



"Cuando danzo, rompo las ataduras, invento mis propios pasos, dejo que el ritmo impregne mi alma, me deslizo como un surfista sobre olas de música, me lanzo sobre mis propias barreras, las atravieso, las rodeo, amplío todo lo que conozco, visito regiones donde nunca estuve. Por medio de la danza he viajado a través de mi cuerpo hasta el corazón, más allá de mi mente, hacia otra dimensión de la existencia, a la que llamo éxtasis, comunión total con el espíritu."

Gabrielle Roth

Danza Integral, Creativa, Consciente y Vital
Grupo de Apoyo de Mujeres Trabajadoras
Sexuales
Asociación Mary Barreda

Olga Ara del Amo – Trabajadora Social –

Octubre de 2014
León (Nicaragua)



La DANZA INTEGRAL, Creativa, Consciente y Vital está basada en la danza creativa y terapéutica de la metodología de María Fux, complementada por una visión humanista del proceso de crecimiento personal, desde un enfoque holístico e integrativo.

La danza integral y creativa es un método de trabajo corporal que, a través de la danza, tiene como finalidad lograr cambios en las personas, estimulando las potencialidades que todas tenemos, a través de un proceso terapéutico y creativo que logra su bienestar físico, psíquico, afectivo y social.

Es una danza que trabaja no sólo la parte visible del cuerpo sino también su parte sensible. Esto nos ayuda a ampliar nuestro movimiento y capacidades de: expresión, comunicación y creatividad y a tener un mayor conocimiento de nosotras mismas.

Desde la antigüedad se ha usado la danza como un medio de expresión de los pensamientos, sentimientos y creencias. Donde la palabra no llega, con el movimiento sí podemos tener un canal de expresión y la danza es un canal de expresión a través del cual podemos manifestar nuestra interioridad.

Desde la Danza Integral y Creativa puedes acceder al cuerpo y potenciar la concentración, relajación y escucha del propio cuerpo. Ampliar y profundizar las posibilidades de movimiento, control y dominio corporal. Llegar a un lenguaje corporal propio, natural y espontáneo.

Favorece la confianza en una misma y la autoestima.

Sesiones realizadas los días 1 y 23 de octubre de 2014

Lugar: Caña Brava – León

Grupo: Mujeres trabajadoras sexuales. Grupo de apoyo acompañado por la Asociación Mary Barreda

Participantes: 24

A solicitud de la Asociación Mary Barreda se realizaron dos sesiones de Danza Integral y Creativa con uno de los grupos de apoyo de mujeres trabajadoras sexuales de León a las que la Asociación acompaña.

Una aproximación al grupo:

Mujeres de entre 18 y 50 años, la mayoría están en este grupo de apoyo desde hace varios años y actualmente son trabajadoras sexuales.

En el grupo se percibe cierta complicidad, identidad, respeto y sentido de pertenencia. Hay un profundo agradecimiento al espacio que la Asociación brinda y manifiestan el deseo por seguir participando y nutriéndose de dicho espacio. El grupo les da seguridad y se sienten en libertad para ser auténticas y desde ahí acompañarse.



... para comprender la realidad emocional del grupo:

“Las mujeres que están en situación de prostitución llegaron y se quedaron por necesidad. Una mayoría de ellas menciona motivos fundamentalmente económicos, como pobreza extrema, que las obliga a salir a la calle en búsqueda de un ingreso para sostener a la familia. Algunas mencionan como causa principal la violencia vivida en el entorno familiar, abusos y maltrato que las obligaron a huir de su casa, encontrándose solas, abandonadas y en una situación de vulnerabilidad que no les permitió encontrar otra salida.” “...la mayoría han sentido asco, pena y culpa... hasta la resignación... se sienten vulnerables ante los riesgos de violencia física, psicológica, de salud y de embarazos no deseados...” “... un 96% de las mujeres desea salir de la prostitución y poder tener una *vida normal*, pareja, hijos, trabajo, estudios...”¹

Algunas observaciones desde la facilitación

Trabajar el cuerpo, desde el movimiento de la danza integral, con mujeres trabajadoras sexuales es sumamente delicado, hay que entender que la realidad que viven, a través del cuerpo, las lleva al límite de su ser emocional, espiritual y racional.

Las personas somos una unidad de cuerpo, mente, emoción y espíritu. Potenciando las capacidades corporales podemos llegar al equilibrio, dentro de esta unidad, pero a la inversa, cuando nuestro cuerpo es profanado, humillado, utilizado y a veces violado, esta unidad se rompe y nos desequilibra, provocando una ruptura y un profundo dolor en nuestro ser.

Muchas de estas mujeres sufrieron en algún momento de su vida la ruptura de su unidad y viven en un constante esfuerzo para mantener el equilibrio de su lado corporal, emocional, racional y espiritual. Éste último aspecto, el espiritual, a partir de sus creencias religiosas les ha ayudado mucho a sobrellevar su realidad con mayor fuerza y sobre todo con mayor esperanza.

Proceso de acercamiento

Las sesiones se trabajaron desde la concepción del **cuerpo** como algo **sagrado**. La atención, el cuidado, el respeto y la conciencia corporal fueron el punto de partida, iniciando con un espacio para la relajación.

El otro aspecto nuclear fue considerar el espacio, el **grupo**, como un lugar **propio, íntimo** y privado para las mujeres que ahí estábamos, un lugar de complicidad, mimo, relajación, con esencia y fuerza de mujer, para sentirnos seguras y respetadas.

Algo fundamental de la estructura de las sesiones era trabajar desde la conciencia del **Aquí y el Ahora** y el **Compartir** de las sensaciones que se iban generando durante la sesión.

Dos catalizadores esenciales de las sesiones fueron el **Juego en la danza**, cómo facilitador del movimiento y el **Dibujo y la Pintura** para tomar conciencia de las sensaciones y como vehículo de comunicación.

¹Boletín electrónico 1, Tema: Prostitución – julio 2013 – Asociación Mary Barreda.



Contenidos de las sesiones:

En la primera sesión se trabajó “nuestro lugar seguro”.

A través de la visualización, la conciencia corporal y la relajación, cada mujer identificó un espacio, real o imaginario, donde construiría “su lugar seguro”. Esta construcción, trabajada desde la conciencia corporal y la relajación, pretende ser una herramienta de auto cuidado para las mujeres que pueda ser utilizada en cualquier momento, recurriendo a ella desde la visualización. De esta manera, cada mujer puede utilizar esta herramienta cada vez que lo necesite para aislarse, protegerse y recargarse de energía, desde este lugar seguro. Un lugar privado donde nada ni nadie pueda entrar sin su consentimiento, un lugar sagrado, íntimo y propio donde cada mujer se pueda sentir segura y en paz.

En la segunda sesión, a demanda del grupo, se trabajó “la familia”.

Se solicitó al grupo, en la sesión anterior, que trajeran una foto de su familia, un dibujo o algún elemento que les conectara con su entorno familiar. La mayoría no lo trajeron por lo que hubo que hacer un ajuste en la estructura de la sesión, pero una de las mujeres no sólo trajo una foto, sino que vino acompañada de su hija que además estaba embarazada. El cierre de la sesión lo utilizamos para darle un abrazo, en círculo, que le transmitiera energía y fortaleza para el momento del parto-nacimiento.

Se trabajó la **biografía familiar** identificando “los momentos claves de la vida familiar” reconocimiento de las situaciones dolorosas y las alegres.

Conclusiones:

Se pudo trabajar con esta metodología gracias a todo el trabajo previo que la Asociación Mary Barreda viene haciendo con el grupo, las condiciones de confianza, respeto y libertad estaban dadas. Esto ha sido fundamental para poder trabajar con un grupo que ha pasado tantos episodios de violencia y tiene tanto dolor acumulado.

De la primera sesión “nuestro lugar seguro”:

Costó conseguir un ambiente de relajación y concentración. Poco a poco fueron entrando en el movimiento y se fueron entregando al placer de la libertad del cuerpo, desde la danza y el juego. Compartir con otras fue un proceso que para algunas resultaba fácil y sanador pero para otras se tornó difícil, forzado, les costaba entregarse, “compartir su cuerpo” con otras mujeres para expresar su emocionalidad, su aquí y ahora, no les resultaba cómodo. Salieron los bloqueos, los límites de cuerpos instalados durante demasiado tiempo en el dolor y la violencia.

A través del dibujo las mujeres compartieron su lugar seguro, la consigna fue que expresaran la primera palabra que se les venía a la cabeza viendo el dibujo y de ahí que imaginaran qué les quería decir el dibujo. Algunas de las expresiones de las mujeres fueron:

La palabra que me viene a la mente es: Libertad y el dibujo me quiere decir: Preocúpate más por ti, más dedicación.



Mi palabra es Paz-Dios y el dibujo me dice que siga adelante.

La palabra es Alegría y el dibujo me dice que este es mi lugar seguro, de reflexión, fortaleza.

Las palabras son: feliz en el espacio y el dibujo me dice que necesito fortaleza para afrontar los problemas.

Otras de la palabras clave fueron: cuidarme, quisiera volver a mi casa, te amo...

De la segunda sesión “la familia”:

Iniciamos con un ejercicio energético, un ejercicio para liberar los bloqueos de energía y conectar cuerpo, mente, emoción y espíritu. Había una energía un poco más caótica que la sesión anterior y conforme iba avanzando la sesión se fue tensionando el ambiente, hubo dos factores para que esto sucediera, uno que el tema familiar era un tema delicado que generaba mucho dolor y, dos había varias personas nuevas (que no estuvieron en la sesión anterior) que estuvieron a la defensiva y generaron algo de polémica y de tensión.

Se solicitó al grupo que expresara que era para ellas la familia, las palabras claves que compartieron fueron las siguientes:

<i>Responsabilidad</i>	<i>Sacrificio</i>	<i>Amor-Unión</i>	<i>Confianza</i>
<i>Discriminación</i>	<i>Heridas</i>	<i>Transmisión de valores</i>	<i>Comunicación</i>
<i>Necesidad de afecto</i>	<i>Experiencias dulces y amargas</i>		<i>Protección</i>
<i>Límites y violencia</i>	<i>Prevención</i>	<i>Obstáculos</i>	<i>Dolor Respeto</i>
<i>Círculo familiar</i>	<i>Decidir-construir</i>		
	<i>Reproducción de historias familiares</i>		

La palabra que más peso tuvo fue la de la responsabilidad, a partir de ella hubo una discusión sobre el rol y la responsabilidad de ser madre, en este punto se generó cierta discusión y tensión aunque la mayoría estaban de acuerdo con el “cómo debería ser” pero lo que expresaban salía desde el juicio y el reproche, seguramente por el dolor acumulado de sus historias familiares de nacimiento.

Comenzamos el trabajo de danza “moviendo la responsabilidad” algunas lo hacían de manera muy ágil aunque arrastraban el cuerpo como señal de responsabilidad, para otras era difícil expresar en su cuerpo la palabra responsabilidad y sus movimientos eran rígidos, había cierto bloqueo.

A partir de ahí jugamos con la palabra en movimiento, con el cuerpo, con la danza. De alguna manera se crearon dos energías, un grupo abierto y expuesto a moverse con las otras y otro grupo que estaba más bloqueado y que decidió separarse de los “cuerpos en movimiento”.

En general ambas sesiones dieron mucha información a nivel emocional sobre el momento vital que viven cada una de las mujeres. Información que por el tiempo disponible y por el objetivo planificado únicamente podía traducirse en una exploración sobre algunas de las emociones atrapadas en el cuerpo y ser racional de las mujeres. Para poder generar un proceso de sanación profundo, a través de esta u otra metodología de este tipo, se necesitaría de un trabajo de acompañamiento, de medio y largo plazo, más constante.



Anexo I– Estructura de la Sesión: “Nuestro Lugar Seguro”.

Entrada	<ul style="list-style-type: none">• Respiración – Conciencia corporal – relajación• Visualización lugar seguro – Elegir un Color, pintarlo de ese color.• Estiramiento activación desde el suelo, estiramiento extremidades, espalda, cuello, meridianos, activación.• Inicio de pequeños movimientos...• Reconocer el PAPEL MACHE, su textura, su olor, su color, extender mi movimiento al papel.• Subiendo de nivel.
Danza - Individual	<ul style="list-style-type: none">• Iniciamos la danza individual, recorro el espacio global, el papel es una extensión de mi cuerpo... Caminar por el espacio.• Dejo que mi color se mueva al mismo ritmo que mi cuerpo, llevo el movimiento del papel a mi cuerpo y de mi cuerpo al papel...• Pintar el espacio – abrir y cerrar / arriba y abajo / Izda y Dcha / Movimientos circulares-ondulados/ rectos rígidos / despacio – rápido / diferentes niveles y direcciones.• Miramos a las otras compartimos el color, la energía, con quien nos vamos cruzando. Elegimos una pareja.
Quietud Danza – Parejas	<ul style="list-style-type: none">• Masaje de color por parejas• Con la misma pareja intercambiamos nuestros movimientos,• Establecemos un diálogo de colores, de danzas...
Danza libre y de grupo	<ul style="list-style-type: none">• Nuevos movimientos, explorar desde las manos, los codos, la cadera, las piernas... diferentes partes del cuerpo llevan el movimiento.• Vamos al centro... Circulo... danza comunitaria...
Relajación	<ul style="list-style-type: none">• Buscamos un lugar en la sala... relajación, conciencia corporal, como está mi cuerpo, como mis emociones... Respiraciones profundo, agradecimiento al espacio, la música, las compañeras, la vida...
PINTURA	<ul style="list-style-type: none">• Empezamos pintando con la mano no hábil (El inconsciente)• Nos paramos, ¿vemos alguna imagen? Escribimos en un folio lo primero que nos venga a la mente, sin pensar, palabras o frases.• Incorporamos la mano hábil, también dejamos que la otra mano interactúe en el dibujo si quiere.• Volvemos a pararnos a ver la imagen y a escribir sobre ello.• Damos últimos retoques al dibujo si así lo sentimos.• Escribimos en un papel: vengo a decirte..., escribimos lo que el dibujo “nos dice”
Socialización Circulo final	<ul style="list-style-type: none">• Circulo y compartimos <p>De pie juntas cabeza con cabeza nos decimos una palabra que nos llevamos del taller y nos acurrucamos...</p>



Anexo II– Estructura de la Sesión: “La Familia”.

Entrada	<ul style="list-style-type: none">• Activamos el cuerpo.• Ejercicio energético, activando los chakras del cuerpo.
Círculo	<ul style="list-style-type: none">• Cómo estoy, cómo vengo.• Hacemos una ronda de lo que significa para mí “La familia”.
Danza - Individual	<ul style="list-style-type: none">• Elegimos una palabra de las que han salido en la ronda anterior.• Cómo siento esa palabra en mi cuerpo.• Bailo esa palabra, que emoción me provoca, qué movimiento.• Exploro en el cuerpo lo que esa palabra me genera.• Muevo la palabra para soltarla, para que no se quede atrapada, para que no se bloquee
Biografía Familiar	<ul style="list-style-type: none">• Reconstruimos nuestra biografía familiar utilizando las fotos, los dibujos o cualquier otro elemento que he traído en representación de mi familia.• Reconstruyo mi historia familiar, los aspectos más dolorosos o los más alegres.
Compartimos – Parejas	<ul style="list-style-type: none">• Compartimos nuestra biografía familiar con una pareja.• Intentamos mover nuestras biografías, nuestras emociones atrapadas, en parejas danzamos nuestras familias.
Los deseos	<ul style="list-style-type: none">•• Escribimos un deseo “familiar” en una hoja de papel con un lápiz imaginario.• Impregnamos nuestro cuerpo con este deseo (con la hoja).• Masaje del deseo.• Metemos nuestro deseo en un globo y bailamos con él, sin dejar caer nuestro deseo al suelo, jugamos con él, bailamos con él.• Le damos toda nuestra energía para que pueda cumplirse.• Explotamos el globo para que esa energía se extienda y fluya...• Compartimos nuestro deseo con el resto del grupo
Socialización Cierre	<ul style="list-style-type: none">• Círculo y compartimos con una palabra <p>Abrazamos en círculo a alguna de las mujeres que esté en una situación especial</p>

Mi madre también es hija, como lo es mi abuela y todas mis ancestras. Todas tenemos en común nuestra fuente de origen y sólo cuando pude llegar hasta ella entendí los misterios más inciertos y oscuros de mí. Comprendí que muchos no eran míos, supe que tantos otros no eran de mi madre y así fui deshilando la manta de los recuerdos, hasta llegar a ellas. Las mujeres del pasado se manifiestan en nosotras a través de los pálpitos de nuestro útero.

Erika Irusta Rodriguez.