiliza signos rítmicamente articulados, empieza a bailar, a cantar. Un signo, no un gesto común, es el elemento esencial de expresión para nosotros”. (Grotowski, 1968) por eso enfoca su trabajo en extraer los signos, eliminando de ellos los elementos de conducta "natural" que oscurecen el impulso puro. “Otra técnica que ilumina la estructura escondida de los signos es la contradicción (entre el gesto y la voz, la voz y la palabra, la palabra y el pensamiento, la voluntad y la acción, etc.)”. (Grotowski, 1968)

Grotowski propone que la acción física se nutre de la memoria del cuerpo que recupera los impulsos para transformarlos en un cuerpo en vida, más que de un recuerdo. “no es la mente la que recuerda, sino el cuerpo” por tanto el actor libera aquello que no ha sido creado de forma consciente pero que termina convirtiéndose en la esencia de la acción.

Junto con Peter Brook sostenían que el pensamiento, la emoción y el cuerpo, deben estar en perfecta armonía para que las intenciones del actor sean claras, con un estado de alerta intelectual, sentimiento verdadero y un cuerpo preciso y equilibrado. De esta manera, el actor puede cumplir con el requisito de ser más intenso en un espacio de tiempo más breve que cuando está en su casa.

Así, que aunque el teatro requiere una integración de cuerpo y mente como uno de los principios del entrenamiento del actor, podríamos llegar a evaluar el hecho de que no lo hace desde el campo de la psicoterapia, por el contrario parece ser solo uno de los pasos del entrenamiento en el que lo que se busca es llegar a un cuerpo neutro, libre de expresividades propias del actor para que se facilite su maleabilidad a la hora de la caracterización e interpretación, y en donde de forma consciente esté disponible a la llegada del pensamiento y a los movimiento del personaje. De este modo esta integración sucedería de forma artística y no terapéutica. Y aunque la formación actoral podría llegar a contener elementos en común con procesos psicoterapéuticos (como lo son charlas retrospectivas, la escritura del yo y la danza con elementos catárticos), y aunque el individuo podría llegar a experimentar diferentes olas de sanación al trabajar con la mente y el cuerpo, no sería posible afirmar que suceda en todas las personas y bajos todos los contextos y diferentes condiciones que poseen. Así como tampoco sería posible asegurar que durante un proceso de formación actoral se llega a alcanzar una sanación completa y perdurable dirigida a través de algún tipo de practica pscoterapeutica atraves del moviemento.

Es por eso que estas prácticas terapéuticas se extienden y recaen a áreas más complejas como la psicología y propias de la psicoterapia en donde son ellos en primera instancia quienes echan mano de las diferentes posibilidades artísticas que el teatro ofrece, como lo son el movimiento y la expresión corporal. Recordemos también que la danza pertenece a una de las disciplinas artísticas que pueden llegar a alcanzar un potencial favorable dentro del mundo de la terapia emocional.

3.2 La danza y el movimiento

El movimiento y la acción forman parte sustancial y natural de la expresión del ser humano, en general la expresión corporal es considerada como un lenguaje no verbal mediante el cual el ser humano expresa mensajes a otro; sin embargo, esto se constituye a partir de las posibilidades verbales y no verbales empleadas sin importar la diferencia, pues en ambos casos su propósito es comunicar/expresar. La palabra es tan del cuerpo como el movimiento, el gesto o el sonido, debemos tener en cuenta que entre el 60% y el 80% de comunicación entre seres humanos se realiza por canales no verbales. La expresión corporal sería entonces una forma de manifestación externa de los procesos emocionales. Este movimiento corporal a través del tiempo se ha ido transformando en una expresión artística, así como también, ha sido relacionado con capacidades de sanación. Aunque solo hay evidencia de la utilidad del arte como herramienta terapéutica como tal en el siglo XX.

Como lo afirma Diana Fisman, Danza Movimiento Psicoterapeuta con formación en Wisconsin University y Princeton University:

No hay vida sin movimiento. El no movimiento implica lo inorgánico o la muerte. Etimológicamente, la palabra expresión alude al movimiento interior y va hacia el exterior, es decir, una presión hacia afuera, es la demostración de ideas o sentimientos (Fishman, 2013).

Entonces vemos como estos dos conceptos (expresión y movimiento) están entrelazadas entre sí, ambos fluctúan dentro de un mismo campo energético corporal propio de un ser vivo, diferencia de lo que alude el movimiento de cosas inanimadas, es decir a cosas inertes, ya que un objeto en movimiento, por sí solo, en su plena naturaleza no expresa nada, a no ser que haya una intención humana, tal vez artística, impresa él.

Técnicamente la danza es una de las expresiones corporales más ancestrales que caracterizan a la historia del ser humano, se trata de la ejecución de movimientos que permiten expresar sentimientos y emociones, ya sea a través del ritmo de la música o en ausencia de esta misma. Entre otras versiones más románticas el significado de lo que es la danza varía dependiendo del contexto, del intérprete y por supuesto a través de lo que llamamos perspectiva; se dice que la danza es vida, cultura e identidad, y que cada movimiento por universal que parezca habla de quiénes somos, y evidencia el ritmo interno que llevamos. A través de un carácter poético y artístico, los más apasionados aseguran que el mundo es una constante e inevitable danza, estimulada por el sonido, el ciclo natural de la vida, y en general del movimiento físico y energético, tanto colectivo, como individual dentro de una sociedad.

El origen de la danza llega a ser un poco impreciso, se dice que nació hace más de 10.0000 años, cuando el hombre primitivo comenzó a imitar los movimientos expresivos propios e instintivos del mundo animal para cazar y atrapar sus presas, además de presentarse desde un inicio como un medio de expresión a través de movimientos arbitrarios para celebrar y manifestar sensaciones a lo largo diferentes situaciones de interés dentro de la prehistoria, actos sexuales, ceremonias, nacimientos, entierros, etc.... más adelante estas posibilidades corporales fueron trasladadas a diferentes prácticas rituales, chamánicas y religiosas, para luego tomar un carácter artístico transformado en danza por un lado, y en teatro por el otro, al

añadir el habla. Se dice que la danza es la madre de todas las artes y se fundamenta en el deseo de manifestarse y en una necesidad de escapar de lo común y de lo corriente. Las primeras manifestaciones de baile en los pueblos primitivos fueron grupales, las tribus danzaban para celebrar hechos importantes, despedir a alguien, o animar y proveer buen augurio para los cazadores y pescadores, los diferentes ritmos y pasos de los artífices contagiaban los demás asistentes, quienes movidos por el impulso también participaban del movimiento, este movimiento comenzó a codificar lo que hoy conocemos como danza.

Habían dos tipos de danzas en los pueblos primitivos, los bailes mímicos (por imitación) y las danzas acrobáticas (grandes movimientos de extremidades, estiramientos, y saltos impresionantes), la mayoría de ellas buscaban llegar al frenesí lo que evocaba sensaciones catárticas en los danzantes, cada tribu adoptó su propia forma de danzar, acogían y transformaban ritmos, pasos, distribuciones espaciales específicas y vestuarios para crear sus propias danzas acordes a sus costumbres y culturas. Artemis Markessinis, en su libro “Historia de la danza desde sus orígenes” relata que los mejores de cada tribu eran elegidos como líderes para visitar los otros pueblos y así enseñar y preservar sus danzas, y a través de ellas, la historia de sus tribus, normas de conducta y formas de cazar. Más adelante estos líderes fueron considerados como magos con poderes sobrenaturales, así se convirtieron en médicos, hechiceros y sanadores.

Ahora, si se habla del movimiento y de la expresión corporal como herramienta artística en procesos de Psicoterapia, tendremos en cuenta estos conceptos en donde sabemos que el movimiento expresa incluso más allá de nuestra verdadera intención, el movimiento comunica y se vuelve un lenguaje casi universal y propio del entendimiento humano. Se vuelve expresión, voz, y letra, tal como lo hace la danza.

3.3 Danza movimiento terapia

En la actualidad, hay una gran variedad de corrientes terapéuticas que utilizan recursos del arte, incluyendo el movimiento, para lograr la auto-observación, reconocimiento y posterior solución a los conflictos del paciente, convirtiéndose en una alternativa viable en el proceso psicoterapéutico. Según la ADTA, la Danzaterapia es “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional”.

El uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. “Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo.” Fischman (2001), bajo esta idea se desarrolla y consolida el fin terapéutico de esta práctica, pues sustenta la integración de dos mundos que podrían complementarse, si se es consciente de sus efectos y facultades: La danza (arte) y la Psicoterapia (salud).

Otro título bajo el que se contempla el movimiento y la expresión como herramienta Psicoterapeuta es La Danza Movimiento Terapia o DMT ®, y se define como: El uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo. Se caracteriza por el uso que hace del medio y proceso artístico (en este caso la danza y el movimiento) para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas.

No hay diferencia entre uno y otro más allá de su denominación, ambas terapias tienen la misma raíz y el mismo fin, un fin que tiene como propósito buscar la solución y/o recuperación de traumas y/o problemas asociados al área del psiquis del paciente a través de prácticas terapéuticas, es decir a través de Psicoterapia. Aunque en este punto es necesario mencionar la comparación que hace Panhofer, H (2005) entre dos conceptos, danza terapéutica y Danza movimiento terapia, cuando habla de danza terapéutica hace alusión a la también

llamada danza educativa, a diferencia de la danza movimiento terapia esta es una práctica que tiene objetivos artísticos, educativos y terapéuticos en un sentido amplio, en este caso no pretende hacer una terapia personal para cada individuo de la sesión y no requiere que el facilitador tenga alguna formación formal en áreas terapéuticas, así como tampoco requiere de supervisión clínica, ni hace una evaluación basada en formulaciones psicológicas del movimiento, entonces Panhofer plantea estas dos prácticas como dos alternativas diferentes en donde la danza juega un rol bastante importante dentro de un campo psicoterapéutico, una con fines más artístico y educativos y otra con fines totalmente psicoterapéuticos. En esta investigación se hablará específicamente de la danza movimiento terapia y en algunos casos llegaremos a abreviar la palabra a danza terapia reconociendo que su fin desde esta perspectiva es el mismo.

Según Carlos Guio, psicólogo clínico Colombiano, “la psicoterapia es un proceso clínico de descubrimiento y autoconocimiento, en el que las personas aprenden acerca de sí mismas”. Es un ejercicio de autoobservación, de reflexión atenta sobre la propia historia, de revivir con intensidad experiencias que en su momento no fueron percibidas correctamente o no pudieron ser asimiladas ni valoradas en su real dimensión. Este proceso lo plantea siempre a través de un diálogo entre terapeuta y paciente. Este tipo de terapias solo corresponde al área mental de la persona. Entonces a través de este concepto podemos darle un vistazo a la génesis de la integración de danza y la psicoterapia con un fin común.

3.3.1 Origen.

La danza terapia surge espontáneamente como una práctica realizada por docentes de danza contemporánea con orientación expresionista en ámbitos relacionados con la salud mental (Fischman, 2001).

Una de sus pioneras más importantes fue Marian Chace, quien en la costa este de los Estados Unidos fue llamada por el prestigioso Hospital Federal St. Elisabeth en el área de

Washington D.C. para que trabajara con los pacientes de la unidad psiquiátrica después de que vieran la respuesta y los efectos tan positivos que se estaban consiguiendo tras introducir un espacio de danza y movimiento improvisado y creativo (ADMTE, 2001).

Además es importante mencionar a Mary Whitehouse, quien dio origen al "Authentic Movement". "Esta técnica, toma la idea psicoanalítica de dejar fluir el material inconsciente a través de la relajación del "ego" y sus mecanismos de defensa" (ADMTE, 2001) con el fin de que poniendo el énfasis en el movimiento, se dé una expresión espontánea de sentimientos, ideas y emociones.

Esta práctica que surge empezó a evidenciar la necesidad de obtener un acompañamiento procedente de profesionales de la salud que estudiaran y entendieran la mente y el comportamiento humano; ellos a su vez se permitieron nutrir de la danza para complementar y enriquecer sus procesos terapéuticos al encontrar alternativas de lenguaje que se pudieran ajustar a diferentes tipos de pacientes. Una base bastante importante y significativa para constituir este método y complementar otros diferentes a la danza terapia, fue el estudio al movimiento en calidad artística que realizó Rudolf Von Laban, un precursor de la danza, coreógrafo y filósofo.

3.3.2. La observación del movimiento.

Entendiendo que la comunicación entre terapeuta y paciente es un pilar importante dentro de la psicoterapia, en la danzaterapia hacemos referencia a la lectura del movimiento por parte del terapeuta a través de las bases que Rudolf Von Laban nos deja a través de su método en donde estableció un corpus teórico de comprensión del movimiento que hasta el día de hoy se ha ido extendiendo y desarrollando para describir, visualizar, interpretar, investigar y documentar todas las posibilidades de movimiento humano.

Según (Queyquep, 2008) citado por (Barnet & Arbonés, 2015) en la DMT, el peso de la terapia recae en la observación e interpretación de la danza y/o movimiento, hecho que es

necesario interpretar, o por lo menos terminar el análisis, a posteriori; después de la sesión. Esto ocurre debido a la implicación del terapeuta en el proceso del paciente o del grupo en movimiento, quien participa de forma más o menos activa. Por esta serie de motivos, se requiere un sistema de anotación del movimiento donde tenga cabida la información kinestésica del terapeuta, recogida y almacenada a nivel corporal y conceptual.

Fischman sostiene que “El movimiento se gesta a partir de impulsos que provienen del interior del cuerpo” (2013) y es por eso que Labán descompone al movimiento en cualidades espacio, el tiempo, el peso y el flujo resultan de una actitud interna, consciente o inconsciente para poder hacer un análisis enfocado en las diferentes posibilidades de movimiento que el cuerpo humano nos brinda.

Entre ellas, dentro de la danza movimiento terapia la que más se destaca es la cualidad del **fluir**. Según como lo cita Fishman (2013), Laban sostiene que el flujo energético del movimiento fluctúa entre el control y la libertad, aludiendo a las variaciones con que la energía se desplaza. En este sentido se habla de dos extremos: “flujo libre”, sin obstáculos en la circulación, el que generalmente se caracteriza por manifestarse en movimientos que se originan en el centro del cuerpo y se dirigen hacia la periferia del mismo; y “flujo restringido o conducido”, que se presenta con impedimentos, implica conducción y control (Laban, 1987).

Pero el fluir no es la única cualidad del movimiento a evaluar, existen otras tantas que para Labán encierran un plano más completo de lo que sería el campo de la observación y análisis del movimiento, cualidades que aunque no sean las más destacada también hacen parte del proceso y de la evolución de cada sesión de la terapia. En el análisis del movimiento también está presente la conducta espacial vinculada al campo de la proxemia la cual se define como el estudio de la necesidad del hombre en defender y organizar su territorio, también por mantener un patrón de distancias sobre él. Se analiza la velocidad y el rango de movimiento tanto del cuerpo como de cada extremidad, así como también se tiene en cuenta gestos,

miradas, y la conexión entre las partes de su cuerpo, su desempeño a través de diferentes estímulos sonoros. Cada combinación de estos diferentes elementos tiene una interpretación diferente y es por eso que es necesario que el terapeuta tenga el conocimiento suficiente para acompañar el proceso y elaborar un análisis acertado y responsable, así como también es indispensable que sepa emplear los estímulos correctos dentro de la terapia para llegar al fin deseado.

3.3.3 Contenidos de una sesión de danzaterapia.

Las sesiones de DMT se desarrollan a partir del intercambio verbal y la exploración de movimiento con y sin consignas. y aunque incluye la comunicación verbal, fundamentalmente focaliza la no verbal encontrando las conexiones entre ambos modos de expresión. En ocasiones se trata de improvisaciones, otras de la observación de micro movimientos implícitos en el accionar cotidiano. El danzaterapeuta escucha, mira, siente, detecta lo que el sujeto está dispuesto a compartir a comunicar y sostiene en el tiempo, contiene los aspectos no dichos pero vividos en la experiencia conjunta. Por eso la DMT es mucho más que dar consignas de exploración de movimiento (Fishman, 2013)

Contenidos de una sesión de danzaterapia	
Rapport	Incluye los fines y metas del proceso terapéutico, consensuados con el paciente según sus objetivos personales a obtener con la terapia, así como el establecimiento de un buen setting por parte del profesional, marcando el lugar donde se llevará a cabo la intervención, la duración, el día, la hora, la frecuencia, sin que sufra cambios. (Barnet & Arbonés, 2015).
Charla diagnóstica	Establecer un canal de comunicación abierto y seguro entre el danzaterapeuta y el paciente con el fin de generar confianza y establecer una relación en donde el terapeuta recoge la información suficiente para elaborar un

	<p>diagnóstico y establecer cuales son los posibles puntos a trabajar. (Carolina Paredes, 2020)</p>
Pre calentamiento	<p>El objetivo del mismo es “calentar” la musculatura, poner al cuerpo en movimiento, flexibilizar las articulaciones, tomar conciencia sobre el punto de partida con que se comienza la experiencia, reconocer las partes del cuerpo en las que predomina el movimiento y las inmovilizadas, registrar dolores contracturas incomodidades. El cuerpo y la mente se preparan para la experiencia de fluir (Fishman, 2013).</p>
Técnica de la danza	<p>A través de la técnica de danza, no se pretende enseñar movimientos y pautas para aprender a bailar, sino que poder expresar a través de los movimientos nuestro mundo interior, percibir mejor los sentimientos corporales, ampliar el repertorio de movimientos y prestarle más atención a la fusión entre un estado de ánimo y el movimiento. La elección del estilo de baile dependerá del estado de ánimo y la situación general del usuario, ya que los distintos estilos de baile crean diferentes estados de ánimo.</p> <p>Las pautas de técnica de danza se puede brindar mayor seguridad a la persona (Tifatino, recuperado 2020).</p>
Improvisación	<p>La ayuda que brinda la improvisación es la posibilidad de dejarse llevar por el imprevisto, por lo no planificado y sentirse totalmente libre a la hora de expresarse. A través de la improvisación no se siguen pautas o reglas, sino que permite al paciente dejarse llevar por los impulsos, por las emociones que inducen al movimiento.</p>
Imitación	<p>En principio puede ser bastante inhibitor expresarse abiertamente lo que pasa dentro de Uno, mayor aún cuando la confrontación con otras personas. Es por esto que imitar movimientos ajenos puede ser un buen medio para aceptar el mundo del Otro y lo de Uno mismo.</p>

	La imitación comporta una concentración tanto a nivel físico que psicológico (Tifatino, recuperado 2020).
Creación	Por creación se entiende la combinación entre la técnica de danza y la improvisación. A diferencia de la improvisación, la creación busca el movimiento preciso para poder expresar un sentimiento o una emoción en concreto. El movimiento crea lo que se quiere expresar (Tifatino, recuperado 2020).
Cierre - Socialización	Se realiza una charla final para socializar lo experimentado en la sesión, ahora la idea es que el paciente verbalice nuevamente como se siente y establezca si algo ha cambiado o no, en este punto es posible que no haya encontrado nada nuevo o que por el contrario a través del movimiento haya podido identificar aspectos nuevos en su mundo interior y haya podido reconocer más a fondo su mente, pensamientos y sensaciones en pro de solucionar sus “síntomas”, ambos casos son totalmente válidos y posibles (Carolina Paredes, 2020).

La eficacia de la intervención tiene un carácter recíproco, en el que la responsabilidad se reparte entre paciente y terapeuta. Es importante dejar claro cada uno de los pasos del proceso y asegurarse de que ambas partes se comprometan responsablemente a estar dispuestos y disponibles a avanzar en el camino de la sanación y recuperación emocional para que la creación y consolidación mantenga una buena alianza terapéutica, y con ello un espacio seguro y funcional.

3.3.4 Objetivos y beneficios.

En la danza terapia, se usa la danza como medio primario de la comunicación, refiriéndose al movimiento como el reflejo de su mundo interno, al cambiar los movimientos, el mundo interno es modificado igualmente. De esta manera, un amplio repertorio de movimientos es un signo de salud, porque se es capaz de responder de distintas formas ante el

estrés. Entonces se puede entender la danza terapia como el uso psicoterapéutico de la danza y el movimiento para lograr la integración de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del sujeto (Barnet & Arbonés, 2015).

A nivel psicológico, las personas que danzan, desarrollan cambios significativos en su relación consigo mismos y con otros individuos, se evidencia una progresión en la exteriorización de los afectos y la aceptación del colectivo, se adquiere seguridad, el autoestima aumenta y se genera la construcción de recursos internos a partir del conocimiento de sí mismo, de sus límites y sus posibilidades. Se encuentran nuevas formas de expresión, y se fortalece la expresión corporal.

Mediante el movimiento rítmico, acompañado de estímulos auditivos agradables como la música, toda la atención de la persona va dirigida al cuerpo y a sus movimientos, el cerebro está alerta de los cambios de música y realiza diversos caminos sinápticos; con la vivencia y la interpretación del movimiento, se aumenta considerablemente el nivel de percepción personal y del cuerpo, (Fischman, 2001). De esta forma, describe nuevas rutas, lo que conduce al desarrollo de nuevas ideas, y posibilidades en la resolución de dificultades. En un camino que pretende juntar lo separado, reintegrar la polaridad escindida, las danzaterapeutas intentan llenar de sentido los movimientos mecánicos del cuerpo concebido como máquina. Buscan reencontrarse con el cuerpo sensible, que conoce y recuerda. El cuerpo en movimiento. El cuerpo que danza su vida (Fischman, 2005) .

A modo de conclusión se puede decir que la danzaterapia estimula el movimiento de la energía positiva dentro del individuo y fomenta un enriquecimiento sensorial al individuo lo que trae un equilibrio y armonía, con el fin de lograr la reconexión entre cuerpo y mente y como consecuencia sanar determinados traumas ya sean leves o severos. Se puede implementar tanto

en un individuo, como en parejas, familias, amigos, compañeros de trabajo o grupos de personas sin ninguna conexión, tal como se haría en una psicoterapia convencional.

3.4 Otras corrientes del movimiento y la expresión como herramientas con efectos terapéuticos

Si comprendemos que el movimiento y la expresión corporal abarcan una gran gama de posibilidades, encontraremos que existe otras corrientes que hacen uso de ello como herramienta artística con efectos terapéuticos, en este caso no podemos afirmar con son terapias enfocadas a la psiquis del individuo debido a que estas prácticas en la mayoría de los casos no son guiadas por un experto en el área psicológica, y aunque sí deben estudiar y conocer la mente y el comportamiento humano no es su único objetivo. Puede ser una posibilidad pero estas corrientes lo que plantean es una exploración libre en donde el danzante realiza una auto-observación en el ámbito que desee, permitiendo o no la sanación consciente o inconscientemente.

3.4.1 Biodanza.

La biodanza fue creada por el antropólogo Chileno Rolando Toro y según la Fundación Escuela Colombiana Biodanza (2013),

Es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de los impulsos vitales del ser humano. Se basa en vivencias inducidas por la música, la danza innata, la voz y el encuentro en grupo. Es una propuesta que tiene efectos terapéuticos, ya que genera cambios a nivel neurofisiológico, pues actúa sobre el sistema límbico – hipotalámico, modificando la función de los neurotransmisores que influyen sobre las emociones, el pensamiento y la conducta del ser humano.

De esta manera Biodanza se constituye en una filosofía de la felicidad. Permite la profunda conexión de la persona con lo más íntimo de su identidad, el vínculo con el prójimo y con la naturaleza. La vinculación en estos tres niveles nos permite acceder a la sacralidad de la vida.

La Biodanza plantea la integración del hombre con su “verdadera identidad” a través del movimiento y a los diferentes factores que envuelven la danza y la música, a diferencia de la danza terapia no busca trabajar sobre algún tema en específico sino que busca reconectar al individuo con su naturaleza, busca la renovación orgánica, reeducación afectiva y el re-aprendizaje de las funciones originarias de la vida en general, el proceso no va guiado ni impartido por un profesional en Psicología, por lo que no estudia ni analiza a profundidad la respuesta motora del danzante para ayudarlo en su transición a una solución del algún problema específico, sino que por el contrario acompaña al danzante integrándose con él y permitiéndole que explore libremente hasta llegar a la catarsis, o hasta que por sí solo encuentre herramientas que lo hagan sentir seguro y tranquilo consigo mismo y su entorno, también, busca que el mundo interior, olvidado y/o escondido del individuo salga a la luz a través de movimiento y expresiones corporales.

Beneficios según la Fundación Escuela Colombiana Biodanza (2013)

- Aumento de la energía vital, disposición para la acción, coraje para ser solidario.
- Elevación de la autoestima.
- Eliminación de síntomas psicósomáticos.
- Integración motora: ritmo, coordinación, flexibilidad, eutonía, elasticidad, unidad y armonía de los movimientos.
- Elevación de la energía y coraje de vivir; ampliación de la percepción de ser parte de la totalidad; conciencia y acción ecológica; defensa del medio ambiente y de las especies amenazadas.
- Autorregulación sistémica, equilibrio neurovegetativo.

- Aumento de la resistencia inmunológica.
- Eliminación de los pre - conceptos y de la represión.
- Integración entre pensamiento, sentimiento, emociones y acciones.
- Coraje para expresar las emociones: alegría, tristeza, rabia, miedo, ternura, etc.
- Coraje para ser creativo y feliz, para eliminar las relaciones tóxicas.
- Coraje para crear y estimular relaciones nutritivas.

Viendo esto puedo concluir que el objetivo directo de la biodanza no es sanar la psiquis del individuo dentro del campo de la psicoterapia a través del movimiento, pero como lo acabo de contemplar sí promueve otro tipo de sanación a través de diferentes beneficios que se pueden considerar terapéuticos, hablando de lo terapéutico como algo que cura y reconstruye diferentes áreas del cuerpo físico y mental del ser humano.

3.4.2 La danza de los 5 ritmos.

Los *5 Ritmos* son una práctica artística, fundamento del trabajo corporal y espiritual de Gabrielle Roth (Bailarina y música en los géneros de world music y danza trance, con un interés especial en el chamanismo) y que las personas que la han experimentado la suelen llamar sanadora y estimulante, su propósito es enseñar que la vida es energía en movimiento, liberándonos de las nociones fijas sobre personas, lugares, objetos o ideas.

Nos permite concebir el mundo como algo que constantemente evoluciona y se transforma. En esta práctica se expone que en calidad de seres humanos seguimos percepciones y recuerdos; buscamos gestos y formas; sintonizamos instintos e intuiciones, algo propio de nuestra racionalidad e irracionalidad al mismo tiempo. A través de la energía que fluye en el movimiento, nos vuelven a conectar a los ciclos de nacimiento, muerte y renovación, y nos unen al espíritu de todos los seres vivos. Nos inician de nuevo en la sabiduría de nuestros cuerpos y nuestro poder auto curativo desde una perspectiva espiritual e inmaterial. (Danzando 5 ritmos, 2020).

La secuencia de los 5 *Ritmos* se conoce con el nombre de Ola.

- Fluido, la fluidez y la gracia

Fluir es el camino a la verdad interior, es un ritmo que busca encontrar una continuidad en el movimiento, mediante el que somos conscientes del peso del propio cuerpo. Es un movimiento continuo, circular, pesado, en contacto con la tierra, el movimiento de una cosa transformándose en otra (Danzando 5ritmos, 2020).

- Staccato, la definición y el refinamiento

Este ritmo es el gobernante de nuestro mundo lineal, el gobernante de nuestra parte guerrera, la parte de nosotros que se presenta como la verdad y la claridad. Es el ritmo en el que expresamos lo escuchado con movimientos enfáticos, expresivos, surgen ángulos, líneas, aristas, formas, y es como si hubiéramos pasado de escuchar el movimiento de la energía interior a darle forma física (Danzando 5ritmos, 2020).

- Caos, el anuncio de la creatividad que busca forma

Es el arte de liberar totalmente nuestro cuerpo, y movernos más rápido de lo que podemos pensar. Nos lleva en el viaje del "no puedo" a "lo haré". Este ritmo nos libera de todas las ideas sobre lo que somos y nos da una experiencia real de ser total, libre, intuitivo y creativo (Danzando 5ritmos, 2020).

- Lírico, la síntesis y la integración

La práctica del lírico nos enseña cómo disolver los patrones destructivos y rendirnos a las profundidades de la fluidez, Aquí el movimiento está trascendiendo del cuerpo físico (Danzando 5ritmos, 2020).

- Quietud, la compasión y la paz

La quietud se mueve, dentro y alrededor del practicante. El movimiento, quién baila, la respiración y el espacio externo “es uno” y por tanto, este es el ritmo que probablemente más se asemeja a una meditación de pie o en movimiento (Danzando 5 ritmos, 2020).

Acabamos de evidenciar los 5 estados que componen una Ola, su propósito y la relación que hacen a través de ellos, del ritmo y el movimiento. En cada uno de los casos, la música debe ser seleccionada de forma minuciosa y apropiada para que suscite en el bailarín el movimiento deseado, esta es una práctica guiada y monitoreada, enfocada a diversos propósitos, los bailarines la usan para expandir su universo de movimientos y posibilidades desde un trabajo interno y más propio, y así poder encontrar su sello y estilo desde la “comodidad” de su propia organicidad, las personas que no se dedican propiamente a la danza la usan para desarrollar una visión retrospectiva de su vida interna y exteriorizarla a través del movimiento con fines catárticos y por ende confrontantes con su realidad oculta, lo que desarrolla en ellos una sensación de sanación.

Considerando que es una práctica desarrollada por una bailarina debemos destacar que uno de sus fines en un principio son netamente artístico, su propósito es liberar la creatividad del bailarín a través de los movimientos únicos que evocan los ritmos en cada caso. De hecho, en el teatro es común experimentar este tipo de danza a través del proceso de formación actoral en donde al igual que en este campo artístico, lo que se busca es ampliar las posibilidades de movimiento y/o llegar a propósito a un estado catártico, es precisamente en este punto en donde esta práctica desarrolla también un carácter espiritual, en donde como ya sabemos la creadora consciente de su inquietud por las prácticas chamánicas desarrolla también un sistema que alude a la sanación de un individuo.

Así que una vez más no es posible considerar que esta sea una práctica con fines puramente terapéuticos para la psiquis del individuo. Al igual que la biodanza, esta ola de

sanación no es direccionada a un fin específico, ni antes concertado por los participantes, así como tampoco es impartido por un profesional de la salud dentro de un ambiente médico ni científico, y que aunque tiene elementos que evocan a la sanación, este es solo uno de los tantos efectos y caminos por recorrer dentro de la danza de los 5 ritmos, pero no es su propósito final.

5. Metodología

El trabajo se realizó ocupando dos campos en donde fue plasmada la información:

1) Un documento escrito y estructurado acorde a los requerimientos de un proyecto de investigación: Marco teórico, puntos argumentativos del autor, desarrollo de contenidos (entrevistas) y conclusiones.

2) Un blog web¹ en donde de forma didáctica es presentado el proyecto, y que contiene toda la información y resultados encontrados en él.

Para el **primer campo** se realizó una revisión bibliográfica sobre documentos, estudios y trabajos de investigación desarrollados en torno a la pregunta, las palabras claves en el buscador fueron: danza, movimiento, danzaterapia, psicoterapia, biodanza, danza de los 5 ritmos. Una vez encontrada la información correspondiente al enfoque sobre el que quería llevar la investigación, fueron seleccionados los referentes sobre los que se construyó el marco teórico.

Paralelamente se realizó la búsqueda de información primaria mediante herramientas de entrevistas a personas expertas en la danza terapia, y el movimiento y la expresión corporal como herramienta psicoterapeuta en la ciudad de Bogotá con el fin de recolectar más información del tema desde diferentes perspectivas. Algunas entrevistas se hicieron de forma

¹ BLOG WEB:
<https://paulaandreamoraest.wixsite.com/website-1>

audiovisual, otras por medio de audios y otras de forma escrita. Esta información fue clave para construir el desarrollo de contenidos.

Las entrevistas se analizaron a través de un procedimiento cualitativo diseñado para estos casos plasmado por Gonzalo Seid del Instituto Gino Germani - UBA: (transcripción, segmentación por ejes temáticos, codificación, análisis por temática, comparación y síntesis)

En base a la información obtenida se evaluó la posibilidad de que la expresión y el movimiento corporal puedan servir como herramientas psicoterapeutas y se llegó a diferentes conclusiones frente a la pregunta inicial.

Para el **segundo campo** se elaboró el blog web de forma paralela al trabajo escrito, además fue recolectado material audiovisual que sirviera de imágenes de apoyo para la presentación de la información.

4. Desarrollo de Contenidos.

Hasta este punto se han abordado diferentes temáticas (Movimiento, expresión, danza, psicoterapia, danzaterapia, biodanza y danza de los 5 ritmos) que permiten contextualizar en el campo de investigación, se han identificado sus conceptos, mecanismos y propósitos en función de responder la pregunta: ¿Puede la expresión y el movimiento corporal servir como herramienta artística para prácticas de psicoterapia?

Cabe destacar que el propósito de la pregunta no es llegar a afirmar que el movimiento y la expresión corporal por sí solos, son una práctica de psicoterapia, más sí lo plantea como una herramienta que puede servir como medio dentro de estos procesos como una de las otras tantas herramientas que contempla una sesión de psicoterapia completa. Y aunque el uso del cuerpo es una parte primordial dentro de esta investigación, en este caso no se hace con fines de encontrar mecanismos para realizar terapia física. Entonces, este documento se hará énfasis

únicamente a la terapia dirigida al Psiquis del individuo, es decir, a la designación que se le da a todos los procesos y fenómenos que hacen la mente humana como una unidad.

Es por eso que a partir de este momento se tomará la danza movimiento terapia como columna vertebral, ya que como esta mencionado anteriormente, esta es una práctica realizada por personas que han sido previamente preparados para desempeñarse en este área de la psicoterapia, para tratar diferentes alteraciones o traumas mentales en sus paciente a través del despertar del cuerpo, y con esto lograr cambios y/o mejoras del paciente.

Carolina Paredes (2020), psicóloga Colombiana de la universidad Javeriana y Danza-movimiento-terapeuta de Goldsmiths University en Londres, explica que la danzaterapia “totaliza el cuerpo y el movimiento con fines psicoterapéuticos para integrar el cuerpo, la mente y la emoción; el lado racional y emocional de nuestras vidas”, en este sentido tenemos una descripción profesional respecto a este tipo de terapias que nos abre un camino enfocado al movimiento y que además corrobora lo expuesto anteriormente en el marco teórico. Ella, a través de sus estudio y experiencia nos narra cómo a través de la historia y por diferentes iniciativas surge esta práctica.

El término danza terapia surge de bailarinas que inician a usar intuitivamente sus conocimientos para enseñar danza a personas que no son bailarines... a lo largo del tiempo se dan cuenta que tiene un impacto positivo en el bienestar de los individuos. No se trata de una técnica específica, es más de cómo cada individuo logra conectarse con su cuerpo a su manera y de este mismo logra sanar..., Danza, por que surge de la danza y movimiento porque no es solamente danza artística técnica, es cualquier tipo de movimiento, desde la respiración hasta un gesto, es cualquier tipo de movimiento. (Paredes 2020)²

² BLOG WEB:

Entendemos entonces que aunque el término danza está presente dentro de este concepto no evoca como tal, ni requiere la técnica de un bailarín profesional, nos habla de movimiento y gesto, y a través de estos dos conceptos, de expresión y comunicación. Entonces el término danza en este caso está intrínseco, debido a que precisamente gracias a este arte y las posibilidades que da es que se desarrolla esta terapia más no porque necesariamente sea solo a través de él, ni mucho menos con el objetivo de llegar a un producto artístico.

4.1 ¿Qué rol juega la danza, en la danza Movimiento terapia?

Margarita Roa, bailarina profesional, afirma que la danza permite encontrar un camino hacia la comunicación propia y a la expresión de nuestra vida interna.

Por momentos te olvidas de hacerlo bien, hacerlo como los otros, hacerlo mejor que los otros y solo lo haces: bailas! Oyes una música y bailas. Llueve y bailas. Estás triste y bailas. Estás angustiado y bailas. Estás feliz y bailas de la única forma posible, siendo tu misma, y toda esa tortura que bien puedes llamar entrenamiento, técnica o disciplina, de repente está fundida contigo, tienes más herramientas, tienes más vocabulario y te mueves y ahí está el placer, ...Y ahí estás sudando, comunicando, hasta quieta te sientes bailando y hasta sin decir nada te sientes diciendo. (Roa, 2020)

En este sentido, cabe recordar el origen de la danza a través del hombre, todo empezó con movimientos instintivos e inconscientes en respuesta a algún tipo de emocionalidad, tanto individual como colectiva, movimientos que trascienden y siguen vivos en el hombre actual desde su nacimiento, un bebé es un claro ejemplo de esto; al no conocer el lenguaje verbal el recién nacido instintivamente, bosteza y estira los brazos cuando tiene sueño, encoge los hombros y abre los ojos cuando tiene miedo, se retuerce y frunce el ceño cuando está incómodo, salta y agita su cuerpo cuando está emocionado, etc... pues el movimiento para él,

significa comunicación hasta que aprende a hablar, y culturalmente entiende que debe dominar y reemplazar estos movimientos para expresarlos verbalmente. De esta manera podemos decir que la danza de la que habla Margarita no es más que una respuesta instintiva a las sensaciones y emocionalidad del momento permeadas de la técnica artística que ella posee, de esta forma ella se desahoga.

Basada en su experiencia, Margarita asegura que el movimiento, a través de la danza, comunica, y es precisamente este lenguaje del que se valen los psicólogos para realizar sus terapias, en este punto el terapeuta empieza a interactuar y conversar con el paciente, interpretando su lenguaje para liberar su psiquis. Así como lo hace una madre tratando de descifrar en su caso, empíricamente, los movimientos de su bebé para así poder entender a través de su cuerpo qué es lo que le pasa y qué es lo que debe hacer ella en respuesta a eso. Muchas veces, incluso, cuando una persona adulta intenta comunicarse con un bebé exagera los gestos y los movimientos, pues se sabe que es un lenguaje casi universal propio del ser humano.

Proporcionarle al paciente un acercamiento a algunos de los elementos de la danza (ritmo, calidades, espacio, energía, etc...) le proporciona un vocabulario del movimiento más amplio, variado y creativo, además de otorgarle seguridad y apropiación del proceso y de devolverle su espontaneidad natural propia de la infancia.

4.2 ¿Cómo funciona este proceso?

Según Carolina Paredes hay varios motivos por los cuales el movimiento tiene una característica como herramienta de sanación lo fundamental del proceso es que el movimiento tiene un gran potencial de comunicación y de alguna otra forma, de expresión y gracias a esto la terapia cobra vida.

Las emociones, aunque es importante abordarlas desde la moral y comprenderlas desde lo racional y la conciencia, hay un elemento que va más allá de las palabras y eso es lo que puede dar el cuerpo con naturalidad en algunos momentos para expresar esas emociones. Los patrones corporales reflejan los patrones mentales y viceversa, entonces, esto quiere decir que si un individuo amplía su forma de movimiento también flexibilizas tu forma de pensar y pensarte, tu mundo interno, y así logramos tener vidas más satisfactorias en tanto que podemos adaptarnos con más facilidad al entorno. (Paredes, 2020)

Parte del proceso al que se refiere Carolina Paredes funciona de la mano de la bioenergética, una corriente de psicoterapia que ayuda a la conciencia y al flujo de nuestra energía vital bloqueada en nuestro cuerpo, y que también se manifiesta mediante la rigidez. En primer medida lo que busca en la danza movimiento terapia es integrar cuerpo y mente en un solo plano, y poder cambiar el uno a través del otro, en este caso, a través de una modificación del cuerpo, modificar también la mente, todo enfocado hacia un beneficio ya antes establecido y además necesario para el paciente.

La forma de llegar al movimiento se centra en una serie de gamas estimulantes, la voz del guía y la música son los principales detonadores, una vez transcurrida la charla diagnóstica, el terapeuta tendrá la información suficiente para desarrollar un plan tentativo de contenidos para cada sesión, establecerá las palabras adecuadas para hablarle al paciente y el camino por cual empezarán a aparecer los movimientos, aunque hay que recordar que cada individuo tiene requerimientos diferentes, hay ciertas generalidades que podrían llegar a aplicarse con todos, como es el caso de las terapias colectivas. Normalmente se inicia con movimientos suaves y relajantes para soltar el cuerpo y generar aún más confianza, y de ahí en adelante desarrollo de la sesión dependerá únicamente de la calidad de la respuesta del paciente, de su estado de ánimo, de las condiciones del ambiente y de la particularidad de cada día, hay varios momento

o contenidos que podrían aplicarse como los mencionados anteriormente: (Creación, improvisación, técnica de la danza e imitación). Parte de este desenvolvimiento se acompaña de música elegida con precaución y con un propósito específico, la música y sus diferentes géneros transmiten diferentes ondas, vibraciones y ritmos que el cuerpo es capaz de apropiarse y convertir en movimiento cualquier tipo de música puede llegar a ser útil, pero las más comunes suelen ser: de meditación, contemporánea, o folclórica, Carolina Cerón creadora de Diseñando Tú Interior, en su método también integra la música como un detonador del movimiento.

La música es importante, porque marca un punto de inicio, es como una historia. Inicio, nudo y desenlace. Cuando tú quieres generar estos procesos de introspección profunda también utilizas este inicio como una onda y empiezas a buscarlos picos. Para mí el ideal de música, de ambiente requerido es aquel que maneje un nivel de vibración de conciencia a partir de esos sonidos, no es lo mismo bailar música urbana a música clásica, los dos tienen una vibración diferente. (Cerón, 2020)

4.3. Diferentes perspectivas

Hasta el momento y acorde a la información presentada podríamos consolidar que el movimiento y la expresión corporal sí sirven como una herramienta en procesos de psicoterapia, Aunque debemos tener en cuenta que esta afirmación no llega a ser del todo universal Bajo todas las perspectivas posibles, pues como lo afirma Paredes (2020) “Hay personas que no les sirve este tipo de terapia, precisamente por el impacto del trauma, y hay otras personas que es mediante el movimiento que logran encontrar sanación”, entonces tenemos una perspectiva más amplia y redonda en donde la utilidad de esta terapia difiere entre una persona u otra, y en donde las respuestas a nuestra pregunta podría llegar a transformarse en un condicional, como es el caso de Carolina Cerón quien desde muy pequeña encontró en la danza una alternativa de liberación emocional, pasó por muchos procesos para mitigar su

ansiedad, estrés y pensamientos negativos que rondaban su mente, entre estos procesos, la danza terapia, una práctica que en su caso en particular afirma no haberle funcionado por completo, lo sintió frío y distante y es por eso que empezó a bailar por sí sola, sin una terapeuta profesional o una guía, pues estaba convencida de que a pesar de todo, el movimiento seguía siendo la respuesta.

4.4. Alternativas

Cerón complementó estas experiencias con diferentes estudios y apropiaciones de otro tipo de danzas y prácticas como las mencionadas antes: Biodanza y danza de los 5 ritmos, entre otras, entonces empezó a crear y estructurar su propia versión Terapéutica, en donde la danza y el movimiento también juegan un rol bastante importante. Actualmente, ella es una experta certificada en círculos terapeutas y alquimista circular.

“En la danza se trabaja momentos de conexión en el aquí y en el ahora, dependiendo de lo que quiera trabajar la persona, se desarrolla una partitura de movimiento y música para generar un momento de catarsis, en llanto, efusividad, alegría.” (Cerón, 2020)

La catarsis es un término descrito desde la tragedia griega como la purificación emocional, corporal, mental y espiritual, y desde un campo de psicoanálisis como la expresión de una emoción presente reprimida o recuerdo pasado reprimido que se manifiesta durante un estado hipnótico o mediante la psicoterapia, y básicamente este es el fin de sus terapias. Entonces podemos ver como la práctica que ella apropió interviene el espíritu de la persona desde una experiencia más cercana a lo que llamamos ritual o chamánica, y no a la mente del paciente, como sí lo hace la danza terapia desde una perspectiva científica, entonces no se puede considerar que en este caso el movimiento y la expresión, aunque son una herramienta para llegar a la catarsis y a través de esta llegar a una posible sanación, sean usados para tratar a las personas desde un campo psicoterapéutico como lo plantea la pregunta inicial.

4.5 Terapia, ¿Un término trivial?

Actualmente hay un debate entre llamar, o no, a este tipo de prácticas como la que plantea Carolina Cerón: *terapia*, recordemos que éste es un término usado desde la rama de la medicina que está enfocado a tratar diversas enfermedades, así que para algunas personas llega a ser irresponsable usar el término arbitrariamente, argumentan que hacerlo le resta valor e importancia y que genera una especie de competencia desleal entre parte y parte. Fuera de entrevista se le preguntó a Carolina Paredes respecto a ese tema y ella concuerda con que es un término que representa una responsabilidad grandísima con la sociedad y que llega a ser algo banal y desmeritante que alguien que no es un profesional de la salud ofrezca a través de sus prácticas, en su mayoría más artísticas que otra cosa, una terapia. Aunque también resalta y recuerda el hecho de que la danzaterapia nace precisamente de este tipo de exploraciones, señala que es un camino interesante de estudiar y afirma que posiblemente de forma inconsciente estas personas que ofrecen estos métodos “empíricamente” pueden llegar a ocasionar sanación mental a una persona, pero así como puede funcionar, corren el riesgo de que las sesiones se salgan de control, y de no tener el conocimiento suficiente para mitigar el episodio pueden llegar a, incluso, ocasionar un nuevo problema en el paciente o danzante.

Carolina Cerón es arquitecta y aunque su carrera no es precisamente la psicología, se ha encargado de nutrir sus conocimientos a través de diferentes herramientas y estudios responsables para la construcción de su propio método, siendo consciente de la responsabilidad y el compromiso que conlleva referirse a sí misma como una terapeuta, pues aunque el término terapia es propio de la medicina, actualmente, dentro de la sociedad es una palabra aceptada para referirse a procesos de sanación consciente enfocados a diferentes propósitos. Así que lo que debe tenerse en cuenta es la diferenciación de los tipos de terapia que existen (físicos, espirituales, psicológicos) y la capacitación técnica o profesional que los facilitadores posean.

Además es importante resaltar que se habla de terapia como tal, sólo cuando las prácticas tienen como objetivo sanar a un individuo de forma consciente y responsable.

Es por eso que tampoco se puede afirmar que la danza o el teatro por sí solo, y por medio de docentes o profesionales en el arte sirven de herramientas psicoterapéuticas, más sí es factible encontrar un común denominador que reinciden en ambas ramas, como lo son el movimiento y la expresión corporal.

En el caso de la formación actoral es posible identificar algunos otros elementos que coinciden con los de un proceso de terapia, como las charlas grupales en donde se exponen experiencias de vida significantes, miedos, traumas y problemas emocionales con el fin de llegar a controlar estos pensamientos para que no influyan negativamente en el oficio actoral, estas conversaciones tienen un efecto depurador en el individuo, semejante al de quitarse literalmente una carga del cuerpo o de la mente, y que logra generar: empatía con el grupo de trabajo, apoyo e identidad colectiva, este aspecto llega a ser similar a las charlas de cierre de la psicoterapia y por su puesto de la danzaterapia específicamente, o a la de grupos de apoyo dentro de otras ramas de la terapia, la diferencia, en este caso que el estudiante no recibe una retroalimentación, ni valoración, ni ningún otro tipo de consejo o sugerencia por parte del profesor, este espacio solo le permite expresarse y el proceso culmina ahí mismo. Del mismo modo, la escritura en procesos de formación actoral permite un espacio de expresión del yo a través de las palabras y los pensamientos que se plasman en la hoja, permite la depuración del alma y el desahogo y aquí es únicamente el emisor quien participa, ya que no llega a recibir una respuesta. Por último tenemos la danza, otro medio de expresión que es capaz promover una especie de sanación a través de la catarsis o de los diferentes beneficios que la misma naturaleza del movimiento produce.

Por ejemplo, es común escuchar que asistir a clases de zumba, ir al gimnasio, o para los actores tener una clase corporal, llega a ser terapéutico, pero en realidad esto es en el sentido banal de la palabra, Carolina Paredes lo explica de la siguiente forma: cuando tu cuerpo está en movimiento y específicamente en calidad de seguir instrucciones como ir a zumba, tu mente estará ocupada en realizar en teoría varias actividades al mismo tiempo, en poner el cuerpo de la manera correcta, en ver al instructor, en no chocar con nadie, en sentir la música, en contar las repeticiones exactas, y en vivir el momento, entonces en ese sentido tu mente está libre de los problemas del día a día y de pensamientos negativos, por un instante el movimiento desplaza las preocupaciones y se da un efecto de liberación, felicidad y éxtasis, cabe agregar que químicamente el cuerpo libera moléculas que se encargan de la regulación de las emociones como la serotonina, la dopamina, y la noradrenalina. Entre otras moléculas la B-endorfinas que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación, así como también inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, motivo por el cual las llaman “hormona de la felicidad” o “analgésico natural”. Otros efectos son la liberación del estrés lo que ayuda a la reducción de síntomas de la ansiedad y de depresión, y a largo plazo aumenta el autoestima, mejora la salud física y las funciones cognitivas del cerebro.

Son varios los beneficios que se obtienen al realizar actividades que involucran el movimiento del cuerpo, aunque en realidad estos efectos en estos casos llegan a ser poco duraderos y no solucionan directamente algún trauma o enfermedad mental, que es importante mencionar que pueden llegar a ser complementarios a otro tipo de terapias que no son netamente psicológicas.

4.6 Posibles excepciones

Una de las causas más comunes para que este método no sea el más idóneo, es la afinidad del paciente con el movimiento, como lo hemos mencionado antes, aunque no es

necesaria una técnica, el danzante debe sentirse cómodo y seguro, Margarita Roa no ha tenido acercamientos directos con la danzaterapia, pero desde su experiencia, su escape antes tantas cosas abrumadoras y demandantes es la danza, y no precisamente desde una técnica específica.

“Creo que puede ser una herramienta muy potente, no solo porque sientes placer o porque logras comunicarte a través de tu cuerpo, también porque sudas y te estás moviendo, Mientras bailas hay una sensación de rebote y ese rebote es una afirmación tuya en la tierra. ...si hay algo que no puedo dejar de hacer en este tiempo es entrenarme, sentir mi cuerpo, seguir aprendiendo y bailar a mi manera. Lo básico.” (Roa, 2020)

Además es ella quien plantea que solo si la danza y el movimiento son actividades que te gustan, pueden llegar a ser útil, reflexionar sobre esta premisa es bastante importante en este punto de la investigación ya que sugiere un condicionante para que el movimiento y la expresión corporal lleguen a ser una herramienta en prácticas psicoterapéuticas; El movimiento no puede ser una imposición “Es como tocar piano, ¿por qué tocar piano sería una herramienta terapéutica?, puede ser más bien algo que altere tu paciencia, te frustre o te agote.” (Roa, 2020)³

Por otro lado, Carolina Cerón desde su perspectiva no sintió afinidad con la danzaterapia debido a que no sintió confianza ni seguridad entre ella y su terapeuta, para ella hacía falta más conexión, lo sentía mecánico, y no sentía interés real por que la persona hiciera su proceso de liberación en ese momento.

Tuve varias experiencias de danzaterapia, pero a nivel personal fue parcial, no fue satisfactorio para mi esencia, no tanto para el cuerpo porque igual se mueve, pero para mi esencia o mi comprensión de lo que significa la terapia le hacía falta ir más hacia adentro de forma íntegra. (Cerón, 2020)

³ BLOG WEB:
<https://paulaandreamoraest.wixsite.com/website-1>

Este testimonio podría permitir la realización de dos hipótesis respecto a lo que ocurrió específicamente en su caso, dentro de la estructura de una sesión en danza terapia hay dos momentos importantes: el rapport y la charla diagnóstica, aquí es donde se fortalecen lazos de confianza y se crea un espacio seguro para que el paciente pueda expresarse a través de su cuerpo, en este caso podríamos asumir dos posibles situaciones, En la primera podríamos plantear que hubo una falla en esta parte del procedimiento por parte de la terapeuta y en la segunda podría ser una opción que la práctica por sí sola y en alusión a los gustos personales de la paciente, no haya sido la más adecuada para llegar a los resultados que ella esperaba.

Ambas situaciones son totalmente posibles tanto como para Carolina, como para cualquier otra persona, por eso es importante resaltar una vez más que el resultado de esta terapia está sujeta a diferentes factores, otros aspectos a tener en cuenta son los mencionados por Carolina Paredes:

- Debe haber un tiempo prudente desde el episodio traumático hasta la terapia.
- Debe haber una exploración del cuerpo para llevarlo a un lugar físico.
- Por el impacto del trauma hay personas que no les sirve este tipo de terapia.
- Los contenidos para cada sesión dependen únicamente de la decisión del paciente, el procedimiento puede llevarse a cabo de manera directa e inmediata o mediante un proceso de reconocimiento.

Sí algunas de estas premisas son alteradas o modificadas es posible que el resultado no sea el más idóneo y permita concluir que en ciertos casos específicos no sería un método útil ni beneficioso para los pacientes.

7. Conclusiones

A lo largo de la investigación hemos recorrido las capacidades que tiene el movimiento y la expresión corporal y sus efectos sanadores, basados en eso, podemos concluir que estos elementos sí son herramientas que pueden ayudar en procesos de psicoterapia, un ejemplo de ellos, la danza movimiento terapia; Aunque al mismo tiempo concluimos que su utilidad depende de algunos condicionantes fundamentales para que el proceso sea eficaz: trauma del paciente, contexto del trauma, gustos personales, afinidad con el movimiento, cumplimiento adecuado del procedimiento, y que sea realizado por persona capacitada responsablemente para dicho procedimiento . De lo contrario es posible que no llegue a corresponder a los propósitos requeridos, tanto del paciente como del facilitador.

Concluyo también que existen bastantes prácticas enfocadas en generar sanación emocional en los individuos a través del movimiento y la expresión corporal, no obstante debo destacar que lo hacen en términos espirituales y/o catárticos, y no son realizados por medio de la rama de la medicina, así como también existen prácticas en donde sus fines son netamente artísticos, como es el caso del teatro, o de la danza pero que a lo largo del proceso, y como una de las tanta consecuencias, interviene tu psiquis sin ser ese su propósito. ⁴

⁴ VER BLOG WEB:

<https://paulaandreamoraest.wixsite.com/website-1>

Referencias

Jerzy Grotowski. (1968). *Hacia un teatro pobre* (Margo Glantz Trans.). (1st ed.). México: Siglo XXI editores, S.A.

Diana Fischman. (2013). Supuestos básicos de la danza movimiento terapia . *ADTR*, Recuperado de <https://www.brecha.com.ar/l/supuestos-basicos/>

DMTE. (2001). ¿ Qué es dmt? Retrieved from <https://www.danzamovimientoterapia.com/index.php/sample-sites/que-es-dmt>

Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. *ADTR*. recuperado de <https://www.brecha.com.ar/l/danzaterapia-origenes-y-fundamentos/>

Fischman, D. (2005). Por qué el movimiento y la danza en psicoterapia? En búsqueda de la especificidad que aporta la exploración del movimiento y la danza a la psicoterapia. *ADTR*. recuperado de <https://www.brecha.com.ar/l/por-que-el-movimiento-y-la-danza-en-la-psicoterapia/>

MAR ARBONÉS, & SÍLVIA BARNET. (2015). Danza movimiento terapia: Análisis del movimiento de un grupo de personas con discapacidad intelectual

Tifatino, E. Qué es la danzaterapia - técnicas y beneficios. Retrieved from <https://www.saludterapia.com/glosario/d/18-danzoterapia.html>

¿Qué es la biodanza? (2013). Retrieved from <http://www.biodanzacolombia.com/>

¿Qué son los 5 ritmos? recuperado de <https://danzando5ritmos.com/los-5-ritmos/>

Enlace para ver vídeo/monólogo montaje de grado octavo semestre

<https://drive.google.com/file/d/1pJ0rzZjPeRxt4Fi7NfLPVELkPc7a3n8i/view?usp=sharing>

ANEXOS

Anexo 1

Entrevista a Carolina Paredes

Carolina Paredes: Hola, yo soy Carolina Paredes, soy psicóloga de la universidad Javeriana y Danza movimiento terapeuta de Goldsmiths University en Londres.

Entrevistadora: ¿Cómo profesional del área de la salud para usted que es la danza terapia?

Carolina Paredes: La danzaterapia es la mezcla de la psicología y la danza, es una disciplina, en la que se totaliza el cuerpo y el movimiento con fines psicoterapéuticos para integrar el cuerpo, la mente y la emoción; el lado racional y emocional de nuestras vidas.

Entrevistadora: ¿Cuál es la diferencia entre la danza terapia y la danza movimiento terapia?

Carolina Paredes: En términos generales se refieren a lo mismo, el nombre formal reconocido en Estados Unidos es danza movimiento terapia y el nombre formal en Inglaterra es Danza movimiento psicoterapia, que son los lugares en donde esta disciplina surgió. En Latino América, hay una escuela particular que es la de Maria Fux la cual es pionera de la danza terapia en esta región. La danza movimiento psicoterapia, esta modalidad pone el énfasis en la psique, a través del cuerpo y el movimiento podemos trabajar las emociones, nuestros procesos cognitivos, la manera en la que percibimos la vida. En este sentido me gusta más la psicoterapia pues es más preciso. Sin embargo, a la hora de ser prácticos es más común implementar el término danza terapia debido a que las personas tienen mejor comprensión con este nombre. El término danza terapia surge de bailarinas que inician a usar intuitivamente sus conocimientos para enseñar danza a personas que no son bailarines, especialmente después de la segunda guerra en hospitales psiquiátricos, en entornos educativos y con personas con discapacidades; a lo largo del tiempo se dan cuenta que tiene un impacto positivo en el bienestar de los individuos. No se trata de una técnica específica, es más de cómo cada individuo logra

conectarse con su cuerpo a su manera y de este mismo logra sanar, a partir de ello se hace énfasis en el proceso que en un resultado artístico. *Danza* por que surge de la danza y *movimiento* porque no es solamente danza artística técnica, es cualquier tipo de movimiento, desde la respiración hasta un gesto, es cualquier tipo de movimiento.

Entrevistadora: En tu experiencia profesional, ¿Cómo ha sido tu trayectoria en el campo de este arte?

Carolina Paredes: Cuando regresé de realizar mi maestría en Inglaterra, yo inicié a trabajar en un entorno educativo universitario puramente desde la psicología. En ambos lugares había bastante apertura, lo que me permitió implementar algunas herramientas de la danza terapia en lo que yo hago. Tuve tres grupos de adultos mayores, un grupo de algunos estudiantes con problemas y un grupo con estudiantes que presentaban discapacidades, con los que desarrollé sesiones con algunas herramientas de este tipo de terapia. En esas sesiones trabajamos como hacer conciencia del cuerpo, como se siente y se reflejan las emociones en el cuerpo. Después me vuelvo independiente, en la cotidianidad de mi trabajo implementé completamente la danza terapia en procesos individuales y grupales.

Entrevistadora: ¿Cuál es la diferencia entre los procesos de terapia a nivel individual y grupal?

Carolina Paredes: La diferencia radica en la profundidad a la que puedes llegar con un individuo o un grupo. Los procesos individuales tienden a tener más profundidad por que se da la posibilidad de explorar más a fondo cada necesidad mientras que en un grupo se tiende a realizar una terapia general subyugada a una necesidad en común. Sin embargo, este último es muy bueno cuando las necesidades son relacionadas a interacción con otros individuos pues ayudan a mejorar su manera de relacionarse socialmente, el grupo da una inmensa posibilidad de tratar aquello que se desea cambiar en tu vida, la sanación es más de la relación del uno con el otro.

Entrevistadora: ¿Qué tipo de metodología sigues en tus sesiones?

Carolina Paredes: La danza movimiento terapia tiene una estructura, usualmente se inicia con un momento de conversación, luego se pasa a un momento de calentamiento en donde hay un momento de movimiento y un proceso de movimiento y finalmente hay un cierre de conversación. Esta metodología puede cambiar, en las sesiones grupales se maneja esta estructura para tener mayor claridad con todos los individuos.

Entrevistadora: ¿Por qué el movimiento sana?

Carolina paredes: Hay varias razones por las cuales el movimiento tiene una característica como herramienta de sanación. En primer lugar, el movimiento es comunicación, entonces desde que yo esté realizando cualquier movimiento incluso respirar estoy comunicando algo, en esa medida el cuerpo tiene gran potencial para comunicar, las emociones se sienten primero desde el cuerpo. Las emociones, aunque es importante abordarlas desde la moral y comprenderlas desde lo racional y la conciencia, hay un elemento que va más allá de las palabras y eso es lo que puede dar el cuerpo con naturalidad en algunos momentos para expresar esas emociones.

El cuerpo nos ayuda a concretar las emociones, te permite apropiarse y permite procesarlo de una forma no verbal. Los patrones corporales reflejan los patrones mentales y viceversa, entonces, esto quiere decir que si un individuo amplía su forma de movimiento también flexibilizas tu forma de pensar y pensarte, tu mundo interno, y así logramos tener vidas más satisfactorias en tanto que podemos adaptarnos con más facilidad al entorno.

Entrevistadora: ¿Hasta dónde cree que el arte puede servir como herramienta en proceso de recuperación del trauma?

Carolina paredes: Siento que puede ser muy útil en términos particulares con respecto al trauma, el arte es distinto a la danza, puede ser considerado como lo mismo tanto que es un

medio artístico. Con el trauma es importante tener en cuenta un factor, y es que muchas veces los traumas suceden en el cuerpo, como accidentes, discapacidades, pérdidas de miembros o de facultades y abusos físicos; esto tiene un enorme potencial de sanación porque esta yendo directo a la herida, pero también es tedioso por que en muchas situaciones es muy difícil para las personas acercarse a ese lugar con facilidad, debe ser un proceso precavido.

Entrevistadora: ¿Bajo qué condiciones es adecuado hacer uso de la danza terapia?

Carolina paredes: Depende de cada individuo, debe haber un tiempo desde el episodio traumático hasta la terapia o exploración del cuerpo para llevarlo a ese lugar físico. Al principio puede ser un proceso más verbal y luego explorarlo en el cuerpo. Sin embargo, hay personas no les sirve este tipo de terapia precisamente por el impacto del trauma y hay otras personas que es mediante el movimiento lograr encontrar sanación. Esto depende de cómo el individuo decide trabajar con su cuerpo, sea de manera directa e inmediata o mediante un proceso inicial de reconocimiento

Entrevistadora: ¿Cuáles son las experiencias más recurrentes en las que implementas este tipo de terapia?

Carolina Paredes: En todos los casos que llegan la aplico, más frecuentemente en casos depresión, ansiedad, trauma, autoestima baja, personas que desean tener mayor autoconocimiento mayor confianza en sí mismas y desórdenes alimenticios.

Entrevistadora: ¿Cómo es posible que el paciente llegue a la auto sanación y a la autoevaluación?

Carolina Paredes: A través del cuerpo cuando estás danzando, cuando estos procesos suceden también se necesita llevar algún trabajo y haber profundizado el tema. Lo que sucede en el movimiento es que hay momento en el que te llega una claridad, un cambio de perspectiva. El

individuo decide ser su prioridad, todo es una decisión, con una certeza muy interior, quizás de esa manera puede tenerlo más presente.

Carolina Paredes: ¿Por qué recomiendas la danza terapia?

Entrevistadora: Yo recomiendo la danza terapia porque siento que con los tiempos modernos y con el estilo de vida que llevamos, es importante tener espacios de paz para hacer conciencia de lo que está pasando en nuestro ser físico y de esa forma ser personas que son más atentas a todo nuestro ser, cuerpo y mente, integrar lo físico, mente, la emoción, las relaciones y nuestro espíritu.

Anexo 2

Entrevista a Carolina Cerón

Entrevistadora: ¿Cómo llevas a cabo las terapias a través de la danza y el movimiento?

Carolina Cerón: En la danza se trabaja momentos de conexión en el aquí y en el ahora, dependiendo de lo que quiera trabajar la persona, se desarrolla una partitura de movimiento y música para generar un momento de catarsis, en llanto, efusividad, alegría. También tiene muchísima riqueza, genera una confianza diferente entre el facilitador y el danzante, porque hay más empatía, la diferencia con las otras propuestas artísticas es que en la danza no hay filtros, se rompe a propósito para que el facilitador empiece a formar parte del mismo universo de la persona que está haciendo esa transformación dentro del movimiento. Un ejemplo, el danzante en algún momento asumió su sensación tan profundamente que se fue al piso y tomo posición fetal, entonces qué opciones tiene el facilitador: Primero contener y observar desde afuera dependiendo de la intensidad emocional o segundo abrazar al personaje y ayudar en esa movilización interna desde un plano más maternal o paternal. La decisión se toma de acuerdo a la sensibilidad que tiene la persona que realiza la sesión. En algunas líneas de la danza terapéutica, el facilitador siempre hace la guía, comunica paso a paso y se queda hasta ahí, tuve

varias experiencias de danza terapia, pero a nivel personal fue parcial, no fue satisfactorio para mi esencia no tanto para el cuerpo porque igual se mueve, pero para mi esencia o mi comprensión de lo que significa la esencia le hacía falta ir más hacia adentro de forma integral, lo que yo sentía hacer experimentar para aplicar estas herramientas es volverme un núcleo más participando en estas interacciones participando con los consultantes poniéndole como ítem más importante al espíritu de esa persona que manifiesta su proceso del momento a través de estos movimientos. De alguna manera es como si fuera una sesión de constelaciones familiares, pero no sería constelaciones familiares, sino, constelaciones a través de la danza y toda la representación que se desarrolla dentro de este momento perfecto.

Entrevistadora: Tú sentías que no era totalmente satisfactorio para tu ser, ¿Por qué crees que pasaba eso? ¿Qué sentías que hacía falta?

Carolina Cerón: Hacía falta más conexión con la persona que hacía las sesiones, pero yo lo sentía más mecánico, no sentía un interés real por que la persona hiciera su proceso de liberación en ese momento. Aunque sí es muy poético muy hermosos conectarte con otras personas a través de la mirada, el tacto, la distancia, en esas oportunidades no sentía la contención necesaria y eso me hizo evaluarme un poquito y evaluar reestructurar la propuesta de la cual yo estaba partiendo porque mi interés principal era alimentar mi ansia de conocer como lo hacían las demás personas para ver si yo lo hacía bien, porque en mi caso todo esto inicio de una forma muy intuitiva y natural, inconsciente desde niña. Con el paso del tiempo el propósito y el objetivo cada vez fue más claro y ahora está dispuesto al servicio de la evolución personal como colectivo, es se compartir a través de la experiencia que ya yo experimenté.

Entrevistadora: Puedes contarme cómo fue ese proceso, cómo fue que ese inconsciente que tenías desde niña se transformó en un propósito y objetivo. ¿De qué forma ha influido la danza en tu vida, de pequeña a el día de hoy?

Carolina Cerón: La danza en mi vida, ha sido mi vida, recuerdo que desde pequeña me llenaba de mucha alegría y de pasión siendo espontánea bailando hasta los comerciales, la conexión se sentía desde siempre. Sin embargo, yo creo que el despertar real en relación a lo que significa para mí la danza ocurrió en el año 2016-2017, después de un viaje que tuve a la India de 5 meses, toda la estructura de patrones y creencia con las que yo había vivido empezó a desmoronarse por completo; durante ese viaje hubo un choque interno y me pregunté ¿Qué estoy haciendo, esto es lo que realmente vine a hacer? ¿Esto me apasiona y es lo que mi alma quiere manifestar? Entonces mi corazón me dijo: no, tienes que volver a empezar, estructurate, reconstruyete.

No había una integración entre mi profesión con el servicio, había una separación gigante como un abismo, entonces después de este viaje, pase un periodo con una amiga en Europa, y es proceso de cambio comenzó a ser más duro y más fuerte, mi cuerpo se empezó a sentir con ansiedad, estrés, mi mente tenía mucha negatividad a veces hasta el punto de la neura y entonces todo este bagaje que yo ya había tenido años atrás de practicar yoga, meditación, de tratar de encontrar mi centro a través de la respiración y todas las prácticas terapéuticas artísticas, me ayudaron a no perder el foco de que solamente era una transición. Cuando mi amiga se iba a su trabajo, yo quedaba por periodos muy largos en casa, mi mente quedaba con estas preguntas desde la negatividad, entonces tuve un momento de lucidez donde de alguna manera tuvo que ver con lo divino y empecé a escuchar esta voz que me decía; danza... baila, muévete. Lo hice, en este caso la música al principio era muy depresiva, sin embargo, después comprendí que era muy necesario, porque lo que estaba a punto de observar era ese espectro de sombra que no había querido ver de forma consciente. Empecé con mis prácticas, a bailar, dejarme fluir dentro del bloqueo físico, mental y emocional que tenía en ese momento, y empezó a sentir como magia, en donde era mucho más sencillo encontrar el valor a las situaciones así fueran negativas, ir de un lado hacia otro de una forma transicional mucho más

suave. Después de que tuve esta experiencia más consciente, empecé a escribir un diario de lo me pasaba en esas danzas, que se fue convirtiendo en un manual de interacción interno y como de aplicación externa individual y grupal, y se empezaron a presentar las oportunidades compartir este tipo de herramientas para que las personas generaran una liberación dentro de estos movimientos, entonces siempre fue como si por algo me están llegando es porque puedo hacer y de ahí surgió un grupo que empezó a tener más fuerza. Cuando regresé a Bogotá, estaba más grande la inquietud sobre la danza y de querer nutrir todo esto para ver que ya estaba haciendo y apropiar lo que yo sentía que podía funcionar para generar una versión propia. Me fui un periodo a Cali a experimentar la danza pasión, la salsa y fue un complemento maravilloso, también las danzas tradicionales andinas; y de alguna manera lo que son las llamadas danzas circular también se empezaron a integrar a todo este movimiento aterrizado con las danzas ancestrales.

Entrevistadora: ¿Qué tipo de música es más propicia para este tipo de prácticas?

Carolina Cerón: La música es importante, porque marca un punto de inicio, es como una historia. Inicio, nudo y desenlace. Cuando tú quieres generar estos procesos de introspección profunda también utilizas este inicio como una onda y empiezas a buscarlos picos. Para mí el ideal de música, de ambiente requerido es aquel que maneje un nivel de vibración de conciencia a partir de esos sonidos, no es lo mismo bailar música urbana a música clásica, los dos tienen una vibración diferente. Y ¿Qué es lo que buscas en esta música de introspección?, tú quieres ir es hacia adentro. Este tipo de procesos requieren música instrumental, de tambores, celestial. Hay música medicina que tiene letras que le llegan al alma, que te van guiando en una meditación a través del movimiento, puedes involucrar la razón con el sentir con el movimiento, es una integración de todo, no se logra el mismo efecto si se pone si “el preso”. Si la terapia es individual, se recomienda más música envolvente, pero si es colectiva y lo que quieres es movilizar la energía grupal de integración puedes incluir ritmos más alternativos.

Anexo 3

Entrevista a Margarita Roa

Entrevistadora: Desde su perspectiva ¿Qué es la danza?

Margarita: La danza es una afirmación de la vida, juegas con el primer instrumento que tienes a mano, vas hacia el espacio, respiras, te mueves con o sin música, haces espacio, mueves el aire, sientes la tierra y la empujas o vas hacia ella.

Poco a poco te obsesionas con ser perfecta, con moverte perfecto, entonces sufres y ya no sabes distinguir entre placer y tortura, o te confundes y ya no sabes si la tortura es lo que te da placer.

Pero por momentos te olvidas de hacerlo bien, hacerlo como los otros, hacerlo mejor que los otros y solo lo haces: bailas! Oyes una música y bailas. Llueve y bailas. Estás triste y bailas. Estás angustiado y bailas. Estás feliz y bailas de la única forma posible, siendo tu misma, y toda esa tortura que bien puedes llamar entrenamiento, técnica o disciplina, de repente está fundida contigo, tienes más herramientas, tienes más vocabulario y te mueves y ahí está el placer. Ese mismo placer que te hizo pensar un día que eso era lo que querías hacer por siempre jamás, el mismo placer que te hizo pensar que bailando era como te querías comunicar. Y ahí estás sudando, comunicando, hasta quieta te sientes bailando y hasta sin decir nada te sientes diciendo.

Entrevistadora ¿Qué rol ha desempeñado la danza en su vida y cuál ha sido su experiencia (trayectoria) a través de ella?

Margarita Roa: Empecé a tomar clases de danza contemporánea cuando tenía 18 años y a los 20 dejé mi carrera de literatura para convertirme en bailarina contra todos los pronósticos. Lo único que tenía eran ganas, no tenía ni experiencia, ni el cuerpo prototipo, ni musicalidad, ahora tengo 46 años y puedo decir que he aprendido y sigo aprendiendo moderno, contemporáneo un

poco de ballet y otras técnicas como Pilates y yoga. He creado y he co-creado desde entonces varias obras donde siento que se me va la vida, donde pienso que estoy entregando una parte de mi. Pero no soy tan rápida en nada, a veces pasa un año o dos hasta que tengo una idea o una sensación que desarrollo hasta quedar satisfecha, segura de lo que quiero compartir. Desde hace 15 años me he dedicado a que las obras que hago o que hemos hecho en colectivo, circulen, a que todo ese esfuerzo no se quede en una o dos funciones sino que se presenten varias veces. También he bailado durante muchos años con la Compañía Danza Común donde me he entrenado y he vivido la experiencia de ser intérprete creadora. Soy investigadora de la danza, he escrito y hemos escrito en co-autoría con otras bailarinas filósofas e historiadoras, libros y artículos alrededor de la danza contemporánea. He sido profesora de danza en distintas instituciones y universidades y ahora hago parte del Proyecto Arte Danzario de la Universidad Distrital.

Entrevistadora: Como bailarina y bajo sus experiencias ¿Cree que es posible hablar de la danza como herramienta terapéutica?

Margarita Roa: Te puedo hablar de mi experiencia ahora en el confinamiento, tenía planeado para este tiempo una labor de gestión muy fuerte para aplicar con mi última obra Ninguna idea es mía, pero ahora que estamos en la casa, las clases virtuales en la universidad han triplicado el trabajo que hacía antes, y además a mi hijo le han enviado millones de tareas del colegio por lo cual mi esposo y yo nos turnamos para acompañarlo. A eso súmale preparar la comida y tener la casa limpia, lo cual también comparto con mi esposo. ¿Entonces qué estoy haciendo? Priorizando, la gestión puede esperar un poco, pero si hay algo que no puedo dejar de hacer en este tiempo es entrenarme, sentir mi cuerpo, seguir aprendiendo y bailar a mi manera. Lo básico.

Entrevistadora: Si sí, ¿ Por qué y cómo cree que es posible?

Margarita Roa: La danza es una salvación. Pero no puede ser una imposición, o sea que solo se sanarán a través de la danza las personas a quienes les llame la atención realizar una práctica constante de danza, o asumir la danza como su proyecto de vida. Es como tocar piano, ¿por qué tocar piano sería una herramienta terapéutica?, puede ser más bien algo que altere tu paciencia, te frustre o te agote. A menos que te guste, que sientas una atracción por esa práctica y sea algo que emprendas con gusto.

Entonces si te gusta, sí creo que la danza puede ser una herramienta terapéutica y creo que puede ser una muy potente, no solo porque sientes placer o porque logras comunicarte a través de tu cuerpo, también porque sudas y te estás moviendo. Mover tu propio cuerpo hace que te sientas, que de alguna manera comprendas tu peso, tus dimensiones, tu lugar en el espacio, tus extensiones, cómo y hasta dónde se mueve tu brazo, hasta donde alcanzan tu mirada y tu pie derecho. Mientras bailas hay una sensación de rebote y ese rebote es una afirmación tuya en la tierra. Si te sientes rico, si te mueves rico, si disfrutas moverte, entonces tendrás un lugar, tendrás algo que hacer, algo que aprender, algo que disfrutar y algo que aprender a tejer con otros. La danza es también una práctica colectiva, si ves a otros sudando igual que tú al lado tuyo los vas a querer muchísimo. ¿Qué más quieres? Te quieres a ti misma/o y quieres a los demás.

De todas formas esto no significa que los bailarines o las personas que practicamos danza con regularidad, no tengamos épocas infernales y que a veces no necesitemos otro tipo de terapias. La vida son muchas redes que se conectan y se expanden, pero a veces se arman unos nudos que no sabemos cómo desatar.