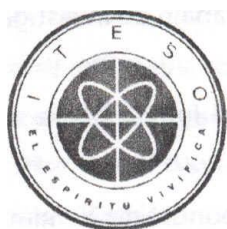


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**LA DANZA MEXICANA PRE-HISPÁNICA COMO MEDIO DE
SENSIBILIZACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO PARA EL
DESARROLLO HUMANO CON UN GRUPO DE MUJERES**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
PRESENTA**

LIC. MA. GUADALUPE BAYARDO CASILLAS

**ASESORA DE TESIS
MTRA. XÓCHITL MAGDALENA CORTÉS ZAMBRANO**

**COMITÉ LECTOR
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
MTRA. ANA MARÍA TAPIA OROZCO**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 5 DE ENERO DE 2007

INDICE

INTRODUCCION	1
Capítulo 1 LA INTERVENCION	6
1.1 Antecedentes.	6
1.1.1 Intervenciones realizadas en el pasado	6
1.1.2 Detección de necesidades	11
1.1.3 Antecedentes personales	11
1.2 Planteamiento y Justificación de la Intervención	15
1.2.1 Situación Mundial Actual donde surge la necesidad de promover el auto conocimiento	16
1.2.2 Deshumanización	17
1.2.3 Enajenación	19
1.2.4 Inconciencia	21
1.2.5 Insensibilidad	23
1.2.6 Rechazo a los Instintos Animales Básicos	24
1.2.7 Rechazo a la autoexpresión	26
1. 2.8 Dificultad para la Espiritualidad	27
1.2.9 Dificultad para reconocer su identidad como ser humano	28
1.2.10 Conflicto de la mujer en cuanto género, para diferenciar entre sus roles y su Identidad	29
Justificación sumaria	31
1.3 Objetivos de la intervención	32
1.4 Plan de Acción	33
1.4.1 Metodología de trabajo del taller	33
1.4.2 Temas del taller	34
1.4.3 Duración, fecha, lugar, y requisitos previos	34

1.4.4 Estructura del taller por sesiones	34
Sesión I <i>Integración grupal así como conocimiento de la imagen corporal</i>	35
Sesión II <i>Primera experiencia de la danza. Danza del paso Camino, Saludo y Danza de los Cazadores</i>	36
Sesión III <i>Danza del Recuerdo: Ilnamiki</i>	37
Sesión IV <i>La danza del viento “Ehecatl”</i>	38
Sesión V <i>La danza del jaguar “Ocelotl”</i>	39
Sesión VI <i>La danza de nuestro complemento o “Xolot”</i>	39
Sesión VII <i>La danza del Movimiento “Ollin ”</i>	40
Sesión VIII <i>La danza del Venado “Mazatl”</i>	41
Sesión IX <i>La danza de la Flor “Xochitl” y la de los Sonajeros “Ayacachtlis”</i>	42
Sesión X <i>La danza del caminar de la gente común o “Mazehualli”</i>	43
Sesión XI <i>La danza del Águila Blanca “Iztacuauhtli”</i>	44
Sesión XII <i>La danza del Gusanito “Ocuilli”</i>	45
Sesión XIII <i>La danza del redondete “Yohualli”</i>	46
Sesión XIV <i>La danza del Sol “Tonatiuh”, y la danza de la Tierra: “Tonantzin”</i>	47
Sesión XV <i>Conciencia y Recuperación de la Imagen Corporal</i>	49
Sesión XVI <i>Cierre y Conclusiones</i>	49
1.5 Trabajo de Campo	50
1.5.1 <i>Recolección de datos</i>	50
1.5.2 <i>Narración de la Intervención</i>	51
Capítulo II MARCO REFERENCIAL	61
2.1 Supuestos Teóricos de la Intervención	61
2.2 Autoconocimiento	62
2.2.1 <i>El autoconocimiento desde el Enfoque Humanista</i>	62
2.2.2 <i>El Enfoque Humanista, la Danza, y las Terapias Creativas</i>	65

2.3 EL Autoconocimiento y los Grupos	67
2.4 El Autoconocimiento y su Relación con el Cuerpo	69
2.5 El Cuerpo y su relación con la Espiritualidad	72
2.5 El Movimiento y el Autoconocimiento	73
2.7 Los Sentimientos	74
2.8 La Terapia de Danza y Movimiento	76
2.9 La Danza	78
2.10 La Danza Mexicana, la Tradición y el Autoconocimiento	80
Capítulo III ANALISIS DE LA INTERVENCION	82
3.1 Planteamiento y Justificación del análisis de la intervención	82
3.2. Preguntas de Análisis	84
3.3 Método de Análisis	85
3.4 Sistematización y Análisis de datos	87
3.4.1 Análisis general y particular de lo acontecido durante cada una de las 16 sesiones. Resumen de lo acontecido en cada sesión de Danza.	90
3.4.2 Análisis Individual de la historia de cada participante al inicio del taller	111
Capítulo IV RESULTADOS	114
4.1 Respuestas a las Preguntas Específicas	114
4.1.1 Respuesta a la pregunta 1 ¿Cual fue el avance en la toma de contacto con sus sensaciones?	114
4.1.2 Respuesta a la pregunta 2 ¿Que Logros se obtuvieron en la conciencia emocional y de sus sentimientos así como de valía personal?	118
4.1.3 Respuesta a la pregunta 3 ¿Como fueron integrando al conocimiento de si mismas, su relación con la Naturaleza y el Todo?	125
4.1.4 Respuesta a la pregunta 4 ¿Que consecuencias tuvo el taller en su vida cotidiana, familiar social o laboral?	127
4.1.5 Respuesta a la pregunta 5 ¿Cuáles fueron las actitudes facilitadoras que propiciaron el autoconocimiento?	131

4.1.6 Respuesta a la pregunta 6 ¿Cual fue el papel del Ritual y los Simbolismos para favorecer el autoconocimiento?	134
Capitulo V DISCUSIÓN	137
Capítulo VI CONCLUSIONES	143
Capítulo VII PROPUESTAS	144
Bibliografía	147
Anexos	149

INTRODUCCIÓN:

“Conócete a ti mismo”

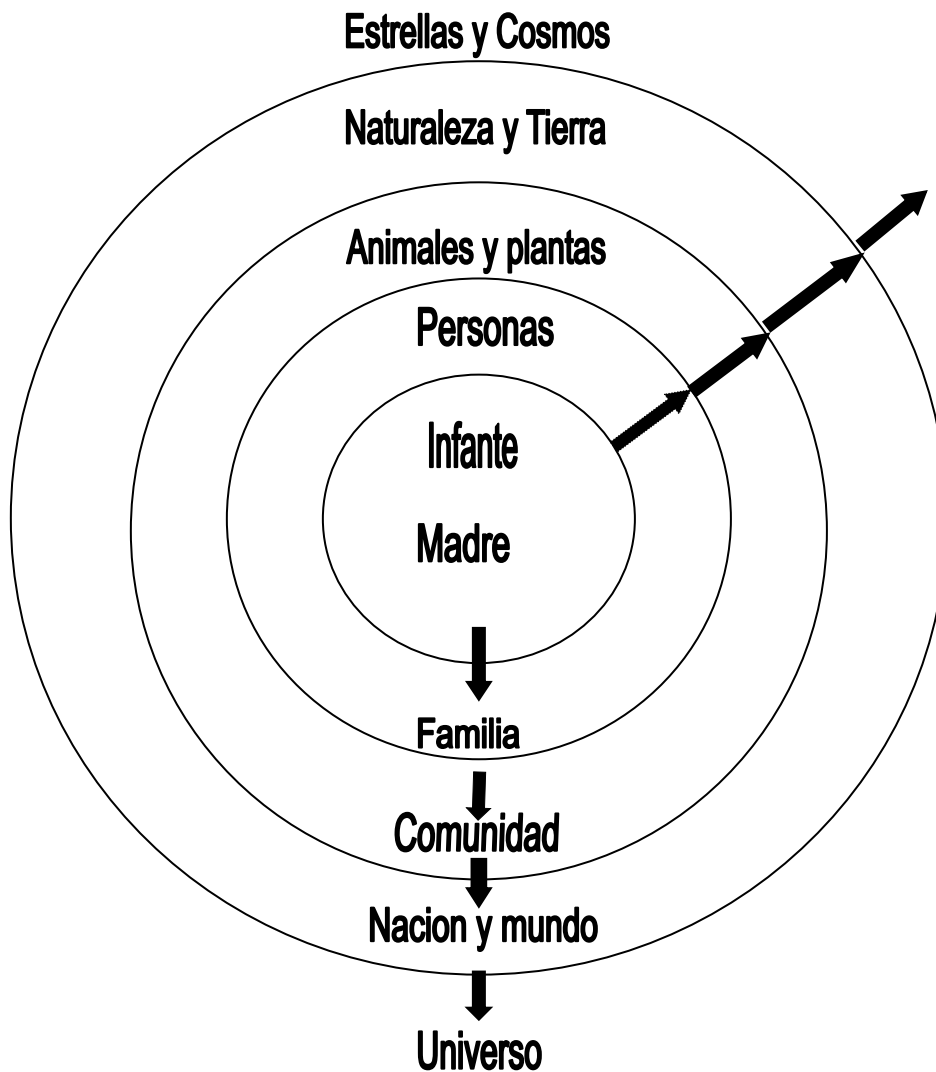
Sócrates

La disciplina del Desarrollo Humano sostiene como uno de sus principios más importantes que es básico el autoconocimiento para el crecimiento de las personas, en consecuencia las actividades prácticas que propone van encaminadas a facilitar todo aquello que lo promueva.

Considero que el ser humano es un ser **Bio-psico-socio-trascendente**, por lo que comenzaré por aclarar lo que entiendo por **autoconocimiento** en cada uno de los diferentes niveles:

1. **En el aspecto corporal**, conocerse a si mismo es saber cómo es nuestro cuerpo, cómo luce, cómo funciona, cual es su tamaño, su forma, sus necesidades, también cuales y cómo son sus movimientos y qué comunican. Sabemos que hay un lenguaje verbal y un lenguaje no verbal expresado precisamente a través de nuestro cuerpo. Conocerse implica también tener conciencia de nuestras sensaciones y de nuestros sentidos, sabiendo si funcionan correcta y plenamente, así como si tenemos conciencia de nuestras necesidades fisiológicas y si las atendemos adecuadamente. Implica también el conocimiento de nuestras funciones, una de las cuales y la más importante es la respiración. Dentro de este apartado se incluye todo aquello que corresponde al autocuidado físico y la autoimagen que tienen registrada las personas de manera consciente e inconsciente.
2. **En el aspecto psicológico**, autoconocimiento se refiere al conocimiento de nuestro mundo interno, el mundo subjetivo, es decir los pensamientos, los conocimientos, la memoria, los recuerdos, así como los sentimientos y deseos de cada individuo, esto implica lo consciente, y lo inconsciente, es decir el funcionamiento de nuestros dos hemisferios: el pensamiento lógico analítico, razonador y el pensamiento intuitivo, los sentimientos, el mundo creativo y de los sueños. Entendiendo desde luego que esto es un proceso continuo en el que se comprometen las personas consigo mismas de acuerdo al grado de desarrollo humano. Es necesario saber y distinguir lo que son los pensamientos y diferenciarlos de las emociones y de las conductas, también es conocer los afectos y las capacidades, los gustos, las preferencias y la habilidad para tomar decisiones y asumir las consecuencias de los propios actos, es decir conocer como se maneja la responsabilidad y la libertad.
3. **En el nivel social**, autoconocimiento se refiere a la conciencia que tiene el individuo de la manera de relacionarse con los demás seres humanos y seres que nos rodean, comenzando por la primerísima relación con la madre y continuando con el padre y demás familia, ya sea esposa(o) hijos, hermanos, y luego su relación y su manera de comprometerse con su pares y demás miembros de la sociedad, e instituciones de su entorno.

4. **En el nivel de trascendencia**, entraría todo lo que corresponde a la espiritualidad de la persona, cómo es la relación con los demás seres humanos y con la naturaleza, cual es su conexión con el Todo, con Dios, en cualquiera que sea la forma en la que se le llame. Saber como es su compromiso con el cuidado de su mundo interno y de este mundo y su relación con el universo.



ESQUEMA 1

RELACIONES DEL INDIVIDUO EN EXPANSIÓN

Tomada de Alexander Lowen, Bioenergética (1983:66)

Para nuestros antepasados, **la danza mexicana** era un medio de desarrollo físico, mental y espiritual por excelencia. Era su alimento, su medicina, su oración y su terapia. Era su alegría, su salud, su medio de deshacerse de tensiones y prepararse para la batalla diaria, lidiar y resolver las dificultades que les presentaba el medio externo en la lucha por la sobrevivencia, y las dificultades internas, subjetivas, que cada individuo tenía para ser la persona que tenía que ser o que quería ser.

Les permitía a los participantes tener un espacio para celebrar algo: La vida en primer lugar y después toda clase de acontecimientos y etapas importantes desde el nacer, el crecer, hasta el morir. Preparaba a las personas para saber vivir, conectarse con todo y con todos, tener fuerza valor, y la vez alegría. Los ayudaba a expresar sus sentimientos a través del movimiento rítmico y armonioso de sus danzas.

A través de mi experiencia como psicóloga, terapeuta de movimiento y desarrollista humana re-descubrí algo que nuestros antepasados ya sabían desde hace siglos, y que la mayoría de mexicanos desconocen: el hecho de que **la danza mexicana prehispánica** no es sólo un medio de recreación sino un medio a través del cual el ser humano puede desarrollar muchas de sus cualidades y potencialidades, ayudándole a adquirir un mayor conocimiento de sí mismo.

Este trabajo de tesis tiene la finalidad de dar a conocer la manera en que la danza mexicana prehispánica puede usarse como medio de **sensibilización y de autoconocimiento** al alcance de la mayoría de la gente, independientemente de la edad, nivel económico y nivel de estudios, pues la danza era y es para todas las clases sociales, por lo que todo mundo si así lo desea puede beneficiarse de ella.

En el capítulo 1 presento una reseña de como fue que llegué a elegir este tema y por qué, las experiencias personales y profesionales que me llevaron a darme cuenta de la relevancia de hacer un estudio con carácter científico, para poder dar validez a lo que había visto, escuchado y sentido en mi práctica particular y de trabajo con los grupos en los que participaba como maestra o facilitadora en los cuales comencé a probar la efectividad de esta herramienta como una alternativa mas para llegar a la integración del ser humano.

Posteriormente en el capítulo 1.2 la justificación sobre la importancia de hacer esta intervención, respaldada por conceptualizaciones de algunos autores con orientación social y humanista y los pormenores de cómo hice la planeación, el programa, los objetivos, el trabajo de campo, y luego la narración de lo sucedido en cada una de las 16 sesiones del taller así como mis primeras observaciones y reflexiones sobre lo acontecido a las participantes y en el proceso grupal.

En el capítulo 2 continúo con la exposición del marco teórico, algunos de los autores en los que me baso y en los cuales encontré la inspiración para atreverme a ser la persona y la profesionista que soy, terapeuta de danza y movimiento, con una filosofía humanista, que a la vez me permitieron comprender y analizar lo que acontece en la experiencia con la danza mexicana prehispánica y me hicieron suponer que era una herramienta excelente para el desarrollo humano.

Explico luego el análisis de la intervención, en el capítulo 3, con el empleo de la metodología cualitativa, donde revisé todo el material que había recogido y elaborado, una parte muy interesante de la investigación pero muy laboriosa y entretenida, ver y escuchar todo lo que se dijo y se hizo, elegir el material significativo, clasificarlo, de acuerdo a los supuestos y a las preguntas que me hice respecto a lo que podía encontrar en toda esta intervención, hacer las categorías, las claves, las historias iniciales de cada participante, y lo acontecido en cada una de las 16 sesiones ilustrado con esquemas muy creativos.

Las respuestas conclusivas a las preguntas de la investigación es decir los resultados finales los presento en el capítulo 4, y en ellas refiero la manera en que la danza mexicana prehispánica favoreció la sensibilización y el autoconocimiento. y luego varios cuadros mostrando las frases textuales más relevantes dichas por las seis participantes en relación a los temas a investigar. Desglosando los avances respecto a la sensibilización de cada uno de los sentidos y la manera en que el proceso del taller generó el autoconocimiento en las participantes a través de los objetivos planteados en la intervención. También reporto los logros que se obtuvieron en cuanto a conciencia emocional y de valía personal, cómo fue surgiendo su espiritualidad y cómo la fueron integrando al conocimiento de sí mismas, cuáles fueron las actitudes facilitadoras que propiciaron el autoconocimiento, qué consecuencias tuvo el proceso del taller en su vida cotidiana, familiar, social o laboral, cuáles fueron las actitudes facilitadoras que propiciaron el autoconocimiento, cuál fue el papel del ritual y los simbolismos para favorecer el autoconocimiento y al final un esquema general en el que muestro como fue el patrón de autoconocimiento propiciado por la danza y el proceso grupal.

En el capítulo 5 ofrezco la discusión con Natalie Rogers, autora que menciono en el marco referencial y con la cual encontré grandes similitudes tanto en su método de trabajo denominado “Las artes expresivas centradas en la persona”, como por su forma de llegar a él, parecido al mío en llegar a la danza mexicana, dadas sus características de personalidad y sus experiencias de vida y diferenciándose del tradicional modelo de Rogers.

En el capítulo 6 elaboro la conclusión final afirmando la validez de la danza mexicana prehispánica como medio de sensibilización y autoconocimiento, presento algunas de las observaciones que me parecieron importantes para que este proceso se dé satisfactoriamente y respecto a los aspectos más significativos de la investigación.

En el capítulo 7 propongo la importancia de incluir este método de trabajo en el ámbito del desarrollo humano, la salud y la educación y presento varias propuestas para futuras investigaciones dadas sus cualidades. Sugiero sea tomada en cuenta como contenido temático dentro del programa de esta Maestría y en otras Instituciones.

En el apartado de: Logros, dificultades fracasos del taller (cap.1, p. 57) enumero algunas de las dificultades personales que pasé para poder concluir este trabajo, sólo que aquí me gustaría agregar y hacer énfasis en un aspecto que no estaba planeado pero que surgió y resulta muy importante en el medio psicoterapéutico, éste tiene que ver con a la expresión de duelo a través de la danza.

Tuve la experiencia particular de haber sufrido cuatro pérdidas entrañables en los últimos años de mi vida ¹ y encontré un consuelo y apoyo indescriptible para expresar y posteriormente recuperarme con gran rapidez y fortaleza de mi dolor, por lo cual coincido con Natalie Rogers, en que en ocasiones no hay palabras para expresar esa pena, pero que sí es extremadamente benéfico liberar las emociones de manera física a través del movimiento y contando con el gran apoyo de un grupo comprensivo y empático.

Por desgracia en ese entonces todavía no tenía claro que esta forma de elaborar los duelos podría ser tema de investigación y sólo tengo mis evidencias personales escritas a través de algunas poesías contenidas en el apartado de los Anexos que escribí en ese momento. Quiero hacer una propuesta extraordinaria para que éste también sea un tema para otra investigación, la manera en cómo la Danza Mexicana, prehispánica ayuda a recuperar el valor ante situaciones de pérdidas. Y no sólo el valor ante las pérdidas sino que me encantaría contribuir en regresar el poder y el valor para que las personas se atrevan a ser quien realmente son y tengan el coraje y alegría para vivir, principalmente a los mexicanos y mexicanas, también dirigido a personas de cualquier nacionalidad que así lo deseen, ya que a fin de cuentas y como dice mi querido maestro ***Olpamitzin:***

“Dicen que hay cuatro colores de razas: blanca, amarilla, roja y negra, pero no es cierto..., ya que los hombres, como el maíz pueden ser blancos, amarillos, rojos o negros, sin embargo todos ellos provienen de una sola mazorca y así nosotros también somos una sola raza, la raza humana”. (Bayardo, 2003, Bitácora, pag 33)

Todo mi esfuerzo y mis años de análisis y recopilación de datos serán recompensados si logro que a través de este trabajo se reivindique la danza mexicana, se conozcan sus cualidades y que pudiéramos los mexicanos tener mayor aprecio por lo nuestro, darnos cuenta que nuestros antepasados sabían como favorecer el desarrollo humano, sabían de psicología integral y contaban desde entonces con un medio de expresión terapéutico. Me encantaría que sirviera también para fomentar el cambio de la creencia equivocada, de que los conocimientos extranjeros son mejores que lo nuestros. Quisiera poder despertar el interés en otros para aprender este método y mostrar cómo los mexicanos tenemos algo que rescatar de nuestros antepasados, tenemos lo propio, muy valioso, digno de compartirse, que incluso se puede enseñar en otros países. Estoy segura de su enorme utilidad, dado que ya tuve la experiencia durante varios años al darla a conocer en la Maestría de la Universidad de Celaya y en otras Instituciones de Guadalajara y diversos puntos de la república donde fue ampliamente aceptada, también cuento con evidencias de personas de diversas partes del mundo que se sintieron fascinadas con la sensibilización y el conocimiento que obtuvieron a través de la danza cuando asistí y la presenté en el IX Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona en Mar del Plata, Argentina, en Marzo del año 2004 (Bayardo, 2004 p.41-66).

¹ Primero la de mis dos hermanos muertos en un accidente, como consecuencia de esto y a los pocos meses la pérdida de mi querida mamá, y por último la de mi papá, y aunque no fueron objeto de esta investigación, si fueron la razón por la cual me tomó tanto tiempo escribir esta tesis, pues por razones obvias en cuanto al impacto emocional y familiar tuve que suspenderla en varias ocasiones.

1. LA INTERVENCIÓN

1.1. Antecedentes

1.1.1 Intervenciones realizadas en el pasado

Esta intervención surgió de un gran deseo de compartir con otras personas el asombroso descubrimiento que tuve al conocer todo el ritual efectuado en la danza mexicana prehispánica. Al ver y sentir los efectos tan maravillosos que tiene la danza como elemento de sensibilización y autoconocimiento y a constatar que a través de ella podía entrar en contacto conmigo misma y con todo lo que me rodea y que no sólo me sucedía a mí, sino también a los demás participantes de este ritual. Desde el primer momento que la conocí en 1991, comencé a ver y sentir sus cualidades y a pensar en ella como un medio para el Desarrollo Humano. Esto coincide con los propósitos que nuestros antepasados tenían del uso de la danza; sólo que la gran mayoría lo desconoce, creen que es solamente un medio de recreación. Así que me propuse conocerla mejor, perseveré en su práctica y aprendizaje, para poder darla a conocer a otras personas del mismo medio en el que me desenvuelvo y de esta manera reivindicarla, recuperando algo de nuestra cultura que nos pertenece por herencia, y de la que hay gran desconocimiento e incluso prejuicio al respecto.

Después de varios años de practicar la danza, de ir comprendiendo y asimilando sus cualidades, tomándole sabor, integrándola a mi ser y haciendo asociaciones de sus similitudes con los conocimientos que había adquirido en desarrollo humano, formé mi primer grupo de danza en 1997, contando con la presencia y dirección de mi estimado maestro Rosalío Barragán "*Olpamitzin*" ya que yo todavía no me atrevía a dirigirla personalmente. Era un grupo heterogéneo formado por distintos tipos de personas, hombres y mujeres, amigos, conocidos, ex compañeras, e incluso pacientes, pues para entonces yo ya estaba convencida de los beneficios que reportaba la experiencia de la danza. Es en este grupo donde comencé a sentir mayor confianza en mí misma y desde entonces comencé a hacer anotaciones y grabaciones de las diversas danzas, porque sabía que quería ser yo la que pudiera dirigir la danza, ya que no podría llevar a mi maestro a todo los lugares donde participara, además de querer escribir e investigar al respecto y darla a conocer en mi medio profesional. No tenía en ese entonces ni el tiempo ni los conocimientos de metodología cualitativa para hacer una investigación formal, así que lo fui posponiendo hasta finalmente hacerla ahora.

De cualquier manera "llevar la danza" es decir: "ser facilitador de grupo de danza" no es fácil, se requieren muchas habilidades físicas, intelectuales y emocionales, se requiere de mucha energía y conocimiento, mucha fuerza, para jalar a las personas a que te sigan, invitar al movimiento, a la vez que llevar el ritmo de la danza tocando el tamborcito, y si es necesario hablar al mismo tiempo aunque sea unas palabritas para entrar en la esencia de la danza, o invitar, o corregir a alguna persona para que no desarmonice, todo esto a la vez, es un trabajo que requiere bastante entrenamiento, y muy buena condición física, por lo que tardé aproximadamente 7 años (1991-1998) para animarme a comprender el significado de las danzas, diferenciar cada uno de sus ritmos y atreverme a ser yo la que en algunas ocasiones dirigiera la danza con sus mensajes. Es decir "llevar la danza" como se dice en ese medio.

Comencé a dirigir mi primera danza en 1998, primero con mis alumnas de desarrollo humano, en el programa “mujer del siglo “XX” y en la Maestría de Desarrollo Humano en CEHUS. Empecé simplemente a poner una danza para finalizar algún curso, o como una ceremonia de cierre, y la verdad fue muy conmovedor, y alentador a la vez, para seguir animándome. Estos eran grupos pequeños de aproximadamente 10 a 20 personas, o de como 30 máximo. Cuando la danza era para más personas, solicitaba la ayuda de alguno de mis maestros y compañeros, como sucedió en Julio de 1999, cuando por primera vez llevé la danza a un grupo intensivo de Desarrollo Humano, el grupo se denominaba: Habilidades para el Acompañamiento Personal, este curso estuvo bajo la dirección de la Maestra en Desarrollo Humano: Rosa Larios Novela, el curso se imparte anualmente durante el verano. En esa ocasión asistieron 100 personas aproximadamente, provenientes de distintas partes de México y algunas del extranjero, y fue ahí que por primera vez presenté el ritual de la danza mexicana completo, como ceremonia de inicio con la participación de varios maestros y compañeros entre ellos el maestro ya mencionado “*Olpamitzin*” quien después me asistió en la intervención que me ocupa.

Con esta experiencia fui fortaleciendo mi confianza en dirigir la danza y en ese tiempo en dos ocasiones, anualmente, en 1999 y el 2000 puse yo sola la danza en unos grupos de aproximadamente 200 personas. Fueron mis logros más grandes, y me parece casi increíble como pude hacer que todas esas personas danzaran junto conmigo, hubo momentos maravillosos donde todos armonizaron y al final con la danza de la palabra, algunos de los comentarios fueron asombrosos: cómo sintieron sus raíces, cómo pudieron sentir y tomar el ritmo sin nunca antes haber danzado, cómo sintieron la conexión y el amor con todo lo que nos rodea y algo muy importante; se dieron cuenta de que aún siendo tantos podían armonizar y esto lo trasladarían a su ambiente de trabajo.

Eran personas de todas las edades y de todos los niveles, trabajaban en una empresa reconocida de México, el grupo “Fiora” a cargo del Maestro en Desarrollo Humano José Cohen, gran empresario quien me invitó a participar. Las personas fueron invitadas a vivir una experiencia de desarrollo humano, se incluyeron en el grupo desde el trabajador más humilde, hasta los gerentes y hasta el mismo dueño o dueños de la empresa, así como sus familiares y algunos amigos, además de los facilitadores invitados de varios lugares de la República, entre ellas, Rosa Larios y Roxana Aguilar de Guadalajara. Lástima que no grabé estas experiencias, ni hice entrevistas posteriormente ya sea orales o escritas. Recuerdo que en esa ocasión algunos hicieron los comentarios antes mencionados, además de que otras personas de las que no habían hablado públicamente se acercaban y me hacían comentarios que coincidían con lo que yo y otros facilitadores habíamos visto en su lenguaje no verbal y suponíamos habían sentido. El mismo Sr. Cohen quedó muy gratamente impresionado y me comentó que incluso les había hablado a sus compañeros del doctorado en Desarrollo Humano de la Universidad Ibero Americana de México, de esta experiencia tan extraordinaria. En un principio despertó dudas, desconfianza, prejuicios, pero terminó siendo algo muy hermoso. Aunque desde luego hubo por parte de algunas pocas personas burlas o comentarios despectivos, luego el mismo grupo y yo hicimos que cambiaran su actitud a una de respeto y aprecio al explicarles, vivenciar y conocer sus significados.

Al mismo tiempo quise compartir mi asombro y dar a conocer la danza entre mis colegas y alumnos de Terapia de Danza y Movimiento por lo que la llevé para ellos

como ceremonia de inicio en los Congresos de Terapeutas de Danza y Movimiento, en Ajijic en 1998 con ayuda del maestro ya mencionado y luego en Guanajuato yo sola la dirigí en el año 2000. También comencé a implementarla como cierre de la clase que todavía actualmente imparto: Ocho Aportaciones Teóricas para la Terapia de Danza y Movimiento, a las alumnas que toman esta materia conmigo, en INTEGRO, Instituto de Terapia Gestalt Región Occidente donde también colaboro como parte del cuerpo de maestros en el Diplomado de Terapeutas de Danza y Movimiento.

Muchas de estas personas fueron las que me animaron a escribir y seguir poniendo la danza, muchas de ellas incluso quedaron tan motivadas que buscaron la manera de conocer y aprender más acerca de ella en sus lugares de origen.

Fue así que a partir del año 1999 aproximadamente me atreví también a llevar la danza a la Universidad de Celaya, e incluirla dentro de la clase de Expresión Corporal. En el 2001 comencé a pedirles a los alumnos el reporte de lo que habían sentido o se habían dado cuenta en las diversas danzas, estos me parecieron aún más conmovedores debido al hecho de que la Maestría de Desarrollo Humano los ha sensibilizado al conocimiento de sí mismos y de los otros y todos ellos tienen ya una filosofía de respeto, por lo que su apertura y disposición hace que sea relativamente fácil profundizar en su introspección a través de la danza.

Los comentarios variaban según la danza: Primero con el ritual, su sorpresa por descubrir que la danza es también una enseñanza de gran sabiduría, una filosofía de vida, que cada cosa que se hace y cada elemento que se utiliza tiene un significado simbólico, luego su emoción o estremecimiento con los sonidos ya sea del caracol o del tambor. Algunos de ellos reportaron que se les vinieron muchos recuerdos a su conciencia y sentimientos de amor e integración con la naturaleza así como de deseos de reconciliación consigo mismos y con la tierra, además de mucho agradecimiento con la misma, a la vez que encontraban cuán curativa era. Otros reportaban su orgullo y satisfacción por conocer sus raíces y ser mexicanos, así como deseos de conocer más acerca de nuestra cultura. En general escribieron que era una experiencia espiritual muy bella y profunda. Varios me expresaban de diversas maneras su agradecimiento muy grande por haberles dado la oportunidad de tener esa experiencia tan gratificante, la cual consideraban de gran trascendencia y renovación, así como de armonía, comunión, libertad y paz.

Con “La Danza de los Cazadores” reportaron haber sentido valentía, mucha energía, respeto, y atención. Con la Danza de Entrada, o “el Paso Camino” diversos sentimientos y emociones, unos de firmeza o seguridad, otros suavidad, otros de tristeza o de enojo, y algunos de felicidad y satisfacción con la vida. Y así con las diversas danzas por lo que esto me alentó a seguirla poniendo en subsecuentes ocasiones, hasta el año 2003.

En el año 2001 también comencé a recoger información con un grupo nuevo de alumnos de INTEGRO en Tijuana que nunca habían danzado, por lo regular, a lo más que se llega cuando las personas no conocen la danza es a poner una o dos dancitas sencillas, sin embargo como ellos eran un grupo de estudiantes de terapia de movimiento con gran disposición, buena condición física así como deseo de superación y de integración, pudieron danzar 5 danzas y además esta experiencia sirvió para cohesionar al grupo aún más. Tengo los reportes escritos de este grupo, de los grupos de Celaya y los de CEHUS y en ellos se repiten los comentarios anteriormente dichos.

Fueron todas estas experiencias y otras más que he tenido al danzar en diversos grupos que existen en Guadalajara, y escuchar reportes orales de las personas, que me animaron a querer escribir esta tesis: pacientes, amigos o conocidos, mis alumnos y alumnas que han danzado conmigo. Sus comentarios, sus reflexiones e incluso sus lágrimas me han demostrado que “La Danza Mexicana Prehispánica” con todos sus simbolismos y rituales puede ser un medio, un instrumento, una herramienta de autoconocimiento para ayudarnos a ser como mexicanos, mejores seres humanos.

Yo creía que con toda esta información recogida sería suficiente para elaborar la tesis, pero resultó que era insuficiente, por lo que procedí a hacer un Proyecto de Intervención con registro de datos desde el principio y así poder fundamentar bien los resultados a través de una recuperación mas completa de los datos.

Por lo tanto reuní un grupo de personas interesadas en el desarrollo humano, y el autoconocimiento, a través del movimiento con la Danza Mexicana Prehispánica, el grupo estuvo listo y comenzamos a trabajar en Agosto del 2002.

Convoqué a las personas interesadas en asistir tanto a las entrevistas iniciales como a la experiencia de la danza y autoconocimiento, al Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia de Movimiento del cual soy la Directora General, y que se denomina: “Teocalli”, ubicado en Av. Aztecas 437, Col. Monráz en Guadalajara, Jalisco. La invitación fue hecha al publico en general, a través de un tríptico con la información necesaria desde luego, en el medio en el que me desenvuelvo, instituciones de enseñanza, grupos a donde asisto sea como maestra o como alumna así como a conocidos, alumnos y pacientes.

Las personas que solicitaron su entrevista fueron 9 mujeres de entre 30 y 55 años, 7 casadas y 2 de ellas separadas de su esposo. Dos más sólo vinieron a la entrevista inicial, en la cual pudieron ver un panorama general de sus dificultades en la vida, y de lo que se trataba el grupo, y después se excusaron por no poder comprometerse. Así pues, el grupo quedó conformado por sólo 6 mujeres, además de el maestro de danza que colaboró en dirigir la ejecución de todo el ritual y la danza misma y yo como facilitadora del autoconocimiento.

Todas ellas eran de clase media, su preparación escolar, se puede ver en la tabla 1

TABLA 1.

ESCOLARIDAD DE LAS PARTICIPANTES

Mujer	Primaria	Secundaria	Carrera Técnica	Preparatoria	Diplomados extras	Licenciatura
1	X	X	X			
2	X	X	X			
3	X	X		X	X	
4	X	X		X	X	
5	X	X		X		X
6	X	X		X		X

TABLA 2.

EXPERIENCIAS ANTERIORES EN AUTOCONOCIMIENTO

Mujer	Con Desarrollo Humano	Terapia Personal	Otro tipo de Superación Personal	Ninguna
1	X			
2		X		
3		X		
4			X	
5				X
6				X

1.1.2 Detección de necesidades

Yo había notado desde hacía muchísimos años, tanto en mi práctica como psicóloga clínica, como en mi trabajo como facilitadora de grupos en Desarrollo Humano, que para algunas personas era realmente difícil contactar con sus sentimientos, a pesar de crear un clima de respeto, aceptación incondicional y congruencia. Hay personas que simplemente por su propia historia les es verdaderamente casi imposible percatarse de que sienten, darse cuenta de sus sensaciones y no digamos sus sentimientos; lo que les gustaba es hablar, hablar y hablar, dar rodeos, explicar, analizar, justificar y así se pasan las horas, se habla de sentimientos pero no se ven señales de que sientan esos sentimientos, fue por eso, que desde que estudié la Maestría en Desarrollo Humano, me quedé impresionada por la facilidad con la que en la materia de Sensibilización, las personas iban “aflojándose” corporal y emocionalmente: jugando, bailando, dramatizando, las personas comenzaban a sentirse más a gusto con ellas mismas, a darse permiso de divertirse primero, alegrarse tal vez un ratito, y poco a poco a hablar menos y a sentir más otro tipo de sentimientos, expresándolos con más libertad y concretez.

Por esa misma razón, procuré siempre trabajar o crear grupos de Desarrollo Humano incluyendo las técnicas de la Terapia de Danza y Movimiento, donde siempre lo primero que hacía era la sensibilización como parte del proceso. Organizaba grupos y talleres en mi centro con diferentes técnicas corporales y al mismo tiempo fui adquiriendo más y más experiencia al impartir la clase de Expresión Corporal dentro de la Maestría en Desarrollo Humano.

Simultáneamente descubrí y me maravillé con los efectos de la danza mexicana por lo que quise compartirla y así empezó a ser parte de mi repertorio de técnicas de sensibilización, aunque yo siempre notaba que para algunas personas incluyéndome a mi misma, era mucho más que sensibilización, muchas de ellas llegaban a tener “insights” profundos y reveladores, que los ayudaban mucho en sus proceso de convertirse en personas más sanas e integradas De ahí que me surgiera cada vez con más intensidad la necesidad de hacer una intervención sistematizada y la conveniencia de crear el grupo y dar a conocer los resultados en nuestro medio, por lo que hice promoción para el taller denominado: **“La Danza Mexicana Prehispánica como medio de Crecimiento y Autoconocimiento”**.

1.1.3 Antecedentes personales

Yo inicié con mi consultorio trabajando de manera individual inmediatamente después de haberme graduado como psicóloga, en 1984, justo cuando comencé a estudiar la Maestría en Desarrollo Humano la cual terminé en 1987. Al estar en Desarrollo Humano, me fascinó el trabajo con grupos, por lo que asistí a todos los grupos intensivos que por esa época organizaba el grupo “SER” además de los grupos intensivos de encuentro de la Maestría en Puente Grande, Jalisco.

En 1989 terminé mi preparación como Terapeuta Gestalt, esto incrementó mi motivación y me dio más elementos para trabajar con grupos. Así fue como me surgió la idea de formar un Centro con el objetivo de trabajar en equipo con diversas personas y formar grupos de distinta índole ya que les veía enormes cualidades.

Entonces formé en Guadalajara, en el año 1989, el Centro denominado “Expansión”, estuvo ubicado en la calle de Garibaldi # 2625. El objetivo de este Centro era facilitar un lugar de reunión y trabajo, para los profesionistas interesados en la promoción del Desarrollo Humano y la Salud Mental. En este Centro había cuatro tipos de actividades: por un lado los que colaborábamos ahí teníamos un lugar para dar asesoría, o consulta particular, ya que todos éramos Facilitadores de Grupo en Desarrollo Humano, Psicólogos o Psiquiatras con esta misma orientación. La segunda actividad consistía en tener un lugar espacioso para actividades de grupo, ya sea de participación verbal o de movimiento. La tercera era tener actividades de desarrollo profesional, tales como juntas de trabajo, actualización, supervisión de casos o actividades de colaboración social, como fue nuestra participación activa en el año 1992, cuando fueron las explosiones en Guadalajara. Por último había también actividades de grupo de carácter empresarial, todas ellas con orientación humanista. En ese tiempo organizamos varios grupos de distinta índole, para niños, adolescentes y padres así como de Yoga y de Terapia de Danza. Este centro funcionó hasta el año 1994, cuando hubo una crisis económica muy fuerte y tuvo que ser cerrado por falta de recursos para el mantenimiento. Debido a esta crisis, tuve que trasladarme a mi propio domicilio y ahí construir mi propio Centro compartiéndolo en ocasiones con otros compañeros o amigos, pero ya sin depender de su colaboración económica. Para ese entonces, afortunadamente fui invitada a colaborar en CEHUS, y al poco tiempo comencé a ir a la Universidad de Celaya, y a otros lugares donde se me invitaba a participar como facilitadora de grupos o como maestra en Desarrollo Humano.

Paralelamente a la apertura del Centro me especialicé en el área de Terapia de Danza y Movimiento, y fui integrando esta disciplina a mi filosofía y mi práctica humanista así como a mi vida personal y profesional, porque experimenté y me di cuenta de que trabajar con el cuerpo, “hacía maravillas”. Primero que nada quitaba la tensión, bajaba la angustia, y con esto las personas comenzaban a ver sus vidas y sus dificultades de otra manera, luego podrían profundizar en sus sentimientos, ya que empezaban a recuperar sus sensaciones perdidas u olvidadas, y se conectaban con sus sentimientos. (Además de que el énfasis para el autoconocimiento era promovido de formas placenteras, ya que el enfoque estaba puesto en el movimiento y los sentimientos de bienestar que por lo regular provocaba. Se trabajaba en buscar lo positivo y en recuperar las partes sanas del individuo, es decir: su potencial. Lo cual coincide con el Desarrollo Humano).

Así que actualmente el Centro es solo mío, tiene un espacio para consulta particular, y otro para actividades de grupo cerradas. De 1999 hasta Octubre del 2003 hubo otro espacio amplio disponible en el jardín, para poder hacer las actividades con la Danza Mexicana. Actualmente nos mudamos a bailar al parque público de “Los Colomos” por ser más propio y espacioso para tal fin.

El objetivo de este centro sigue siendo el mismo, promover el desarrollo humano, la salud mental y ahora además, rescatar lo valioso de la Danza Mexicana y de nuestra cultura para estos fines. Es por eso que le cambié el nombre del centro, llamándose ahora “Teocalli” que es de origen “náhuatl” lengua de nuestros antepasados y que significa aproximadamente: “La casa del principio generador y/o la casa de la sabiduría”.

La Danza Mexicana la conocí en 1990 y me impactó ya que fui reconociendo su potencial para promover el desarrollo humano desde un principio, entre más la practicaba más cualidades le encontraba, por lo que fue en aumento mi inquietud y mi deseo de darla a conocer. Fue hasta en 1997 que comencé a pensar en escribir sobre ella y darla a conocer como un medio de desarrollo humano y como un medio terapéutico, por lo que primero renté un jardín para iniciar con la danza, y formar un grupo. Invité a colaborar conmigo a uno de mis maestros “*Olpamitzin*”, él me encanta porque reúne las cualidades de humanista y terapeuta de movimiento sin haber nunca estudiado ninguna de estas dos cosas.

Posteriormente y dado que seguía fascinada con las cualidades de la danza y lo efectos en los participantes me vi en la necesidad de hacer arreglos y adaptaciones en mi Centro, a fin de tener un espacio al aire libre donde danzar. Finalmente quedó listo para danzar desde 1999. Comencé esta intervención en Agosto del 2002 y la terminé en Febrero del 2003.

Originalmente había pensado ser yo la que “llevara la danza” al hacer esta intervención, como en otras ocasiones lo había hecho, pero luego me di cuenta que sería verdaderamente agobiante estar al pendiente de todos los detalles que requería para hacerla bien hecha. Esto es: que el Centro estuviera listo, abrir la puerta a los participantes, tener los elementos necesarios para el ritual reunidos, estar supervisando que se videograbara la sesión correctamente y por último estar observando a las participantes, a la vez que estar tocando el tamborcito y dirigiendo la danza, ¡era demasiado! Por lo que me puse a buscar a mi querido maestro quien se había retirado por un tiempo de la danza. Y lo encontré en la Casa de la Cultura de la población de Tonalá, Jalisco con el único grupo de danza que trabajaba en ese entonces.

Durante mi camino en el conocimiento de la danza he tenido muchos maestros, pero ninguno como Rosalío Albarrán: “*Olpamitzin*” (su nuevo nombre designado en nahuatl que significa: estandarte en movimiento) quien es una persona excepcional, muy pequeñita de estatura pero muy grande de corazón, a él le debo el que me diera cuenta que nuestros antepasados tenían un conocimiento integral, a través de la práctica de la danza. Así que lo invité, ya que es la persona que más admiro, de quien más aprendo en la danza y que imparte la danza con las cualidades propias del desarrollo humano, incluyendo sensibilización y autoconocimiento. Él es una persona con muchísima experiencia y conocimiento, y me gusta hacer esta descripción de él:

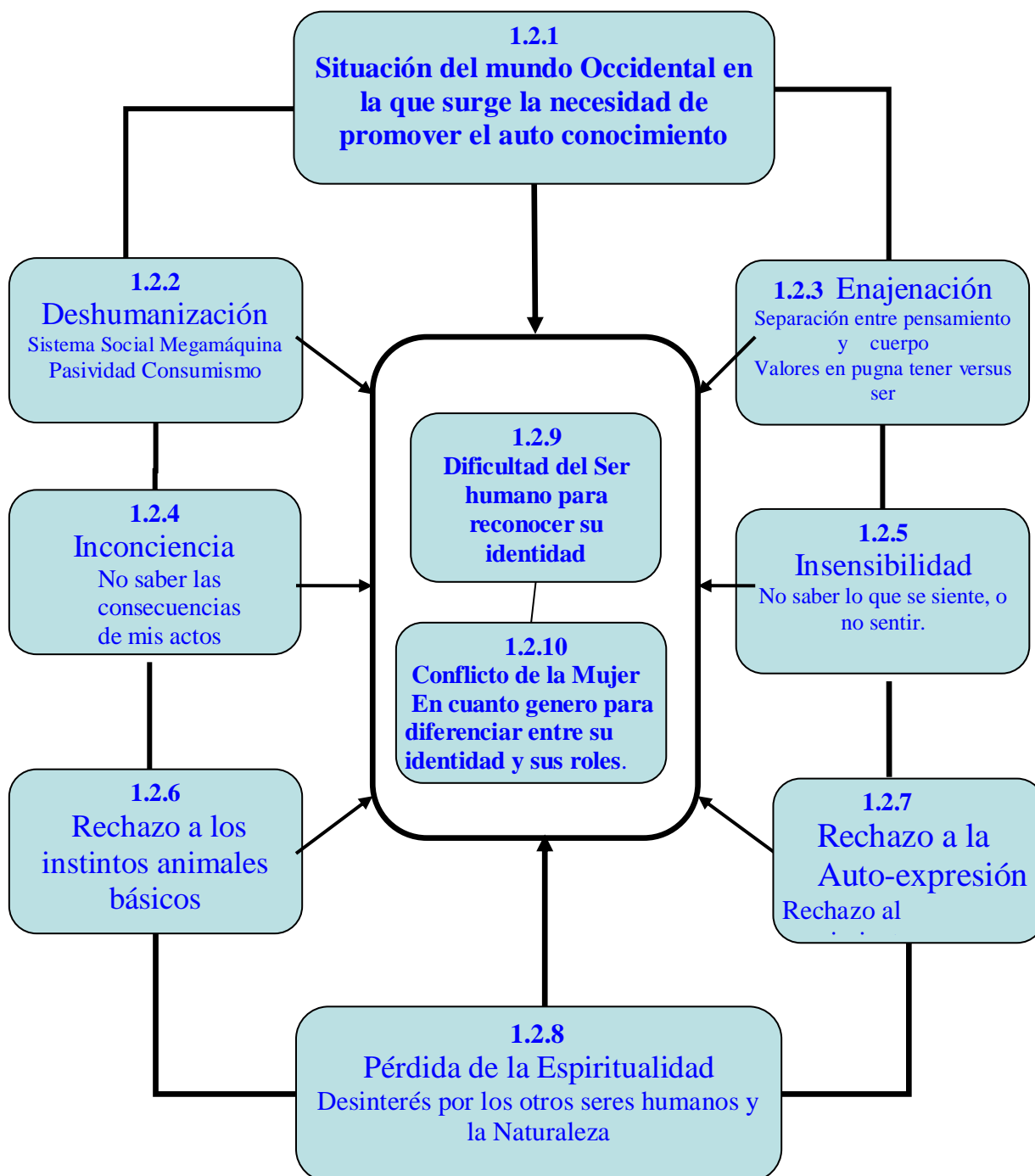
“Es muy humanista y no ha ido al ITESO, es muy cristiano y no va a la Iglesia, es muy sabio y no ha ido a la Universidad y por último es la persona más congruente que yo he conocido y no conoce a Rogers, ni su Terapia Centrada en la Persona”.

Así pues, él ha jugado y sigue jugando un papel muy importante en mi vida y en la supervivencia del grupo y el autoconocimiento de los participantes. Él es quien me ha hecho amar la danza y conocer nuestra cultura, y lo sigue logrando con las personas que permanecen en esta disciplina. El es una persona ávida de conocimientos y muy respetuosa de las personas que trabajan en el área de salud mental, por lo que de buen gusto se hubiera quedado para ver y aprender del manejo que yo hacía para facilitar aún más el autoconocimiento, aunque el tiene plena confianza y ha visto que la sola danza lo facilita. Él además es una persona muy rica en muchos sentidos, sin embargo muy pobre en cuanto a lo económico se refiere ya que no cobra por poner la danza, se conforma con lo que las personas quieran voluntariamente dar, que generalmente parece

limosna. En el grupo sí había una cuota fija ya que yo considero su trabajo sumamente valioso, aunque no se acostumbra entre los danzantes cobrar por sus servicios. De manera que él tenía que irse a trabajar después de bailar, por lo que se despedía se iba y nosotros después de hacer un pequeño receso, continuábamos con la segunda actividad, el procesamiento de la experiencia grupal de la danza, donde yo sola facilitaba el proceso.

1.2 PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

En mi experiencia profesional encuentro unos puntos clave que dificultan el autoconocimiento, se muestran en este esquema y cada uno de ellos lo abordaré a detalle.



Esquema 2 ESTADO GENERAL DEL AUTOCONOCIMIENTO SEGÚN EL PLANTEAMIENTO DE ESTA TESIS

1.2.1 Situación mundial actual donde surge la necesidad de promover el auto conocimiento

La principal justificación para esta intervención es la propia conciencia de que a nivel mundial existe una problemática social y económica compartida entre los pueblos del mundo, que no propicia la reflexión y el autoconocimiento. Esta problemática es vivida por todos, pero lamentablemente no todos nos damos cuenta de las consecuencias desastrosas que acarrea esta forma de vida, tales como enajenación, deshumanización, insensibilidad, injusticia guerras y desastres ecológicos.

Existe una gran resistencia al cambio en las estructuras del sistema social ya que así como están las cosas ahora, se favorecen algunos grandes monopolios con intereses económicos muy fuertes, para quienes es más conveniente que una parte de la población viva inconciente y cómodamente, mientras que otra gran mayoría pasa hambre, pobreza, enfermedades y carencias de diversa índole.

Algunas personas visionarias y líderes mundiales con tendencia humanistas (entre ellos Fromm, Freire, Rogers, Paulo VI, Mounnier, el actual Dalai-Lama) han cuestionado este sistema social deseando promover o hacer cambios en las estructuras del pensamiento y el mismo sistema, sólo que no ha sido nada fácil, dadas las creencias establecidas desde tiempo atrás así como los intereses económicos tan fuertes.

Al respecto dice Erich Fromm:

Un espectro anda al acecho entre nosotros y solo unos pocos lo han visto con claridad. No se trata del viejo fantasma del comunismo o del fascismo, sino de un nuevo espectro: una sociedad completamente mecanizada, dedicada a la máxima producción y al máximo consumo materiales y dirigida por máquinas computadoras. En el consiguiente proceso social, el hombre mismo, bien alimentado y divertido, aunque pasivo, apagado y poco sentimental, está siendo transformado en una parte de la maquinaria total. Con la victoria de la nueva sociedad, el individualismo y la privacidad desaparecerán, los sentimientos hacia los demás serán dirigidos por condicionamiento psicológico y otros expedientes de igual índole, o por las drogas, las que también proporcionarán una nueva clase de experiencia introspectiva [...] En su búsqueda de la verdad científica, el hombre dio con el conocimiento que podía utilizar para dominar a la naturaleza y tuvo en esto un éxito formidable. Pero el hincapié unilateral que el hombre puso en la técnica y en el consumo material hizo que perdiera el contacto con él mismo y con la vida. Al perder la fe religiosa y los valores humanistas ligados a ella, se concentró en los valores técnicos y materiales y dejó de tener la capacidad de vivir experiencias emocionales y profundas y de sentir la alegría o tristeza que suelen acompañarlas. Las máquinas que construyó llegaron a ser tan poderosas que desarrollaron su propio programa, el cual determina ahora el pensamiento mismo del hombre. Uno de los más graves síntomas actuales de nuestro sistema es el hecho de que la economía descansa en la producción de armas (a más del mantenimiento de todo el complejo defensivo) y en el principio del máximo consumo. Poseemos un sistema económico que funciona bien a condición de que produzcamos cosas que nos amenazan con la destrucción física, de que transformemos al individuo en un cabal consumidor pasivo para, en esta forma terminar con él, y de que hayamos creado una burocracia que haga sentirse impotente al individuo [...]

Sin embargo existe la posibilidad de que la sociedad deshumanizada no triunfe si un número creciente de personas llegara a percatarse plenamente de la amenaza que el mundo tecnológico plantea a la vida personal y espiritual del hombre y si ellas determinaran afirmar su libertad trastrocando el curso de esta evolución. [...]

Los individuos buscan una nueva orientación una nueva filosofía, que tenga por centro la prioridad de la vida – física y espiritual – y no la prioridad de la muerte. [...]

Hay una polarización que va en aumento tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo: en un polo están los que se sienten atraídos por la fuerza, “la ley y el orden”, los métodos burocráticos y en consecuencia, lo opuesto a la vida; en otro los que tienen un profundo anhelo de vida, de nuevas actitudes en vez de esquemas y planes hechos. Este nuevo frente constituye un movimiento que combina el deseo de alterar profundamente nuestras prácticas económicas y sociales con la modificación de nuestro enfoque psíquico y espiritual de la vida. En su forma más general, su meta es la activación del individuo, el reestablecimiento del control del hombre sobre el sistema social, la humanización de la tecnología. Es un movimiento en nombre de la vida que tiene una base tan amplia y común debido que la amenaza de vida es hoy no una amenaza a una clase o a una nación, sino a todos los hombres. (Fromm 1980: 13-17).

Así en este mundo actual están las dos tendencias: a la vida y a la destrucción, por desgracia unos cuantos países y personas se convierten en los rectores de la humanidad, dicen saber lo que nos conviene a todos y hacer las intervenciones más inhumanas por el supuesto bienestar de los pueblos. Por otro lado existe la lucha por la identidad propia de muchos países y personas, pero la fuerza del sistema económico y de comunicación es tan fuerte que me pregunto si la sociedad y las personas podrán tener una vida como plenos seres humanos o terminaremos convertidos en inconcientes robots humanos.

Lo que yo he visto desde mi óptica muy particular y en el medio en el que me desenvuelvo, es que de este contexto social se desprenden algunas consecuencias psicológicas que interfieren con el autoconocimiento, las que mas frecuentemente he observado y expongo con detalle en los apartados siguientes son: deshumanización, enajenación, inconciencia, insensibilidad, rechazo a los instintos animales básicos, rechazo a la auto-expresión, dificultad para sentir y contactar con la espiritualidad, dificultad del ser humano como especie para conocer su identidad como ser humano y por ende, conflicto en la mujer en cuanto a su identidad y sus roles.

1.2.2 Deshumanización

Por deshumanización entiendo el fenómeno o el hecho en el cual las personas no se sienten tratadas como personas, con pensamientos sentimientos y conductas propias, sino que se sienten tratadas como animales, como cosas, o como simples piezas, parte de un todo, donde lo individual no cuenta, solo cuentan como parte de los intereses del grupo o de la máquina gigante, llámese empresa, institución o sociedad; así que si ellos no siguen los lineamientos marcados rápidamente, pueden ser reemplazados por otros, ya que siempre hay alguien más que quiera el trabajo y dado que lo que importa son los resultados favorables a la organización. La persona “*per se*” sólo es un número y no tiene mayor importancia.

Al respecto de la deshumanización el mismo Fromm escribió:

La sociedad tecnológica actual con sus dos principios en donde: algo debe hacerse porque resulta posible técnicamente hacerlo”. Si es posible fabricar armas nucleares,

deben fabricarse aun cuando puedan destruirnos a todos. Si es posible viajar a la Luna o a los planetas, debe hacerse aun a costa de dejar insatisfechas numerosas necesidades aquí en la Tierra. Este principio implica la negación de todos los valores que ha desarrollado la tradición humanista, tradición que sostiene que algo debe hacerse porque es necesario para el hombre, para su crecimiento, su alegría y su razón, o porque es bello, bueno o verdadero. [...] El segundo principio es el “de la máxima eficiencia y rendimiento.” Pero el requisito de la eficiencia máxima lleva como consecuencia al requisito de la mínima individualidad. Se cree que la máquina social trabaja más eficientemente cuando los individuos son rebajados a unidades puramente cuantificables, cuyas personalidades pueden expresarse en tarjetas perforadas. Tales unidades pueden manejarse de modo más fácil mediante reglas burocráticas, porque no causan molestias ni crean fricciones. Mas para alcanzar este resultado el hombre debe ser desindividualizado y enseñado, a hallar su identidad en la corporación antes que en si mismo. [...] La deshumanización en nombre de la eficiencia es un acontecimiento demasiado común hoy. Es el caso de los sistemas telefónicos gigantes que utilizan técnicas de grabación del trato de las operadoras con los usuarios, dignas de *Un mundo Feliz* y preguntan a estos a fin de evaluar el trabajo y las actitudes de aquellas. Todo dirigido a fijar actitudes “adecuadas” a fin de estandarizar el servicio y a incrementar la eficiencia. [...]

¿Que efecto tiene este tipo de organización en el hombre? Lo reduce a un apéndice de la máquina, regido por el solo ritmo y exigencias de ésta. Lo transforma en un *Homo consumens*, el consumidor total cuya única finalidad es *tener* más y *usar* más. Esta sociedad produce muchas cosas inútiles y en igual proporción mucha gente inútil. El hombre en tanto mero diente de un engranaje de la máquina de producción se vuelve una cosa y cesa de ser humano. [...]

Pero desde el ángulo de los empleados en cuanto seres humanos, su efecto es engendrar sentimientos de insuficiencia, angustia y frustración que podrán llevarlos bien a la indiferencia, bien a la hostilidad. E incluso visto con una amplitud mayor, la eficiencia puede no servir de nada, considerando que la compañía y la sociedad a la larga pagan sin duda, un alto precio por estas prácticas. [...] Otra costumbre general en el trabajo organizado consiste en suprimir de continuo los elementos de creatividad (que implican un componente de riesgo o incertidumbre) y el trabajo de grupo, dividiendo y subdividiendo las tareas hasta el punto en que no queda, o no se requiere, ningún juicio o contacto interpersonal. De ningún modo se quiere decir que los trabajadores y técnicos sean insensibles a este proceso. Su frustración es con frecuencia, percibida y articulada, y comentarios como “somos humanos” y “este trabajo no es para seres humanos”. No son raros. Una vez mas, la eficiencia entendida de manera estrecha puede ser desmoralizadora y costosa tanto para el individuo como para la sociedad. Y luego continúa:

Esta sociedad la caracteriza no solo el hecho de que reemplaza la *energía viva* por la mecánica sino que esta reemplazando *el pensamiento humano* por el de las máquinas. La cibernética y la automatización (Cibernetización) ha hecho posible que las máquinas funcionen mas rápidamente y con mayor exactitud que el cerebro humano y resuelve importantes problemas técnicos y de organización... un numero relativamente reducido de gigantes empresas ha venido a ser el centro de la máquina económica y la dominará totalmente en un futuro no muy distante...La alianza entre las empresas privadas y el gobierno es cada vez más estrecha al grado que nunca ambos miembros de esta alianza han sido menos discernibles [...]

Seguimos profesando el individualismo la libertad y la fe en Dios, pero nuestra adhesión a estos principios es débil en comparación con la realidad de la

conformidad obsesiva del hombre organización, que se guía por el principio del imaterialismo hedonista. (Fromm 1980: 41-43)

Supongo que es por estos sentimientos de insatisfacción y desilusión ante la vida, que las personas buscan ayuda, ya que he observado a través de mi docencia y mi práctica clínica, que las personas sufren consigo mismas y en sus relaciones con las otras personas por la dificultad para encontrarse y comprenderse: “no hay tiempo ó no hay ganas”, hay otras cosas más importantes que hacer, los sentimientos no son importantes, los hechos y resultados son los que cuentan.

Por otro lado reportan que en su trabajo la mayoría de las veces no hacen lo que les gusta, o como les gustaría, no pueden realizarse plenamente en él porque tienen que seguir los lineamientos fijados por el sistema, que van muchas veces en contra de de la misma persona y los mismos empleados, maestros o alumnos y sufren por la falta del ejercicio de la iniciativa y la creatividad. Otras veces se quejan de la falta de tiempo para poder dedicarse a si mismos y a su familia, el trabajo se contraponen con sus roles de miembros de ella, pareciera que no debieran tener hijos, padres o cónyuge, pues no hay tiempo para ellos.

En otras ocasiones las personas se sienten con una constante ansia de trabajar sienten que tienen que estar siempre “haciendo algo” para obtener algo y cuando lo tienen no se sienten del todo felices, sólo les dura la satisfacción un rato (trabajólicos y adictos a la adrenalina). Cuando no están trabajando no saben que hacer. Es decir oscilan entre un estrés constante y un aburrimiento crónico. Y al vivir así oscilando entre una y otra cosa van deshumanizándose.

1.2.3 Enajenación

Desde el punto de vista social, y psicológico el concepto de enajenación es definido así en el Diccionario de Filosofía , : “Este término, en el lenguaje corriente significa la pérdida de una facultad, de un afecto o de las facultades mentales” (Abbnano, 1961:402).

Para Hegel, “el término indica el extrañamiento de si mismo de la conciencia por el cual se considera como una cosa”(Ibíd.:402).

Y según Marx este es un concepto puramente especulativo adoptado por él en sus escritos juveniles para describir la situación del trabajador en el régimen capitalista. Pero el pensaba que Hegel había cometido el error de confundir la objetivación con la enajenación por lo tanto explica:

La objetivación, que es el proceso por el cual el hombre se convierte en cosa, esto es se expresa o se exterioriza en la naturaleza por medio del trabajo, con la enajenación que es el proceso por el cual el hombre resulta extraño a si mismo hasta el punto de no reconocerse. En tanto la objetivación no es un mal o una condena por cuanto constituye la única ruta por la que el hombre puede realizar su unidad con la naturaleza, la enajenación es en cambio, el daño o la condena mayor de la sociedad capitalista. [...]

La propiedad privada produce la enajenación del trabajador, ya sea porque escinde la relación del obrero con el producto de su trabajo (que pertenece al capitalista) ya sea porque el trabajo le resulta externo al trabajador, no pertenece a su personalidad, “en

consecuencia no se realiza en su trabajo sino que se niega, experimenta un sensación de malestar”. (Marx, citado por Abbbgano, 1961,402)

Fromm conceptualiza la enajenación como un síndrome en el que el ser humano se vive dividido entre sus pensamientos y sus afectos y dice así:

La actitud pasiva del hombre es solamente síntoma de un síndrome total que podemos llamar el “síndrome de la enajenación”. Siendo pasivo no se relaciona activamente con el mundo y se ve obligado a someterse a sus ídolos y a las exigencias de estos. Se siente por tanto, impotente, solo y angustiado. Posee escaso sentido de su integridad y de su identidad. El conformismo parece ser el único recurso de eludir la angustia intolerable, pero incluso la conformidad no siempre alivia su angustia [...]

Además de los rasgos patológicos arraigados en la disposición pasiva, existen otros que son importantes para comprender la patología actual de la normalidad. Me refiero a la creciente separación de la función cerebro-intelectual de la experiencia afectivo emocional; a la escisión entre el pensamiento y el sentimiento entre la mente y el corazón entre la verdad y la pasión... La razón mana de la combinación del pensamiento racional y el sentimiento. Si separamos las dos funciones el pensamiento se deteriora volviéndose una actividad intelectual esquizoide y el sentimiento se disuelve en pasiones neuróticas que dañan la vida. [...] La división entre pensamiento y afecto conduce a una enfermedad, a una esquizofrenia poco profunda que el nuevo hombre de la era tecnocrática comienza a padecer. En las ciencias sociales se ha puesto de moda pensar acerca de los problemas humanos sin referirse en absoluto a los sentimientos vinculado a estos problemas. [...] Ahora bien, así como hay una esquizofrenia crónica de escasa gravedad, de igual manera hay también una paranoia y una depresión crónicas poco graves. [...]

La tendencia a colocar el progreso técnico como el valor más alto se halla ligada no sólo al énfasis excesivo que concedemos al intelecto sino, y en una mayor medida a una profunda atracción emocional hacia lo mecánico, hacia lo no vivo, hacia todo lo hecho por el hombre...la indiferencia hacia la vida en lugar de a la reverencia por la vida (Fromm 1980: 48-49).

Como podemos apreciar, Fromm compara la enajenación con una especie de esquizofrenia social de diversos grados y a las personas producto de este sistema como personas escindidas o con características esquizoides, lo que corresponde en mayor o menor grado a las experiencias que describen las personas con quienes trabajo quienes me comentan que no se sienten felices, ni conectados con su cuerpo y emociones por lo que no viven plenamente, solo sobreviven, han tratado de conformarse con su situación, con su vida, sin embargo no pueden, se sienten a veces ansiosas, otras solas, o raras, desinteresadas, o apáticas, sin ganas, a veces todo esto junto y lo peor es que no saben muchas veces lo que sienten, y si eso es realmente importante, pues lo que les preocupa es *“no saber lo que quieren”*. Se sienten confundidas, se suponía que tenían o habían hecho todo para ser felices, y sin embargo no lo son, su cabeza está todo el tiempo dándoles vueltas: piensan mucho pero se alejan de sus necesidades no saben si tienen hambre sueño o están cansados o simplemente aburridos. Otras muchas personas llegan a mí por sufrir algún grado de depresión, podría decirse que esta es otra de las enfermedades emocionales de moda o de la época, entre otras, junto con la anorexia, la bulimia, y la tendencia esquizoide.

Por otro lado cuando logran no estar acelerados, cuando ya finalmente obtuvieron lo que deseaban o cuando finalmente tienen tiempo libre para si mismos no saben que hacer con él, buscan nuevas actividades: comen , beben, prenden la radio, la televisión o la

computadora, pues no saben estar solos y en silencio. Se han acostumbrado a estar siempre “haciendo cosas” y “comprando algo” y no saben disfrutar de las cosas sencillas de la vida como el salir al campo, contemplar la naturaleza, quedarse en silencio, estar sin hacer nada, descansar o escuchar música, convivir con los vecinos compartir sus penas y alegrías, ayudar a otros, estar bien sin comprar nada nuevo, estar consigo mismos.

Al mismo tiempo, muchas personas dicen sentirse confundidas, con sus valores tradicionales en pugna, o desapareciendo, ya no saben que es lo correcto, que es lo adecuado, han ido perdiendo la relación entre su razón y su corazón. Y en efecto se quejan de “estar en ratos volviéndose locos”, o de que “el mundo está loco”. La mayoría de las personas están más preocupadas por el hacer y el tener y niegan su ser. Así al estar desarraigados, desconectados de su cuerpo, y de sus sentimientos, están en problemas. Este fenómeno lo describe ampliamente Lowen, teórico especialista en la relación mente-cuerpo y dice así:

La vida del individuo es la vida de su cuerpo” como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental y espiritual y anímico. [...] No estamos identificados con nuestro cuerpo, de hecho lo hemos traicionado. Todas nuestras dificultades personales derivan de esta traición, y tengo para mí que lo mismo ocurre con nuestros problemas sociales, de origen análogo en su mayor parte.

Conocer la propia mente es saber lo que se quiere o que se siente. Cuando las acciones de las personas están influidas por otras y no por sus propios sentimientos, no tienen mente propia. Cuando el individuo no puede decidirse a tomar una determinación, es que tiene conciencia de dos sentimientos opuestos igualmente fuertes. En estos casos la decisión es imposible casi siempre, hasta que un sentimiento se imponga al otro. Perder la mente, como ocurre en la locura es no saber lo que uno siente. Así pasa cuando la gente está abrumada de sentimientos que no puede aceptar y no se atreve a concentrarse sobre ellos. Entonces el individuo separa o disocia su percepción consciente del cuerpo. Puede quedar despersonalizado o proceder “a tontas y a locas” sin freno y abandonado todo intento de recuperar el propio dominio. [...] Sólo se da un equilibrio adecuado cuando el individuo o la sociedad se basan en el cuerpo, en el presente, en el ser. (Lowen, 1983: 41):

Así las cosas lo que he observado es que las personas al desconectarse de su cuerpo y sus sentimientos quedan a merced del sistema consumista y los medios de comunicación. Se enajenan y al final aunque comprenden mucho quedan, con un vacío y una soledad tremendas, aunque estén rodeadas o llenas de cosas y personas.

1.2.4 Inconsciencia

Otro de los fenómenos que he observado, es que las personas, no importando su educación o clase social están conformes por un período de tiempo, “inconscientes”, dejándose ir por lo que les enseñan y creen que es lo correcto y lo adecuado, no es sino hasta que tiene algún problema emocional serio, alguna crisis ya sea personal o familiar, o cuando se encuentran enfermas o muy insatisfechas, que se cuestiona las cosas, que quieren cambiar; entonces buscan ayuda, terapia, lecturas o cursos de auto superación o trascendencia. Se hacen críticos inconformes, comúnmente se les cataloga como “neuróticos”, saben que están mal, pero también tienen la esperanza y saben en el fondo de su ser, que de seguro habrá otra manera de vivir la vida.

Al respecto de la consciencia Branden menciona:

Prácticamente en todas las grandes tradiciones espirituales y filosóficas del mundo aparece de alguna manera la idea de que la mayoría de los seres humanos recorren su vida como sonámbulos. La ilustración se identifica con un despertar. La evolución y el progreso se identifican con una expansión de la consciencia. Percibimos la consciencia como la suprema manifestación de la vida. Cuanto más elevada sea la forma de consciencia, más avanzada será la forma de vida. [...]

¿Por qué es tan importante la consciencia? Porque para todas las especies que la poseen la consciencia es el instrumento básico de supervivencia – la capacidad de ser consciente del entorno de alguna manera a algún nivel y de orientar la acción en consonancia. Utilizo aquí el término *consciencia* en su significado primario: el estado de ser consciente de algún aspecto de la realidad. También hablamos de consciencia como de una *facultad*, el atributo de ser capaz de ser *consciente*. A la forma de consciencia típicamente *humana*, con su capacidad de formación de conceptos y de pensamiento abstracto, le damos el nombre de mente.

Como hemos visto, somos seres para quienes la consciencia (a nivel conceptual) es *volitiva*. Esto significa que el diseño de nuestra naturaleza contiene una opción extraordinaria: la de buscar la consciencia o de no hacerlo (o evitarlo activamente) (Branden, 2002:87).

Para Fromm la toma de consciencia del ser humano es un proceso evolutivo el cual describe así:

El proceso de alcanzar una consciencia cada vez mayor no es más que el proceso de despertarse, de abrir los ojos y ver lo que se halla enfrente de nosotros. Ser consciente quiere decir suprimir las ilusiones y al mismo tiempo en la medida en que esto se cumple, un proceso de liberación.

A pesar de que hay una trágica desproporción entre el intelecto y la emoción en la sociedad industrial de este momento, no puede negarse el hecho de que la historia de hombre es una historia del crecimiento de la consciencia, consciencia que se refiere tanto a los hechos de la naturaleza exterior a él como a su propia naturaleza. (Fromm, 1980:71).

Las personas entonces tienen la opción de ser o no conscientes, de liberarse o seguir siendo prisioneros de sí mismos y del sistema.

Por otra parte las cosas se dificultan, ya que la educación tanto en su casa como en la escuela, los ha moldeado, los ha dirigido, la sociedad los ha hecho conforme a su modelo y es así que dice Miguel Ruiz (1997: 27) los han “domesticado” con premios y castigos dificultando el discernimiento del saber que es lo que realmente quieren, quienes son, y que es lo que necesitan.

La educación por lo regular ha sido autoritaria, no es hasta estas últimas décadas, que ha comenzado a cambiar, por lo tanto la mayoría ha aprendido a obedecer más que a pensar por sí mismos, llevan como menciona Paulo Freire, en su libro *Pedagogía del Oprimido* “su opresor y su oprimido dentro de sí”, aunque muchos no lo saben y desean quitárselos para cambiar y vivir de otra manera...más no saben como hacerlo.

Muchos han perdido la conciencia propia y viven como se les pide, la mayoría lo hace esperando sentirse y estar bien y no lo están. Viven como se supone “debe ser” y sin

embargo no se sienten “como debe ser” y cuando entran en un proceso de toma de conciencia este se torna doloroso y sufren. Algunos comentan: “creo que estaba mejor antes de tomar conciencia” pero no pueden volver atrás y discontinuar el proceso, pueden ir liberando esas ataduras con dificultad, ya que como dice el autor antes mencionado Paulo Freire:

[...]La concienciación no solo es conocimiento o reconocimiento, sino opción, decisión, compromiso [...] La conciencia pasa a escuchar los llamados que la convocan siempre más allá de los límites: se hace crítica [...]

La conciencia es esa misteriosa y contradictoria capacidad que el hombre tiene de distanciarse de las cosas para hacerlas presentes inmediatamente presentes[...]

La “hominización” no es adaptación; el hombre no se naturaliza, humaniza al mundo.

[...] La conciencia del mundo y la conciencia de si crecen juntas y en razón directa; una es la luz interior de la otra, una comprometida con otra [...]

Los hombres, por el contrario dado que son conciencia de si y conciencia del mundo, porque son un cuerpo conciente viven una relación dialéctica entre los condicionamientos y su libertad.(...)

Por esto la liberación es un parto. Es un parto doloroso. El hombre que nace de él es un hombre nuevo, hombre que solo es viable aun y por la superación de la contradicción opresores-oprimidos que, en última instancia es la liberación de todos (Freire, 1981, 3-20).

Y en otra parte dice:

En el momento en que se instaura la percepción crítica en la acción misma se desarrolla un clima de esperanza y confianza que conduce a los hombres a empeñarse en la superación de las “situaciones límites [...]

No siendo el animal un “ser para si”, le falta el poder de ejercer “actos límites” que implican una postura de decisión frente al mundo, del cual el ser se “separa” y objetivándolo, lo transforma con su acción (Freire, 1981: 117).

Mientras no nos llegue la crisis o las situaciones límites, es en esta inconciencia en la que la mayoría vivimos, de manera mas o menos holgada, del alguna forma nos vamos acostumbrando, insensibilizando al sufrimiento, a la pobreza, a la miseria a la muerte de tantos niños inocentes, a las enfermedades como el sida, a la guerra, a las injusticias y problemas que aquejan a tantos millones de seres que no se puede decir que vivan como humanos.

1.2.5 Insensibilidad

El proceso de socialización en nuestra cultura en la familia y la escuela tiene efectos negativos en la capacidad de sentir:

Los niños al nacer son por naturaleza sensibles, involucrados en el sentido del juego y la exploración, pero el ámbito social y la educación formal enfatizan las funciones cognoscitivas y motoras del organismo sin considerar el desarrollo sensorial. Les enseñamos - sin - sentidos-. Esta carencia de sensibilidad genera desensibilización, un desequilibrio en el ser, una perdida de sentimiento, carencia de sensación: inhibición-apartamiento -depresión- ansiedad- pérdida del sentido de la vida (Gunther,1968: 20).

Además de la familia y la educación formal el sistema social consumista y enajenante en el que vivimos operan de manera que las personas dejan de sentir sus sensaciones,

continúan en escalada ascendente por no saber cuales son sus sentimientos por no conmoverse con los sentimientos de otros y terminan por perder el sentido de la vida.

Desde niños aprendemos a evitar los sentimientos de excitación, a retener la respiración apretando los músculos apretándonos contra todas las emociones: miedo, coraje, pesar, risa, placer. Aprendemos a que debemos controlarnos a nosotros mismos, y que solo debemos expresar determinados sentimientos en determinadas circunstancias y dependiendo de nuestro propio sexo: femenino o masculino, como si los sentimientos fueran exclusivos de algún sexo. Nos hacemos insensibles a nosotros mismos y por consiguiente con los demás. Si no sentimos nuestra tristeza por ejemplo, ¿como podemos empatizar con la tristeza de otros? O si nos guardamos nuestro enojo, nuestra frustración, inconformidad o coraje, no comprendemos como otros no pueden hacerlo y se rebelan, no comprendemos como no pueden controlarse o como no los pueden controlar (Gunther, 1968:20).

El mismo autor afirma que la mayoría de la gente, “piensa que siente, en lugar de sentir” y cita para corroborar esto, a Aldous Huxley quien afirma que: **“La educación es grandemente educación verbal”** (Gunther,1968:22). Así podemos constatar que en efecto, hay muy poca educación emocional aunque ya en algunas escuelas y familias se comienza a incorporar la importancia de los sentimientos en el aprendizaje.

De ahí que también nos hagamos insensibles al sufrimiento humano y no nos importe si se acaban unos millones de personas en una guerrita, con tal que se les controle y si se desaparecen recursos naturales, agua, bosques etc. “no importa mucho, ya se repondrá”. Este es en verdad el proceso de enajenación, inconciencia e insensibilidad que estamos viviendo y por el cual los que nos decimos “humanistas” necesitamos implementar nuestros recursos y cooperar en revertir sus efectos.

1.2.6 Rechazo a los instintos animales básicos

Lógicamente al apartarse o desconectarse de su cuerpo las personas se desconectan de sus instintos animales, los cuales son los que permiten la sobre-vivencia y también el placer. Recordemos además que aunque no es muy mencionado, el primer instinto en la vida es el instinto al movimiento. Margarita Miquelarena lo explica así:

Para comprender realmente lo que es el movimiento para toda materia viva, hay que colocarse en un óptica filogenética, en los orígenes de la vida. No hay vida sin movimiento y la detención del movimiento propio, para toda materia viva, equivale a la muerte.

Primero surge el movimiento interno, incesante; rápidamente en la evolución filogenética se agrega y se asocia el movimiento dirigido hacia el exterior, orientado por tropismos y finalidades de nutrición y desplazamiento. Se puede hablar de una “pulsión al movimiento” primitiva y fundamental que es la base misma de la “pulsión de vida” El movimiento aparece dentro del útero, en el embrión humano, como una pulsión primitiva, sin finalidad aparente.[...]

Existe el placer del movimiento, en si mismo y para él mismo, fuera de toda finalidad. Si entendemos como sexualidad todo lo que significa placer del cuerpo, se puede decir que todo gesto vivido, vivenciado (no estereotipado ni intelectualizado) tiene un contenido sexual difuso y primitivo a nivel del placer de ser, de existir en la movilidad del cuerpo. Toda modulación tónica, dado que está en relación con las estructuras más arcaicas del cerebro despierta sensaciones de placer muy primitivas y profundas en relación con la pulsión vital de movimiento biológico. Pero ese movimiento va a volcarse al mundo exterior donde encuentra contactos. Es en ese

momento que surgen los conflictos que van a modelar el deseo del movimiento, el deseo de acción, el deseo de ser no de no ser (Miquelarena,1987:56).

Aunque por otro lado, también es cierto que es parte de la condición humana apartarse de los instintos animales, Fromm describe este fenómeno de la siguiente manera:

Dos son las condiciones de la existencia humana las cuales se hallan interrelacionadas: La primera es la disminución del determinismo instintivo, la más alta que conozcamos en la evolución animal, que alcanza su punto más bajo en el hombre en el que la fuerza de dicho determinismo se aproxima al extremo cero de la escala.

La segunda es el tremendo aumento en tamaño y complejidad del cerebro comparado con el peso del cuerpo, la mayor parte del cual tuvo lugar en la segunda mitad del pleistoceno. Este agrandamiento del neocórtex es la base de la consciencia, la imaginación y todas aquellas habilidades como el habla y la formación de símbolos que caracteriza la existencia humana.

El hombre careciendo del equipo instintivo del animal, no se halla tan bien provisto para la fuga o para el ataque como éste. [...] Sus decisiones *no las hace por él el instinto*. Él las tiene que hacer. Se halla frente alternativas y en cada decisión que toma afronta el riesgo del fracaso. El precio que el hombre paga por su consciencia es la inseguridad. Puede soportar su inseguridad advirtiéndola y aceptando la condición humana y concibiéndola la esperanza de no fracasar aunque no posea ninguna garantía de éxito. No tiene certidumbre alguna. La única predicción cierta que puede hacer es “Moriré” [...]

El hombre nace como una extravagancia de la naturaleza, siendo parte de ella y, no obstante, trascendiéndola. Tiene que encontrar principios de acción y de decisión que replacen los principios del instinto. Tiene que buscar un marco de orientación que le permita organizar una imagen congruente del mundo como una condición para obrar congruentemente. Tiene que luchar no solo contra los peligros de la muerte, el hambre y el daño corporal, sino contra otro peligro específicamente humano: la locura. En otras palabras no solo tiene que protegerse contra el peligro de perder la vida, sino también contra el de perder la mente. [...] Existen muchas maneras por las que el hombre encuentra solución a la tarea de permanecer vivo y conservarse sano. Algunas son mejores y otras son peores. Con “mejor” se quiere decir una manera que conduzca a una fuerza, claridad, alegría e independencia mayores, y con “peor” justamente lo opuesto. Pero más importante que encontrar la mejor solución es encontrar una solución viable (Fromm 1980: 67-68).

Alexander Lowen crea toda una técnica terapéutica denominada Bioenergética encaminada a la reconexión con nuestros instintos animales básicos y la autoexpresión, en ella se proponen actividades para re-hacer esta conexión del individuo con su cuerpo y su espiritualidad, dadas las dificultades que por un lado surgen de nuestra propia naturaleza y por otro lado, las creadas por el sistema social y la época en que vivimos, y en esa búsqueda de equilibrio y armonía:

La bioenergética es una técnica terapéutica cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporales este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad que es una de las funciones básicas. Pero además comprende las funciones más fundamentales todavía, de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo. El que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo. Si no se mueve con libertad, restringe la vida de su cuerpo. Si no siente en pleno limita la vida de su cuerpo. Y si está constreñida u obstaculizada la expresión de sí mismo queda disminuida la vida de su cuerpo.

Naturalmente estas restricciones no son voluntarias. Se desarrollan como medios para sobrevivir en un medio ambiente y una cultura que merma o niega los valores corporales en aras del poder del prestigio y de las posesiones [...] También es evidente que la mayor parte de los individuos son inconcientes de las dificultades y trabas corporales en que trabajan, que ya se han convertido para ellos en una segunda naturaleza y constituyen en parte su modo habitual de ser en el mundo” (Lowen, 1983:41-43).

1.2.7 Rechazo a la autoexpresión.

A pesar de toda la influencia social que tiende a reprimirnos el ser humano sigue teniendo necesidad de manifestarse, expresar quien es, qué quiere, pero por todo la antes expuesto más la educación que por un lado nos ayuda, pero por otro nos constriñe y nos obliga a conducirnos dentro de ciertos parámetros que dicen que es lo correcto o lo que no, es que se da este fenómeno donde se ve obligado a reprimir sus emociones e inhibir su expresión. De ahí que Lowen enfatiza la importancia de la autoexpresión de la siguiente manera:

La autoexpresión comprende las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo, y es, como la auto-conservación, un valor inherente de todos los organismos vivos. Cualquier actividad corporal constituye una aportación a la auto expresión, lo mismo las más materiales, como el andar y el comer, que las más refinadas como cantar y bailar. [...] El individuo se expresa a sí mismo en todas las acciones que realiza y en todos los movimientos de su cuerpo (Lowen, 1983, 249-252).

Y continúa explicándonos como todas las experiencias que vivimos se reflejan y expresan a través del cuerpo, así como nuestras actitudes ante la vida y cómo la energía que tenemos se transforma o no en autoexpresión:

No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. [...] La mente, el espíritu y el alma son aspectos de todo cuerpo viviente. Un cadáver no tiene mente, ha perdido el espíritu y se la ha ido el alma. [...]

Ahora bien, si tu eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tu, este expresa quien eres. Es tu modo de ser en el mundo. Cuanto más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo. [...]Lo que siente el hombre puede también leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones de nuestro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. La ira produce tensión y, como hemos visto una carga en la parte superior del cuerpo [...] se conoce al individuo irritado por su cara sonrojada, sus puños apretados y la contracción torva de su boca. [...] El afecto o el amor suaviza todos los rasgos fisonómicos y llena de calor la piel y los ojos. La tristeza presenta un aspecto decaído, como si la persona estuviese a punto de romper a llorar.

Pero es mucho más lo que revela el cuerpo. La actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve. El individuo de porte noble o talante regio, por así decirlo, se distingue claramente del que tiene la espalda encorvada, los hombros caídos y la cabeza ligeramente inclinada, que indican el peso de las cargas que gravitan sobre él. [...]La persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructura de su cuerpo. [...]

Nadie puede triunfar en la vida estando en conflicto consigo mismo. El esfuerzo por imponernos al cuerpo tiene necesariamente que fracasar.

La movilidad del cuerpo esta directamente relacionada con su nivel de energía: Se necesita energía para moverse. Cuando su nivel es bajo, la movilidad disminuye necesariamente. La energía se comunica con la auto-expresión en línea directa, a través de las siguientes fases: energía- movilidad- sentimiento- espontaneidad- auto-expresión (Lowen, 1983: 52-55).

Trudi Schoop una de las pioneras de la Terapia de Danza y Movimiento coincide con Lowen en que debido a la socialización es, que el ser humano puede o no expresar sus sentimientos aunque esta forma de elección no sea totalmente conciente, para ella es muy claro que el hombre es el único organismo en la tierra que puede esconder algún sentimiento en particular, el único que esconde su ser en secreto, y dice: “un árbol, una flor, una roca, un animal cada uno se muestra totalmente, el ser humano es el único selectivo acerca de lo que quiere o no quiere mostrar, el único que no esta nunca enteramente presente”. (Schoop, citada por Bernstein 1979:38)

Esta es una de las razones por las que la gente se enferma física o emocionalmente y es por ello que la danza mexicana –prehispánica como la Bioenergética son un medio que nos ayuda a sentirnos vivos, con energía ya que nos invitan a expresarnos corporalmente de muchas maneras, nos ayuda a aflojar nuestra musculatura y sacar nuestros sentimientos a la vez que nos invitan a conocernos a nosotros mismos a meternos en nuestro interior, a estar conectados con él, a la vez con el exterior y también a ampliar el lenguaje de nuestro cuerpo, expresando con movimiento eso que sentimos.

1.2.8 Dificultad para vivir la espiritualidad

Hay una tendencia natural a asociar espiritualidad con religión, sin embargo es preciso señalar que no es lo mismo, si bien las religiones enseñan que el ser humano no es solo materia sino que tiene un espíritu y que ese espíritu trascenderá esta vida. Quiero aclarar que se puede ser una persona espiritual sin necesidad de ninguna religión. Aquí estoy utilizando el término espiritualidad en el sentido de Unidad con Todo en el Aquí y Ahora. Independientemente de si se es religioso o no y si se cree en otras vidas pasadas o futuras.

Por su parte Lowen describe el fenómeno de la espiritualidad como resultado del autoconocimiento junto con el trabajo corporal, y no solo con el razonamiento. Lo mismo ocurre en diversas disciplinas antiquísimas donde la salud se concibe como un estado de equilibrio o armonía, tales como en la meditación, el tai-chí o el yoga, en todas ellas se promueve la sensación de unidad con el cosmos, es por eso que él dice:

Nosotros tenemos sentimientos, cosa que ninguna máquina tiene, nos movemos espontáneamente, cosa que ninguna maquina es capaz de hacer, y estamos conectados de un modo muy profundo con otros organismos vivos y con la naturaleza. Nuestra espiritualidad se deriva de esta sensación de unión con una fuerza o un orden superior nosotros mismo. Poco importa que nombre le demos o que no lo mencionemos como hacen los hebreos. Si aceptamos que los seres humanos somos criaturas espirituales, también debemos aceptar que la salud está relacionada con la espiritualidad. Estoy convencido de que perder la sensación de contacto con otras personas, con los animales, con la naturaleza, da por resultado una grave perturbación de la salud mental. En un nivel cultural, a esta perturbación la denominamos anomia.

En un nivel individual, la describimos como un sentimiento de aislamiento, de soledad y vacío que puede conducir a la depresión o, en casos más graves, al retraimiento esquizoide. [...]

Desde luego, la salud mental no puede separarse de la salud física, la verdadera salud incluye ambos aspectos de la personalidad (Lowen 1990, 15-16).

Podría afirmar casi con absoluta seguridad dadas mi vivencias personales y los testimonios de muchas personas en experiencias con la danza mexicana y otras terapias corporales que en la medida que el ser humano se conoce a si mismo y está en contacto con su cuerpo y sus sentimientos y no sólo con su intelecto, siente un profundo respeto por si mismo y por los otros, entonces sí esta en capacidad de comprender a los demás de valorarse y valorar y también de querer cuidarse a si mismo y todo lo que le rodea.

Surge un real aprecio por esta maravilla que es la vida, el mundo, el universo, surge una de las cualidades mas hermosas del ser humano, que es la espiritualidad, que es el poder sentir la unión con los otros seres humanos, darse cuenta que no se es más ni menos que los demás, sino que se es uno con todos, y que no se esta solo ni separado sino que se encuentra unido a todo y a todos. Así, puede verse reflejado en los otros seres humanos, y también en cada animal, en cada árbol, en el agua en la lluvia, en las nubes en la tierra es decir formando parte de un todo llamado "vida". Miguel Ruiz lo expresa acertadamente en la siguiente frase: "La Vida es la fuerza de lo absoluto, lo supremo la creadora de todas las cosas" (Ruiz, 1997:18).

Es por eso que los grandes hombres, los verdaderamente humanos, los verdaderamente poderosos, no los que hacen las guerras y destruyen el mundo, son personas pacíficas, bondadosas, que tienen un profundo respeto y amor a todo lo que existe. Y por eso mismo es importante cuidar la salud física y emocional, darle importancia a la transformación interior de la cual casi seguro se desprenderá esta cualidad de la espiritualidad, misma que nos permitirá convertir el deber de vivir, en el placer de sentirnos vivos e incluso alcanzar la plenitud y felicidad.

1. 2. 9 Dificultad para reconocer su identidad como ser humano

La identidad es el conjunto de condiciones que diferencian a una persona de las demás, con sus características internas y externas propias; pensamientos, sentimientos, manera de vestir, hablar., etc., y se supone que todo esto aunque es un proceso se encuentra y se resuelve básicamente en la etapa de la adolescencia donde se da lo que Erik Erikson denominó: "**Crisis de identidad versus Confusión de identidad**".

Por desgracia en muchos casos no se resuelve esta crisis en la adolescencia y gran cantidad de personas llegan a la edad adulta o incluso a la vejez sin saber realmente quienes son, dadas todas las dificultades por un lado personales y familiares, pero por otro lado y mayormente por toda la influencia social tan fuerte que no facilita este proceso, sino que por el contrario, lo dificulta.

El problema de identidad es un problema muy amplio del cual se han ocupado bastante los psicólogos entre ellos este autor quien al hablar de una "crisis de identidad" indudablemente ha tocado uno de los más importantes problemas de la sociedad a la que pertenecemos y dice lo siguiente:

Si el proceso de conseguir un sentimiento de identidad es eficaz, el individuo tiene la convicción de que había de llegar a ser tal como es y de que no existe para él otra

posibilidad. Por otra parte siente que la sociedad lo ve tal como es. Semejante convicción implica que se siente integrado y a sus anchas, a la vez consigo mismo y con respecto a sus alrededores físico y social. Este sentido total de identidad es un ideal que nadie alcanza o logra completamente de una vez para siempre (Erikson, citado en Di Caprio 1976:55).

No obstante según la opinión de Fromm, Erikson no ha ido tan lejos o no ha penetrado tan profundamente como se necesitaría para comprender plenamente el fenómeno de la identidad y el de la crisis de identidad ya que no profundiza precisamente en la influencia tan grande que tiene la sociedad industrial y globalizada de hoy que no ayuda al individuo a encontrar su identidad. Fromm enfatiza la problemática social y dice:

En la sociedad industrial se transforma a los hombres en cosas, y las cosas no tienen identidad” [...] Las cosas pueden ser las mismas o diferentes. Al hablar de identidad, sin embargo hablamos de una cualidad que no pertenece a las cosas sino únicamente al hombre.

¿Que es entonces, la identidad en un sentido *humano*? Entre los múltiples accesos a esta cuestión, quiero solo recalcar la noción de que la identidad es la experiencia que le permite a un individuo decir legítimamente “yo”: “yo” como un centro activo organizador de la estructura de todas mis actividades actuales o potenciales. Esta experiencia de “yo” existe únicamente bajo una situación de actividad espontánea pero no bajo una actitud de pasividad y de semivigilia, una situación en la que la frente está suficientemente despierta para atender sus ocupaciones pero no lo bastante como para sentir un “yo” como el centro activo que esta dentro de cada uno.” [...]

Muchos individuos confunden fácilmente la identidad del yo con la identidad de “yo” o de sí mismo. La experiencia del yo y de la identidad del yo se basan en el concepto de tener. Yo me *tengo* a “mi como tengo todas las demás cosas de que este “mi” es dueño. La identidad de “yo” o de sí mismo se refiere, en cambio a la categoría de ser no a la de tener. Yo soy “yo” solamente en la medida en que estoy, vivo, interesado, activo y en que he logrado una integración entre mi apariencia – para los demás o para mi mismo o para ambos a la vez- y el núcleo de mi personalidad. La crisis de identidad se basa esencialmente en la enajenación y la reificación cada vez mayores y únicamente se resolverá en la medida en que el hombre regrese a la vida, vuelva nuevamente a ser activo. No existe ningún expediente psicológico que pueda apresurar la solución de la crisis de identidad, excepto la transformación fundamental del hombre enajenado en un hombre vivo. (Fromm, 1980:88-90).

La identidad, es entonces un fenómeno complejo, donde lo social, lo familiar y lo cultural interactúan influyéndose unos a otros, y dependiendo de la orientación de cada autor el énfasis está puesto en alguno de esos factores, por otro lado, hay también diferencia en cuanto a la identidad como varón o como hembra, veamos ahora, con mas detalle algunos aspectos de la problemática femenina.

2.2.10 Conflicto de la mujer en cuanto género, para diferenciar entre sus roles y su identidad.

Así, en esta era en que vivimos, además de la dificultad para encontrar la identidad como seres humanos, surge, en ambos sexos, una confusión en los roles tanto en el hombre como en la mujer, ya que las actividades que tradicionalmente tenían, han cambiado mucho, como resultado del control de la natalidad y de una participación mas activa por parte de la mujer en el sistema laboral y social. Los papeles tradicionales para ambos sexos ya no encajan y ambos tienen dificultades para encontrar los roles

adecuados, sin menosprecio de su identidad. Varios autores están de acuerdo en que han existido mitos acerca de las diferencias entre varones y mujeres, y que ha habido una relación desigual entre los sexos, por lo que Rosa Pastor dice al respecto:

Desde la polarización de características, como por ejemplo: razón-intuición, pensamiento-sentimiento, fortaleza-debilidad, público-privado, subjetivo-objetivo o activo-pasivo, asociadas a un sexo o a otro, se justifica la asimetría intersexos. (Se define así, como género inapropiado para las mujeres el deseo de autonomía y poder, mientras que se consideran inadecuados para los varones los sentimientos de vulnerabilidad, dependencia y afecto por el mismo sexo). [...] Pero estos valores pueden ser y de hecho han sido y continúan siendo cuestionados [...]

El desarrollo de sociedades altamente industrializadas ha generado a su vez estilos de vida marcadamente enfocados al consumo individual de bienes, elevando así los niveles de exigencia económica necesarios para sostener un proyecto familiar, por lo que el trabajo adquiere no sólo un estatuto simbólico, ligado a la actividad social adulta y a la acción transformadora individual, sino que también, ya en nuestros días se convierte en bien escaso, objeto de competencia y objetivo así casi único de la vida personal, llenando los espacios privados e imprimiendo un ritmo deshumanizando a las relaciones sociales.

A este contexto social hay que añadir las desigualdades de acceso a las oportunidades educativas y la discriminación histórica de las mujeres, relegadas durante mucho tiempo al infravalorado “trabajo doméstico”, y sometidas a la presión de los estereotipos acerca de sus funciones naturales, a partir de las cuales se ha venido justificando su lugar de inferioridad en el contexto de las relaciones de poder, así como su “invisibilidad” en los centros de decisión. La relación asimétrica entre los sexos conlleva una desigualdad social entre varones y mujeres, así como la interiorización diferencial de sus funciones y papeles.

Debido a los cambios en las relaciones sociales han aparecido recientemente otros fenómenos como la vida en soledad (“la soltería), difícilmente asumibles en una cultura donde el aprendizaje de la socialización supone la transición, en el caso de las mujeres de niña a adulta a través del pasaje de la asunción del papel de “mamá” No se ha aprendido a ser mujeres solas, divorciadas, con o sin hijos. No hay una experiencia cultural ni pautas educativas respecto al hecho de que una mujer realice su vida o parte de ella sola. [...]

La pérdida del estatus de mujer casada origina efectos tanto psicológicos como sociales. Junto a la situación de tristeza y culpabilidad no existen suficientes redes sociales de ayuda. Los factores de dependencia económica del varón, la subordinación a su poder, la dependencia del marido para lograr la identidad social (mujer de...) y la fuerte inversión psicológica en el papel de superpadre y superesposa, asociados al rol tradicional de mujer generan, con la ruptura una fuente permanente de estrés: insuficiencia económica, falta de poder de decisión, de estrategias eficaces aislamiento social y dificultades de afrontamiento de funciones nuevas que las desbordan (Worell y Garret-Fulks, 1983). (Pastor, citada por Fernández 1996:253-265).

Por nuestra propia historia cargada de un fuerte machismo ha existido además una tendencia grande a devalorar a la mujer, por lo que esta se encuentra muchas veces confundida entre sus roles de mamá, esposa y ahora queriendo satisfacer una necesidad importante, ser una persona completa, un simple ser humano con derechos y obligaciones pero también satisfacciones y realizaciones en el medio laboral o profesional. Han surgido para ellas nuevas dificultades, no sabiendo hasta donde tiene derecho de realizarse, hasta donde tiene derecho de expresarse, o manifestarse como un ser pensante, sin dejar de ser buena madre y esposa. Sufre al desconocer cuales son los límites de responsabilidad para consigo misma, aunque si tiene muy bien aprendido que su responsabilidad es primero para con los otros, ya sean hijos, marido o padres.

Justificación sumaria:

Por todo lo antes expuesto, es que presento la Danza Mexicana Pre-hispánica como una técnica auxiliar en el Desarrollo Humano, me doy cuenta que en mi paso por la maestría, todas estas dificultades para el autoconocimiento se fueron desvaneciendo, gracias a todo el programa que se tiene, donde la búsqueda de sí mismo es a través de la lectura y la discusión de diversos temas los que se trabajan mayormente con la parte intelectual, aunque también con la parte emocional en los grupos de crecimiento y un poco con el cuerpo en la materia de sensibilización o expresión corporal.

Como ya he mencionado, años después de haber terminado la Maestría conocí la danza mexicana y encontré que reunía muchas de las cualidades que conocí y que me hubiera gustado compartir con otros en esta búsqueda del conocimiento de sí mismo a fin de lograr ser mejor ser humano. La danza ofrece la oportunidad de cambiar el énfasis de lo intelectual a lo corporal, haciendo hincapié en el movimiento con el cuerpo y el reconocimiento y expresión de los sentimientos y dejando el razonamiento, como conclusión o deducción del trabajo corporal y las pequeñas explicaciones que se dan respecto a los símbolos del ritual y el significado de cada danza.

Yo pienso que los cambios son mucho más significativos cuando son “sentidos” y no sólo razonados, es por eso que siempre he trabajado con técnicas corporales, porque los “insights” son vivenciados con el cuerpo, por lo que desde un principio tuve en mente hacer mi tesis con una de estas técnicas. Originalmente pensé en hacerla sobre el Tai – Chi y sus efectos terapéuticos, después conocí el Reiki que es un método de manejo de energía a través de la imposición de manos en el cuerpo, y con el cual yo había quedado sumamente impresionada, dado el bienestar que sentí cuando me lo dieron y los efectos que yo veía en otros cuando yo lo daba. Elegí trabajar con la Danza Mexicana por ser algo “nuestro y desconocido” para la gran mayoría y que además reunía varias cualidades al mismo tiempo, tales como meditación, reflexión, movimiento, expresión, socialización, aprendizaje de nuestros valores y cultura, además de que sentí una imperiosa necesidad de darla a conocer ya que yo pienso que es una maravilla. Creo que de lo que se trata a fin de cuentas es que seamos mejores seres humanos y hagamos un mundo mejor, así que ¿Si ya teníamos algo para eso fines porque no reconocerlo y retomarlo?

Espero que el análisis de datos muestre las cualidades que tiene como un medio para favorecer el autoconocimiento. Hay muchas personas en la búsqueda de sí mismos pero no son tan afortunados económicamente para asumir los costos de una Maestría en Desarrollo Humano y en cambio si podrían practicar la danza Mexicana Pre-Hispánica.

Enseguida, presento los objetivos planteados en la intervención de esta tesis:

1.3 OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Objetivo General

El objetivo general fue el que personas se dieran cuenta de si-mismas y pudieran conocer sus sensaciones, sentimientos, pensamientos, y conductas para tener una vivencia de mayor integración consigo mismas y con el medio ambiente externo, natural y social, sintiéndose así seres humanos más plenos.

Objetivos específicos

Los objetivos específicos fueron que las personas:

1. Tomaran contacto con sus sensaciones corporales.
2. Conocieran cómo es su imagen corporal.
3. Pudieran entrar en un mayor contacto con la naturaleza al bailar.
4. Reconocieran sus sentimientos, y la diferencia con sus pensamientos.
5. Conocieran el simbolismo de los distintos elementos e instrumentos necesarios en el ritual de la danza.
6. Reconocieran el significado de las distintas danzas, las experimentarían bailando, y detectarían qué sensaciones, sentimientos, recuerdos o pensamientos les ocasionaron.
7. Aprenderían a observarse a sí mismas y a los otros en sus movimientos y relaciones espaciales.
8. Reconocieran cómo utiliza el espacio y el significado que esto tiene en su relación con los demás y consigo mismos.
9. Fueran capaces de reconocer lo que las dificultades o habilidades en el movimiento expresan a nivel más profundo, es decir en su relación con las dificultades o habilidades de su vida.
10. Ensayaran moverse de maneras diferentes y reconocer el efecto de este cambio en su vida cotidiana.
11. Escucharan y contactarían con los diversos ritmos sintiendo el efecto de estos en su cuerpo, emociones, o pensamientos.
12. Reconocieran su propio ritmo así como la ventaja o desventaja de moverse al ritmo de otros.
13. Se dieran cuenta de cómo es su relación con los distintos miembros del grupo y con el medio ambiente en general.
14. Se hicieran más conscientes de su conexión con el Todo es decir de su espiritualidad.

1.4 PLAN DE ACCIÓN

1.4.1 Metodología de trabajo del taller

Se propició la creación de un espacio y un clima adecuado para que las personas pudieran lograr un mayor **autoconocimiento**, mediante la exploración física, emocional, intelectual y espiritual, a través de los ritmos y movimientos de las diversas danzas mexicanas, de la interacción grupal, la expresión verbal, y el contacto con la naturaleza.

El papel de la facilitadora fue proporcionar la creación de ese ambiente de respeto, escucha y participación para que las personas pudieran compartir durante y después de la danza su impacto y sus vivencias.

Se realizaron dos tipos de actividades primordiales:

La primera actividad fue: La **experiencia física de la danza**.

Ésta, consistió en hacer el ritual ancestral de la danza, con la explicación por parte del maestro de sus simbolismos; en cada sesión danzamos junto con él, en círculo, las diversas danzas con su espíritu muy particular.

Durante todas las sesiones con danza, se comenzó haciendo el ritual de entrada, que implica el formar primero, un círculo de flores y ofrendas en el centro del lugar donde se danza, luego, en encender carbón en un pequeño bracero, denominado **“popochcomitl”** (vasija con humo) donde se pone el copal ; éste es el incienso mexicano, con este humo y su aroma tan especial, se da la bienvenida en señal de respeto a cada una de las participantes que están acomodadas en fila esperando este procedimiento, denominado **“sahumar”**, a la usanza mexicana. Una vez terminado este momento de saludo y reverencia compartidos entre el maestro y cada una de las personas procedimos luego, a hacer una marcha de entrada, formando así un círculo de personas; y posteriormente todo el grupo hizo otro saludo a todos los seres que habitan en el universo dirigiendo su cuerpo y pensamientos hacia cada uno de los cuatro puntos cardinales, guardando silencio y levantando ambas manos en dirección de sus hombros y con las palmas hacia delante. En esos momentos uno o varios de los miembros del grupo tocaron el caracol, acompañando así con su sonido ancestral este saludo de inicio antes de la danza. En medio del círculo se deja una vasija con agua, el caracol y el bracero y de esta manera quedan representados en el centro los cuatro elementos de la naturaleza: tierra, agua, fuego, y aire.

Vino luego la práctica de algunas danzas durante varios minutos según fuera el objetivo a lograr, y ya para terminar, casi al final se hace el ritual de **“la danza de la palabra”**. Este es un momento muy importante para expresar y compartir de manera breve ya sea con una palabra, alguna frase u oraciones, durante uno o dos minutos lo que cada persona sintió, vivió, le gustó o no; se finalizó con la despedida, de nuevo hacia los cuatro puntos cardinales, tocando el caracol y finalmente se hizo la marcha de salida.

El proceso grupal. Este consistió en explorar y compartir la experiencia de las emociones y pensamientos durante la danza. En este espacio la facilitadora trabajó de

manera individual, y propuso el expresar más ampliamente de manera verbal y escrita cómo fue la experiencia, para así contactar de nuevo y revisar las vivencias, profundizando más, en cuáles fueron sus sensaciones, sentimientos, necesidades, pensamientos, y/o recuerdos. Hubo también la posibilidad de ensayar y vivenciar nuevos movimientos nuevas conductas, actitudes y/o formas de relacionarse.

1.4.2 Temas del taller

Los temas tratados en el taller fueron:

1. Importancia del autoconocimiento
2. Que es la sensibilización y para que nos sirve
3. El lenguaje no verbal; como habla nuestro cuerpo
4. La importancia de definir nuestro camino
5. El significado metafórico de ser cazador
6. Los recuerdos, su impacto en nuestras vidas
7. La respiración, el aliento de vida, el viento
8. La importancia del cuidado en todos los ámbitos de la vida
9. La importancia de saber como y cuando si pelear y defenderse
10. La dualidad, similitudes con las polaridades
11. La importancia del juego y la alegría
12. ¡Haz lo hermoso y hazlo hermoso!
13. La libertad
14. La dirección y las metas en la vida
15. Todo a su tiempo y en su medida
16. La transformación
17. Relaciones Padre-Madre
18. Nuestra relación con el todo.
19. Enfrentándose con lo único incambiable: el cambio

1.4.3 Duración, fecha, lugar, y requisitos previos.

El taller tuvo una duración de 16 semanas, los martes de 8:30 a 13 Hs.

Del 1° de Octubre del 2002 a Febrero del 2003.

El lugar fue el Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia denominado: Teocalli, con domicilio en Av. Aztecas # 437, Col. Monráz, en Guadalajara.

Fue requisito indispensable asistir a una entrevista particular, para exploración y diagnóstico de necesidades y objetivos. Las personas debían comprometerse a permanecer en el proceso completo y a permitir emplear el material grabado para fines de investigación solamente.

1.4.4 Estructura del taller por sesiones.

Con excepción de la primera y las dos últimas, todas las sesiones se compusieron de una experiencia de ejecución de la danza y otra de procesamiento grupal.

Objetivos particulares de todas las danzas:

- 1 -Que las participantes conocieran como era el ritual de la preparación del ambiente y los elementos necesarios para la danza

2- Que las participantes se pusieran en contacto con los diferentes elementos y seres de la naturaleza para despertar nuevamente al mundo de los sentidos: que vieran, escucharan, olieran tocaran y sintieran mejor.

3 - Que las participantes meditaran, oraran, o agradecieran a la naturaleza y a todos sus seres lo que de ella obtienen.

4 - Que las participantes expresaran de manera escrita o verbal como fue la experiencia física de la danza, y la relacionaran con su vida y autoconocimiento.

Enseguida presento como fue el proceso sesión, por sesión:

Sesión I

Integración grupal así como conciencia y conocimiento de la imagen corporal.

Objetivos Específicos de la 1ª Sesión:

I.1 Integración grupal.

El primer objetivo de esta sesión fue buscar que las participantes se conocieran entre sí, comenzando a ampliar su conciencia corporal a través de su contacto visual y táctil, a la vez que se fuera favoreciendo la cohesión grupal.

I. 2 Conciencia y Conocimiento de la Imagen Corporal.

El segundo objetivo de la sesión fue que los participantes tomaran conciencia de las diferentes partes de su cuerpo, y posteriormente fueran capaces de expresar como percibieron su cuerpo.

Las actividades realizadas en esta primera sesión fueron las siguientes:

1. Se les pidió a las participantes que de pie en silencio y con ojos cerrados, primero que nada contactaran con su cuerpo y su respiración, después de unos segundos que abrieran los ojos y comenzaran a observarse unas a otras. Posteriormente, caminaron reconociendo el espacio y a cada una de las compañeras. Poco a poco, y permaneciendo unos segundos con cada una de ellas, primero hicieron contacto con sus miradas tomándose a la vez de la mano izquierda, luego, se les pidió que respiraran al retirarse y buscaran otra persona para hacer un nuevo contacto. Una vez que todas se hubieron saludado de esta manera, se repitió el proceso de mirarse y tomarse de la mano, cambiando ahora el saludo a la mano derecha. Se hacía una pausa para reconocer sus sensaciones y sentimientos y luego se les pedía nuevamente el encuentro de miradas y ahora el contacto con ambas manos, con cada uno de los miembros del grupo incluyendo a la facilitadora. Después, ya sentadas compartieron lo ocurrido a cada quien, y así comenzó el proceso de autoconocimiento, sensibilización e integración grupal.

2. La facilitadora les pidió a las participantes que se acostaran y respiraran, puso una música suave y dirigió y enfocó la atención de las personas, primero al contacto de su cuerpo con el piso, luego a su respiración y posteriormente a cada parte de su cuerpo empezando por sus pies, y siguiendo por sus piernas, cadera, vientre, espalda, pecho, hombros, brazos, manos, cuello cabeza y cara. Una vez hecho el recorrido se les pidió

que se incorporaran y se les facilitó grandes pliegos de papel y gises o crayolas de colores, y lápices, para que dibujaran cómo fue la imagen y las sensaciones de su cuerpo. Durante este proceso se les pidió que guardaran silencio, y al finalizar sus dibujos, por el contrario se les pidió a cada una de ellas que explicaran y compartieran lo que vieron en su dibujo y lo que sintieron en la dinámica. Se tomaron fotografías de cada uno de los dibujos y se compararon al final del taller, repitiendo todo el proceso.

Sesión II

Primera experiencia con la danza. Danza del Paso Camino, Saludo y Danza de los Cazadores o *Chichimecas*

Objetivos Específicos de la 2ª sesión:

II.1 Que las participantes sintieran y vieran como eran sus pasos y su manera de caminar, para que en base a la danza del paso camino, compararan y reflexionaran sobre su manera de caminar por la vida,.

II.2 Que las participantes agudizaran sus sentidos, y utilizaran la metáfora de la cacería para descubrir o reconocer que necesitaban o querían en ese momento de su vida, tanto a nivel exterior como interior.

Lista de Actividades de la 2ª sesión:

1.- Ejecución de la danza:

Se formó una hilera con los miembros del grupo, y poco a poco, siguiendo las instrucciones del maestro y la facilitadora fueron avanzando al compás del ritmo propio de esta danza, para ir formando el círculo, al tiempo que se les sugería poner atención y reflexionar sobre como eran sus pasos y su camino, se hicieron cuatro pausas en dirección de los cuatro puntos cardinales y ahí se hizo el mismo paso pero hacia un lado y otro.

Una vez acomodados los participantes y en armonía de distancia entre unos y otros y del centro se detuvo la danza y uno de los miembros del grupo hizo sonar el caracol hacia los cuatro puntos cardinales, este fué un momento de saludo a la naturaleza y todos los seres que existen hacia los cuatro rumbos. Fue también un momento de silencio y de meditación u oración por parte de los participantes antes de iniciar la danza propiamente dicha.

Al ritmo de la danza de los cazadores tocada por el maestro con su tamborcito comenzaron los participantes a girar en el círculo doblándose un poco en actitud de alerta y búsqueda, mirando por momentos hacia fuera y luego hacia adentro del círculo, o hacia arriba y hacia abajo, al tiempo que se les sugería que buscaran lo que necesitaban, ya sea dentro de sí mismas o fuera de sí mismas, ya sea abajo en la tierra o arriba hacia el cielo. La danza continuó con el mismo paso todo el tiempo, pero haciéndose cambios: de dirección, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha después de tiempo, cambiando de normal a más rápido o más lento, y de lugar y distancia, danzando normal, y después hacia el centro, acercándose unas a otras y haciendo más pequeño el círculo, terminando todos juntos unidos en el centro

2.- Procesamiento en el Grupo.

Después de la danza se procedió a compartir la experiencia vivida, relacionándola con sus vivencias muy particulares, la facilitadora se encargó de hacer las preguntas necesarias o pedir que escribieran y comentaran sus vivencias; y si era necesario, repetir o ensayar algún movimiento se hizo ahí.

Preguntas generadoras del dialogo y la recuperación de datos para esta 2° sesión:

- 1.- ¿Como te sentiste con la danza?
- 2.- ¿De que te diste cuenta?
- 3.- ¿Como sentiste tus pasos?
- 4.- ¿Como viste tu camino?
- 5.- ¿Que estabas buscando?
- 6.- ¿Que encontraste?

Sesión III

Danza del recuerdo: *Ilnamiki*

Objetivo Específico de la 3ª Sesión:

III.1. Que las personas contactaran con algunos de sus recuerdos significativos, sean de cualquier tipo: dolorosos o alegres, para que al evocarlos ahora como adultas revisaran que sentimientos, actitudes o conductas era necesario modificar o integrar nuevamente en su repertorio de vida.

Actividades de la 3ª Sesión:

1. Ejecución de la Danza

La danza del recuerdo, al igual que todas la danza se danzó en el círculo, sólo que su ritmo y sus movimientos variaron, en esta, el énfasis físico estuvo puesto en dos movimientos: el de ir hacia delante y hacia atrás, tanto con su cuerpo, como con su cabeza y cuello y el otro era ir recorriendo el espacio, avanzando y retrocediendo. Hacia adelante simbolizando los planes para el futuro y hacia atrás, simbolizando el pasado.

Se cree que moviendo especialmente el cuello y la cabeza se propician los recuerdos, y el darse cuenta del manejo del tiempo: pasado, presente y futuro. Además de que el maestro explicaba: “esta es la danza del recuerdo”, y al ir danzando iba diciendo “...recuerden, recuerden...” y en efecto con la sugerencia verbal y el movimiento surgían los recuerdos, que ayudaron al autoconocimiento.

2. Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 3ª sesión:

- 1.- ¿Que fue lo que recordaron?
- 2.- ¿Como se sintieron con eso?

Sesión IV

La danza del viento: “Ehecatl”

Objetivos Específicos de la 4ª sesión:

IV.1 Que las participantes se pusieran en contacto las cualidades del viento y las de su respiración, haciendo una analogía de estas, con su vida y la forma como se relacionan con los demás.

IV.2 Que las participantes se dieran cuenta de que el viento es lo que hace posible la comunicación.

Actividades de la 4ª sesión:

1.- Ejecución de la Danza

Se formó el consabido círculo, el maestro empezó a dar el ritmo de esta danza. Esta es una danza muy variada, se hacen primero movimientos con los pies imitando a los de los remolinos, y con el cuerpo el movimiento hacia un lado y otro como se mueven las cosas cuando llega el viento, esto desde luego se hace por momentos lento, haciendo la comparación con los vientecitos suaves, y fuerte, para asemejarse a los vientos fuertes. La idea es moverse de tal forma que se libere el cuerpo de tensiones a la vez que se liberan actitudes, pensamientos o sentimientos, aprovechando la exhalación y dejando que se los lleve el viento como hace con las cosas: limpiando. También se hacen movimientos hacia delante y hacia atrás, subiendo y bajando los brazos a todo lo largo del cuerpo y tomando el espacio y el aire y abriendo y cerrando su pecho y luego soltando todo al mismo tiempo. Aquí se dieron instrucciones verbales de: “¡tomen el aire!” o “¡tomen lo que necesiten!”, y “¡suelten lo que no necesitan o lo que ya no quieren!” . Ya que los mismos movimientos promueven esa idea: llenar y limpiar nuestros pulmones, así como nuestra mente, y soltar todo aquello que ya no se necesite o haga daño.

Respirando cambiamos nuestra química sanguínea y también nuestro estado emocional y mental.

2. Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 4ª sesión:

- 1.- ¿Qué fue lo que sintieron al moverse como el viento?
- 2.- ¿Qué fue lo que observaron de sí mismas?
- 3.- ¿Cómo fue su comunicación consigo mismas?
- 4.- ¿Qué fue lo que tomaron?
- 5.- ¿Qué fue lo que dejaron o soltaron?

Sesión V

La danza del jaguar: “Ocelotl”

Objetivo específico de la 5ª sesión:

V. 1 Que las participantes revisaran tanto sus actitudes de cuidado y cautela, como sus sentimientos de valentía, coraje, o miedo ante la vida y vieran lo apropiado o no de sus vivencias.

Actividades de la 5ª sesión:

1.-Ejecución de la danza

Una vez formado el círculo y hecho el saludo, se procedió a tocar el ritmo de esta danza, la que consiste en caminar de tal manera que se imitan los movimientos de los felinos, al andar cuidadosa y cautelosamente, o decida y valientemente. También se promovió la expresión de sonidos similares al rugido de los tigres o los gatos, ayudando así a la expresión del coraje o la alegría esta es una danza sencilla y divertida, caminando como en cuatro patas hacia un lado y otro, o saltando con arrojo o moviéndose con cautela y precaución.

2. Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 5ª sesión:

- 1.- ¿Qué fue lo que sintieron después de esta danza?
- 2.- ¿Contactaron con su miedo?
- 3.- ¿Cómo sintieron su coraje? ¿cómo lo manejaron?
ó ¿qué suelen hacer con el?
- 4.- ¿Cómo se cuidan a si mismas?

Sesión VI

La danza de “Xolotl” (Nuestro complemento o lo que nos falta)

Objetivos específicos de la 6ª sesión:

VI.1 Que las personas revisaran y reflexionaran sobre lo que es estar completas y tomaran conciencia de aspectos significativos faltantes en los niveles: físico, emocional, intelectual o espiritual,

VI.2 Que las participantes se dieran cuenta de su dualidad o polaridad.

Actividades de la 6ª sesión:

1.- Ejecución de la danza

Esta danza consiste en imitar el movimiento de una persona coja, es decir que no puede apoyar bien su pie; al hacer esto se reflexiona automáticamente sobre la importancia de

tener los dos pies, de estar completos y poder caminar; también tiene que ver con la búsqueda de nuestra polaridad, o nuestro complemento, ya que nuestros antepasados conocían esto, pero le llamaban “**la dualidad**” y consideraban que todo lo que existe incluyendo al creador de la vida es dual, así que esta danza es una llamada a el reconocimiento de nuestra dualidad en todos los sentidos: femenino masculino; izquierda derecha; pensamientos, sentimientos; luz, oscuridad, etc. El ir reconociendo estas dualidades en todo lo que existe ayuda a la integración de la persona. En esta danza se explicó más ampliamente el significado del “*mecatl*”, la cinta que se ponían los indígenas en la frente, y que representa la unidad, precisamente con su dualidad, ya que tiene dos puntas. Y que también simboliza el tramo de vida que se vive, el cual puede ser corto o largo; después se procedía a amarrarla alrededor de su cabeza significando la unión de sus dos polos, sus dos hemisferios con sus correspondientes cualidades, la aceptación de la dualidad en todo lo que existe, y por último el hecho de que al danzar entraban en otro nivel de conciencia.

2. Procesamiento en el Grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 6ª sesión:

- 1.- ¿De que se dieron cuenta con esta danza?
- 2.- ¿Qué es lo que les hizo falta?
(¿Esta carencia en que nivel está? ¿En el físico, emocional, intelectual o Espiritual?)
- 3.- ¿Como se sintieron con esa carencia?
- 4.- ¿Que quieren o pueden hacer al respecto?

Sesión VII

Danza del movimiento: “Ollin”

Objetivos específicos de la 7ª sesión:

VII.1 Que las participantes ensayaran diversos movimientos hacia diferentes direcciones y en diferentes ritmos y constaran que no hay vida sin movimiento.

VII.2 Que las participantes se dieran cuenta de la imposibilidad de detener la vida.

VII.3 Que las participantes hicieran una analogía entre sus movimientos físicos y su vida diaria.

Actividades de esta 7ª sesión:

1.- Ejecución de la danza

El maestro explicó como se inició la vida en el agua, tanto la vida en general como la vida propia en el vientre de nuestra madre, y la razón por la cual el caracol es el instrumento primordial en la danza ya que simboliza el inicio de la vida y por tanto del movimiento; se sopla el caracol representando el soplo de la vida, nuestro primer aliento, nuestro primer movimiento en el mundo externo, y se toca “*el huehuetl*” o

tamborcito representando el latido del corazón que empieza a moverse al iniciar la vida, e inicia la danza que representa precisamente todos los movimientos de la vida, por eso se dice: “La danza es vida”. Este soplo de caracol o *”ihiyotl* es lo que nos da la vida, ya que sin el viento *“ehecatl”* no existiría nada, ni siquiera nuestra respiración.

Una vez explicado todo esto se procedió a la danza, la cual tiene tres ritmos muy diferentes con sus correspondientes variaciones en los pasos, primero comienza con un ritmo pausado y repetitivo balanceando el cuerpo armoniosamente hacia un lado y hacia el otro similar a los movimientos que muy probablemente vivimos como son los de mecer un bebé, luego se cambia a movimientos enérgicos pisando con todo el pie hacia el frente en el mismo lugar, como sería la afirmación de uno mismo, y por último viene otro ritmo rápido y el danzante tiene que correr y moverse rápido hacia un lado y hacia otro; como es la vida en ocasiones. Por último, se para la danza y las personas se quedan inmóviles, sintiendo y escuchando lo paradójico - los movimientos externos y los propios movimientos internos en el “no movimiento”.

2. Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 7ª sesión:

- 1.- ¿De que se dieron cuenta hoy con esta danza?
- 2.- ¿Que es lo que necesitan mover: qué pensamientos, sentimientos, conductas o actitudes?
- 3.- ¿Como se sintieron al final?

Sesión VIII

Danza del venado “*Mazatl*”

Objetivos específicos de la 8ª-sesión:

VIII.1 Que las participantes agudizaran su capacidad sensitiva.

VIII.2 Que las participantes contactaran con su agilidad, en cualquier nivel, físico, emocional, intelectual.

VIII.3 Que las participantes integraran el hecho de poder defenderse y el jugar como parte de su vida.

Actividades de la 8ª sesión:

1.- Ejecución de la danza

Antes de comenzar la danza, se habló acerca de las características y cualidades del venado: su agilidad, lo sensitivos que son, como perciben cualquier movimiento por muy leve que sea, y como aunque son delgaditos son muy fuertes, corren y juegan mucho y de la misma manera se defienden y pelean cuando es necesario utilizando sus delgadas patas y sus pequeños o grandes cuernos. Se intenta que los danzantes se identifiquen con las cualidades del venado, y además comprendan como en realidad

también podemos tener las cualidades de ellos, sobre todo si vivimos en el norte del país y cómo podemos alimentarnos de ellos, así como nos alimentamos de otros animales.

Esta es una danza algo difícil, pues se imitan los movimientos de los venados ya sea machos o hembras, pues son diferentes, por lo que algunos pasos se danzan distinto, dependiendo, si se es hombre o mujer. Se comienza lento moviendo todo el cuerpo y haciendo curva y enderezando luego la espalda, al tiempo que se avanza y se brinca con un pie, luego algunos movimientos son rápidos, otros brincando y levantando ambos pies, otros moviéndose para un lado y para otro, y otros más dando la vuelta a sí mismos y doblando el tobillo, como doblan la pezuña los venados (de este pasó salió luego el de el jarabe tapatío). Sin embargo es posible, con calma, paciencia, y buena voluntad conectarse con la agilidad y la fuerza de los venados por el mismo ritmo de la danza que parece acercarnos a ellos, también los mismos movimientos ayudan a agudizar los sentidos y en muchas ocasiones incluso vienen recuerdos de vivencias con estos animales.

2. Procesamiento de Grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 8ª sesión

- 1.- ¿Cómo se sintieron en esta danza?
- 2.- ¿De qué se dieron cuenta?
- 3.- ¿Cómo se defienden en su vida?
- 4.- ¿Qué aprendieron de los venados

Sesión IX

Danza de la flor, “Xochitl”, y Danza de los sonajeros, “Ayacachtlis”

Objetivos específicos de la 9ª sesión:

IX.1 Que las participantes sintieran su alegría

IX.2 Que las participantes se conectaran con lo hermoso, o lo bello, en los diferentes niveles de la vida en general y de su vida en particular.

IX.3 Que las participantes se conectaran con la energía de la tierra y con su energía particular.

Actividades para la 13ª sesión

1.- Ejecución de las danzas

Estando en el clásico círculo comenzó el ritmo de esta danza que es un ritmo como siempre en cuatro tiempos, pero tres de ellos son rápidos y uno más lento y largo al final, así los danzantes caminan primero hacia la izquierda tres pasos y el cuarto se levanta el pie derecho, luego se camina hacia la derecha otros tres pasos y se levanta el pie izquierdo, esto se repite varias veces, siempre en múltiplos de cuatro. Después se

hace un cambio, rematando el pie en la tierra en vez de levantarlo, hay otro cambio y se hacen los mismos pasos pero dando la vuelta en su lugar, esto por lo regular provoca que las personas se rían o entren en una sensación de estar jugando, se repiten los pasos avanzando nuevamente hacia un lado y otro, y por último dando las vueltas pero ahora hacia el centro. Al final se detiene la danza y terminan todos juntos en medio y viendo las flores que con anterioridad se han puesto en el centro. Se hace una pausa prolongada, hincados en una pierna y observando el círculo de flores para que los participantes tengan oportunidad de ver, oler, y sentir la naturaleza y las flores en especial. Antes o después de esta danza el maestro habló sobre las cualidades y la importancia de las flores, cómo las cosas mas hermosas se comparan con las flores o se celebran con ellas, y cómo al terminar algo bien hecho o de manera bella se utiliza la expresión florido, por ejemplo: “ esto es un año florido” .

Se continuó con otra danza, la de los sonajeros, nosotros le llamamos así pero su nombre en náhuatl es “*ayacachtlis*” y simboliza: el universo entero lleno de estrellas, la danza y los danzantes dentro de un lugar en forma de circunferencia., y también nuestro corazón latiendo incesantemente. Era además un instrumento de defensa, los antiguos guerreros salían a la lucha con su mazo y su escudo para defenderse. En esta danza se nos recuerda que la vida es una batalla y hay que salir a ella con nuestro mazo en la mano, pero conectado a nuestro corazón. Antes de la danza se explicó esto, y la importancia de llevar en nuestra mano por un lado un mazo para defendernos, pero siempre conectado a nuestro corazón. En toda la filosofía mexicana esta implícito siempre el corazón, hacer las cosas de corazón, es decir con amor, pero se malinterpretó mucho el significado y la intención de los actos con corazón. Aquí en la danza con las explicaciones que son relatos verbales se fue recuperando su verdadero significado. Esta es una danza muy movida, pero muy sencilla se pisan los primeros pasos muy fuerte con todo el pie en la tierra y luego los otros tres pasos son brincaditos para luego poner los pies nuevamente en la tierra, y así se sigue en esta alternancia, pies en la tierra, y brincar, lo que provoca un ritmo tranquilo, rápido y muy repetitivo , es una danza muy energizante, guerrera, por otro lado es tan monótona como una sonaja de bebé y produce tranquilidad o puede meter en trance fácilmente.

2.-Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 13ª sesión:

- 1.- ¿Como se sintieron después de la danza de la flor?
- 2.- ¿De que se dieron cuenta?
- 3.- ¿Qué es lo que quieren hacer hermoso en su vida?
- 4.- ¿De qué se dieron cuenta con la danza de los sonajeros?
- 5.- ¿Con qué tipo de sentimientos conectaron en esta danza?

Sesión X

Danza de el caminar de la gente común “*Mazehualli*”

Objetivos específicos de la 10ª sesión:

X. I Que las personas revisaran y compararan sus similitudes y diferencias con los otros seres humanos.

X. 2 Que las personas contactaran con la sencillez o las dificultades que implica, el hecho de ser simples seres humanos.

Actividades de la 10ª sesión:

1.- Ejecución de la danza

Una vez formado el círculo se comenzó a tocar el ritmo de esta danza que no tiene cambios, su ritmo y sus movimientos invitan a balancearse, a mecer el propio cuerpo en un ir y venir, soltando el cuerpo y los brazos junto con los pies al compás del sonido del tamborcito, a la vez que se camina de manera natural primero hacia un lado y luego hacia el otro, es una danza muy armoniosa, siempre lo mismo solo cambia la dirección hacia donde se va, a la izquierda, a la derecha, al centro, pero siempre igual el paso y el sonido. Esta sencillez en la danza facilita la despreocupación y el alegrarse, por lo general evoca recuerdos de la infancia y de lo hermoso que es lo sencillo.

2. Procesamiento en el Grupo

Preguntas generadoras del dialogo en la 10ª sesión:

- 1.- ¿Cómo se sintieron al principio de esta danza, y al final?
- 2.- ¿Les evocó algún recuerdo, si es así, cual fue?
- 3.- ¿Cómo se sintieron y qué pensaron al moverse como una persona común?
- 4.- ¿Cómo pueden hacer sencilla su vida o sus dificultades?

Sesión XI

Danza del águila blanca o “Iztacuauhtli”

Objetivos específicos de la 11ª sesión:

XI.1 Que las participantes imitaran y se movieran como lo hacen las águilas identificándose con sus características.

XI.2 Que las participantes reflexionaran y comentaran lo que para ellas era moverse y sentir la libertad.

XI.3 Que las participantes contactaran con su poder para el logro de sus metas.

XI.4 Que las participantes revisaran si había congruencia entre lo que decían y lo que hacían

Actividades de la 11ª sesión:

1.- Ejecución de la danza

Antes de comenzar esta danza se habló sobre las cualidades del águila, ya que es el ave que sube más alto y que puede mirar al sol, se comentó acerca de su agudeza visual y auditiva, además de su agilidad y su fuerza; también el hecho de que atrapa a sus presas con sus garras, porque su fuerza esta en ellas, no en el pico como creen muchas personas, y de ahí proviene la palabra **a-garra**. En esta danza el principal movimiento esta en el brinco y la afirmación del pie que es el simbolismo del momento en que

agarra su presa. Al hacer este movimiento se hace referencia a este hecho, y se les pidió que agarraran lo que necesitaban o querían, en un nivel simbólico, desde luego.

Se les pidió también que agudizaran su vista, su olfato, su oído, que volaran alto, a ver que querían y que dirigieran su energía a donde se requería, como cuando se hace el movimiento de apuntar con el arco para lanzar la flecha a un punto determinado, así se está también simbolizando el hecho de apuntar y disparar para lograr un objetivo.

En esta danza se promueve por un lado el sentimiento de libertad, pero también el de fuerza y logro. Esta danza sí tiene varios cambios y hay que estar alerta como el águila a ellos, ya que hay cambio en los movimientos, en los sonidos y en los tiempos de los ritmos. Es una danza muy variada y promueve los movimientos amplios y rápidos.

2. Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del dialogo en esta 11ª sesión:

- 1.- ¿Con qué sentimientos hicieron contacto?
- 2.- ¿Sintieron su propio poder?
- 3.- ¿Qué es lo que querían o necesitaban agarrar?
- 4.- ¿Qué metas querían o les gustaría alcanzar?

Sesión XII

Danza del gusanito (también la transformación) “Ocuilli”

Objetivos específicos de la 12ª sesión:

XII.1 Que las personas conocieran y se identificaran con las cualidades positivas de los gusanos.

XII.2 Que las personas se conectaran física e intelectualmente con la idea y la acción de medir.

XII.3 Que las integrantes del grupo revisaran su manera de medirse en las diferentes situaciones o actos de su vida.

XII.4 Que las participantes reflexionaran sobre la importancia de mudarse o de transformarse en los diferentes niveles: físico, mental y espiritual.

XII.5 Que las personas se dieran cuenta que no hay nada repugnante ni innecesario en la naturaleza.

Actividades de la 12ª sesión:

1.-Ejecución de la danza

Como en las anteriores danzas aquí también se habló sobre las cualidades del gusano, ya que para nuestros antepasados no había nada de repugnante en él, como hemos aprendido la mayoría de los occidentales, para ellos era el símbolo de la transformación, de la metamorfosis. “...Todo a su tiempo y a su medida...”, iba explicando el maestro;

para ser mariposa hay que ser primero oruga o gusano, para llegar a ser sol hay que ser excremento, el cual no tiene nada de malo, ya es lo que no necesita el organismo, lo que queda después de la transformación de los alimentos después de que nos hemos nutrido.

Es tan sabia la naturaleza que cuida y sirve a otros seres, en la cultura de nuestros antepasados había un respeto hasta por los excrementos porque sabían que todo se recicla, todo lo que existe solo se transforma, y así nosotros.

En esta danza se hace énfasis en el hecho de mudarse y medir, ya que siempre hay que estar cambiando y midiéndose puesto que todo tiene un tiempo y una medida. Primero, se conectan las personas con la idea de medir, medir sus pasos, su distancia con los otros y con el centro, con su propio centro externo e interno, a través de un paso monótono hacia un lado y otro bien puestos los pies a la tierra y avanzando lentamente como los gusanos, luego se cambia de paso y se entra a movimientos de brincar siendo ligeras a papalotear con piernas y brazos como mariposas, a doblarse hacia adelante y luego enderezarse hacia arriba, conectándose tanto a la tierra al flexionarse hacia abajo, como hacia el cielo al brincar hacia arriba y moviéndose luego con otros pasos hacia adentro y hacia fuera, hacia un lado y hacia otro.

Si alguna danza levanta emociones, desbloquea y cambia el ánimo es esta, porque aquí se trabaja con los pies midiendo la tierra, luego con los pies en el aire levantándolos junto con las rodillas a la vez que hay que doblar la cintura cadera, espalda, cadera, hombros cuello y cabeza hacia delante, hay que hacerse flexible y soltar la tensión que se traiga atorada ya sea en el pecho la garganta o la pelvis. Luego se vuelve al primer paso con afirmación en la tierra pero hacia el centro.

2.-Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras del diálogo para la 12ª sesión:

- 1.- ¿Cómo se sintieron al medir y medirse?
- 2.- ¿Cómo se sintieron al transformar sus pasos y transformarse?
- 3.- ¿Qué es lo que necesitaron mudar?
- 4.- ¿Que significó para ustedes el gusano?

Sesión XIII

La danza del redondete: “Yohualli”

Objetivos específicos de la 13ª sesión

XIII.1 Que las participantes sintieran físicamente lo que es girar con su cuerpo

XIII.2 Que las participantes reflexionaran sobre como diversas cosas en el universo y en la vida están constantemente girando.

XIII.3 Que las participantes se dieran cuenta de las dificultades o los sentimientos que surgían al hacer cambios o giros en las diversas áreas de su vida.

XIII.4 Que las personas constataran su capacidad para apoyarse en si mismas, soltarse o mantener el control.

Actividades de la 13ª sesión

1.- Ejecución de la danza

Se comenzó haciendo primero contacto con la tierra, en un estado de quietud y tranquilidad reflexionando sobre como la tierra aparentemente no se mueve y nos sostiene y nos da todo lo que existe. Se prosiguió a comenzar la danza después de la clásica marcha de entrada, el saludo a los cuatro puntos cardinales y el permiso con los pies a la tierra.

Esta danza consiste en girar primero hacia la izquierda sosteniendo todo el cuerpo en el pié derecho y después girar todo el cuerpo hacia la derecha girando en el pié izquierdo. No es una danza complicada pues solo consiste en rotar sobre el propio eje, hacia un lado y hacia otro sin embargo, es un prueba de que tanta fuerza y equilibrio tiene cada persona, que tanto se puede apoyar en sí misma, y que tanto puede soltar el control, y que tanta confianza tiene en si misma y en la vida en general, pues por lo regular a la gente le dan miedo los giros, el caerse o el marearse. Esta danza es un reto para las personas, implica jugar como cuando se es niño, implica enfrentarse con el miedo a caerse, o incluso caerse y ver como son las consecuencias, si son tan trágicas como se imaginan o si les permite ver lo fácil que es levantarse y proseguir. Es una danza que aparte de provocar fuerza por lo regular provoca contento y ayuda a superar los miedos en la vida. Ya que nos hace darnos cuenta y sentir que todo esta en constante cambio desde la tierra, al macrocosmos y en el microcosmos.

2.-Procesamiento en el grupo

Preguntas específicas para esta 13ª Sesión:

- 1.- ¿Como se sintieron en esta danza?
- 2.- ¿Que les sucedió cuando giraban?
- 3.- ¿De que se dieron cuenta?

Sesión XIV

Danza del sol “*Tonatiuh*” y Danza de la tierra “*Tonantzin*”

Objetivos específicos de la 14ª sesión:

- XIV.1 Que las participantes reflexionaran sobre las relaciones con su padre y su madre.
- XIV.2 Que las participantes revisaran su manera de dar y recibir.
- XIV.3 Que las participantes sintieran y valoraran la importancia del Sol y su energía en el proceso de la vida.
- XIV.4 Que las personas probaran el girar, físicamente y hicieran la analogía de este hecho en su la vida
- XIV.5 Que las participantes revisaran si estaban siendo personas que brillan por algunas de sus cualidades o formas de dar vida.
- XIV.6 Que las participantes hicieran la analogía entre la tierra y la madre, reflexionando sobre lo que ambas les dan.

Actividades de la 14ª sesión:

1.-Ejecución de las danzas

La danza de la tierra era muy importante sobre todo para las mujeres, pues así como la tierra nos da todo lo que necesitamos para vivir, así la madre.

En esta danza se camina y se corre un poquito pisando con cariño a la tierra, acariciándola con el pie, se comienza hacia un lado y hacia otro , luego se cambia dando vuelta siempre con el mismo ritmo, y por último hacia el centro y hacia atrás abriendo las piernas como si fueran alas de mariposa. Es una danza sencilla y su ritmo alegre y contagioso, cualquiera la puede danzar, pareciera un juego de niños.

Al final se les pidió a las participantes que se recostaran sobre la tierra y la tocaran, la olieran y la sintieran, se permitieran entregarle sus penas y tomaran de ella lo que necesitaran. Es una danza que re-sensibiliza como ninguna.

La tierra tiene muchos caminos y así la vida, al ir danzando se despiertan las diversas posibilidades y al final se invita a la reflexión de la importancia de ella y de la propia madre.

Tonatiuh es el nombre del astro sol, los antiguos mexicas conocían muy bien su importancia y sabían que nada puede existir sobre la tierra si no hay sol, porque él es la fuente de energía. También el maestro explicó como por las tardes se pueden observar los anillos del sol que van hacia un lado y hacia otro como girando, y así se imitan estos movimientos, esta era una de las danzas principales en nuestro pueblo, al ir danzando el maestro iba diciendo en ocasiones: “ somos un sol...” o “.....brilla, brilla como el sol”, así esta danza hizo conectarnos con la propia importancia y la influencia que podemos ejercer en otros, como el sol en nuestra vida, ya sea para bien, ayudando a otros o para mal haciendo daño, de la misma forma en que el sol puede calentarnos o puede quemarnos.

Así mismo esta danza enfatiza el girar, estos giros son en un solo pie, por lo que se requiere de equilibrio, y energía, así como de atreverse a girar y saber detenerse y cambiar. Esta danza tiene un ritmo en 16 tiempos siempre iguales, comienza lenta y rítmicamente hacia la izquierda, después hacia la derecha, luego se da el cambio y va subiendo de intensidad levantando un pie y otro hacia delante y bajando doblando rodillas, este movimiento es hacia delante y hacia atrás. El siguiente paso va pisando hacia delante con el mismo ritmo y termina brincando haciendo la forma de una cruz, al ir abriendo y apoyando los pies, y luego cerrando y apoyándose nuevamente en ambos juntos.

Otro de los pasos tal vez el más distintivo es el girar varias veces (las que se puedan durante los 16 tiempos) hacia un lado apoyándose en un solo pie y extendiendo los brazos, y luego cambiando de dirección y de pié hacia el otro lado.

Como todas las danzas termina en el centro, y su ritmo algo tiene que da energía y promueve el sentir lo eterno de la vida: la continuidad.

2. Procesamiento en el grupo

Preguntas generadoras de la 14ª sesión:

- 1.- ¿Cómo se sintieron con la danza de la tierra?
- 2.- ¿Qué reflexiones hicieron respecto a la madre, la tierra o al hecho de ser mujer?

- 3.- ¿Como se sintieron con la danza del sol?
- 4.- ¿Cómo se sintieron al girar, que les hizo reflexionar eso?
- 5.- ¿Cómo es o fue su relación con su padre?

Algunas otras preguntas y sugerencias complementarias generadoras del diálogo y autoconocimiento en el grupo de procesamiento después de la danza.

Preguntas:

- ¿Que notaron hoy en la danza?
- ¿De que se dieron cuenta el día de hoy durante la danza?
- ¿Cual fue su principal dificultad en movimiento durante la danza?
- ¿Qué les dice ese movimiento, o esa postura?
- ¿Como lo relacionaron con tu vida....?
- ¿Que descubrieron de si mismas durante la danza.....?
- ¿Como puede ese aprendizaje ser utilizado en su vida diaria, o para que les sirve el darse cuenta de eso en tu vida diaria?

Sesión XV:

Conciencia y Recuperación de su Imagen Corporal

Objetivos específicos de la 15ª.sesión

XV.1 Que las participantes tomaran conciencia de los avances en su conciencia corporal.

XIV.2 Que las participantes comunicaran y compartieran sus aprendizajes al observar sus dibujos y los de sus compañeras.

Actividades de la 15ª Sesión

Ya no hubo danza, sino que se efectuó una recolección de datos y experiencias y por lo tanto se trabajó en el salón de grupo. Posteriormente se hizo una dinámica de conciencia corporal y relajación, similar a la segunda actividad de la primera sesión, después de la cual efectuaron nuevamente el dibujo de su cuerpo. (Test Machover) y vieron las similitudes o diferencias en relación a el dibujo efectuado al inicio del curso, luego interpretaron lo que vieron o se dieron cuenta al respecto y nuevamente tuvieron una oportunidad para ver sus avances o dificultades, reconocerlas mejor y darse retroalimentación y apoyo.

Sesión XVI

Cierre y Conclusiones

Objetivos Específicos de la 16ª Sesión:

XVI.1 Que las participantes evidenciaran la evolución de los cambios que fueron teniendo en el propósito del autoconocimiento.

XVI.2 Que cada una de las personas del grupo hiciera una síntesis de sus aprendizajes y del significado de su experiencia compartiéndola con las demás.

Actividades de la 16ª sesión

Nuevamente se reunió la facilitadora con las participantes en el salón cerrado y de dos en dos, primero una y luego la otra, fueron trazando sobre un gran plástico del tamaño de su persona con los brazos en alto, el dibujo de su figura humana en la postura más cómoda Test E.D.P. Ya que estuvieron todos los dibujos hechos, cada una de ellas fue poniendo sobre la pared sus dos dibujos el reciente y el anterior hecho al principio. Los observó e hizo los comentarios e interpretaciones deseados. La facilitadora en esta ocasión si dio también su opinión e interpretación de lo que observó, aunado a su sentir respecto a cada una de las personas y al hecho de dar por terminado el grupo.

Presento a continuación el trabajo de campo que efectué:

1.5 Trabajo de Campo

1.5.1 Recolección de datos

La principal fuente de datos del taller de danza como medio de sensibilización y autoconocimiento para el desarrollo humano se hizo por medio de observación participante, es decir que la facilitadora también formó parte del grupo. Se tomaron videos de las experiencias de danza y del procesamiento grupal acontecido en ella.

Se consideró importante la recolección de otros datos y estos se obtuvieron a través de distintos medios:

1.- Una encuesta inicial para tener datos generales y algunas preguntas básicas para tener una idea de como se sentían las personas en ese momento de su vida y el grado de conciencia de sus dificultades y recursos.

2.- Una entrevista terapéutica con tiempo suficiente, para hacer una experiencia de regresión al pasado y planeación para su futuro. Después de la regresión se les hacia una encuesta previamente programada, donde se les preguntaba como se sentían, que necesitaban, cual era su principal necesidad y cual su principal recurso en cada una de las etapas de su vida: desde la etapa pre-natal, pasando por el primer año de vida, la etapa pre-escolar, la etapa del kinder, la escolar, la pubertad, la adolescencia, la edad adulta, la madurez y la 3ª edad o vejez. Todo esto con el fin de detectar el grado de conciencia que tenían de su propia vida.

3.- Se les aplicó la prueba del E.D.P. Perfil de Desarrollo Emocional, que consiste en el dibujo de su propia persona en tamaño completo y en la postura elegida en ese momento por la propia persona. Esta prueba fue creada por la terapeuta de danza y movimiento (D.M.T.) Gloria Simcha, Terapeuta de Danza y Movimiento Registrada por la *American Dance Therapist Registered. (A.D.T.R.)* y quien fue por muchos años la

primera persona que impartió la materia de Sensibilización en el programa de la Maestría en Desarrollo Humano.

4.- Dos dibujos de la prueba de Machover, “la figura humana” al principio y final de la intervención.

5.- Las participantes hicieron en cada sesión reportes escritos de lo que habían sentido o se habían dado cuenta en la danza, además de su expresión verbal.

6.- La facilitadora llevaba una bitácora, anotando todas las actividades, logros y dificultades, así como sus sentimientos personales respecto del taller, el proceso grupal y la elaboración de este trabajo de investigación.

7.- Una libreta de observaciones donde se hacían anotaciones extras de lo que la facilitadora se daba cuenta y observaba al revisar el video.

8.- Además en la misma libreta se hacían anotaciones de las enseñanzas del Maestro a nivel cultural, principalmente enseñanzas respecto a los símbolos, al ritual, y al significado de las danzas, así como partes de relatos históricos muy diferente a los aprendidos en la historia tradicional.

9.- Fotografías de los dibujos efectuados, tanto de la prueba E.D.P. como de la prueba Machover.

Una vez recabada esta información y habiendo formado el pequeño grupo para iniciar el proyecto se procedió a comenzar, según se explica en el punto **1.4** denominado **Plan de acción**.

I.5.2 Narración de la Intervención.

El taller se llevó cabo en el jardín y el salón de trabajo del centro denominado “Teocalli”, en Guadalajara, Jal. El horario de trabajo era de 8:30 A.M. a 1:00 P.M.

Sesiones individuales de entrevista y selección

Durante el mes de Septiembre realicé la promoción para el taller. Las personas interesadas en el acudieron a dos entrevistas previas. Asistieron 10 personas, todas ellas mujeres, de las cuales solo seis permanecieron en el grupo. En la primera entrevista establecí el rapport, luego procedí a hacer la dinámica de regresión, y posteriormente a pedirles que contestaran por escrito la encuesta preparada para este fin. En la segunda entrevista aplique la prueba del Perfil de Desarrollo Emocional (E.D.P.) y les pedí sus comentarios respecto a como se veían. Hice las anotaciones pertinentes en mi bitácora, pero en esa ocasión no hice interpretaciones ni sugerencias.

Con ambas sesiones las propias personas así como yo misma nos pudimos dar una idea de cómo había sido la vida de las participantes y en que situación estaban en ese momento. También fue posible darme cuenta del grado de conciencia que tenían de sus problemas, por la forma y el contenido de sus preguntas y comentarios, así como por su lenguaje no verbal y su imagen corporal reflejada en sus dibujos. Todo esto me

ayudo a saber como era su autoconocimiento al iniciar el taller y contrastarlo con el logrado al finalizar.

1ª Sesión: Octubre 1º 2002

El 1º de Octubre del 2002, iniciamos nuestro grupo, se video grabó la sesión. Llegaron muy puntuales 6 de las personas entrevistadas, poco después llegó una persona nueva. La primera parte fue una sesión de Integración. Acompañadas de una suave música las personas recorrieron el lugar caminando lentamente y observándose unas a otras, posteriormente se detenían una enfrente de otra y se saludaban dándose la mano izquierda, terminada la ronda, se daban la mano derecha, y posteriormente las dos manos, era importante mirarse a los ojos. Al final brevemente cada una reportó como fue su experiencia Esta dinámica resultó muy conmovedora y cohesiva, se hizo un clima de confianza, aceptación, apertura.

Después de un receso siguió la dinámica de Conciencia Corporal que consistió en estar acostadas con ojos cerrados, la facilitadora iba pidiéndoles fueran tomando conciencia de cada una de las partes del cuerpo, hablando en voz pausada y suave. Después de un breve descanso les pidió el reporte de cómo habían sentido su cuerpo pero mediante un dibujo, y luego, el compartir verbalmente de, lo que se dieron cuenta al estar acostadas y al dibujar, o ver su figura. Fue muy interesante verificar que algunos rasgos o características de lo que mostraba el E.D.P. volvían a aparecer en el dibujo de su imagen corporal. Por ejemplo el no dibujar alguna parte de su cuerpo. Además continuaba el proceso de autoconocimiento ya que observaban ellas mismas su dibujo, lo interpretaban como podían y, el grupo comenzó a participar y a opinar respecto a lo que veían. La facilitadora también comenzó a resaltar algún rasgo o característica que pudiera ayudarlas en este proceso. Con estos dibujos y su encuesta de la regresión la mayoría tuvo un panorama general a como era su vida y su problemática de crecimiento.

Preparativos durante todas las sesiones de danza.

Tanto la Facilitadora como el Maestro de danza estaban listos un poco más temprano, para comenzar a hacer los preparativos para la danza, estos consistían en formar el círculo de ofrendas y prender el fuego en el “*popochcomitl*”, las personas que iban llegando comenzaban a participar en estos quehaceres que son parte de la preparación para el ritual completo. Una vez listo el bracero comenzaba la ceremonia, formándose en silencio se les daba la bienvenida con el humo, y el Maestro les dirigía algunas palabras, comenzaba la danza de entrada, los diferentes saludos y se danzaban una o dos danzas, se hacía la danza de la palabra, y la despedida. Al terminar nos dábamos todos un abrazo, y pasábamos a compartir las ofrendas, tomando y comiendo algo. Se les pedía que procuraran no hablar de lo sucedido en la danza para no mezclar los asuntos sociales con los asuntos personales.

El maestro de la danza se retiraba y la Facilitadora se quedaba con el grupo, pasando al área de trabajo, donde también era filmado el proceso.

Segunda sesión: Octubre 8, 2002

Danzamos la “Danza del Paso Camino” y la “Danza de los Cazadores”, durante el procesamiento de grupo, las seis participantes que asistieron se abrieron con facilidad asombrosa, pues ya estaba hecha la cohesión, y comenzaron a reportar su asombro al

descubrir sus raíces, su cultura, y las emociones que les había provocado la danza. También mostraron gran impresión por la presencia del Maestro, un hombre con una intuición muy desarrollada, persona aparentemente muy humilde pero que les había dicho palabras con gran sabiduría las cuales les venían bien, o les ayudaban a enfrentar lo que en ese momento sentían o temían, como si él ya las hubiera conocido, aunque fue la primera vez que él las veía. Empezaron a reportar su conexión tan rápida con la naturaleza, algunos de sus introyectos negativos en relación a los danzantes, y ahora sentimientos de valoración, también emociones reprimidas tanto de tristeza como de alegría, recuerdos y motivaciones para el futuro. Se había planeado una hora para el grupo, pero tuve que alargarlo a dos para dar tiempo a que todas las participantes compartieran sus experiencias y comencé a pensar como recuperar la información de manera más rápida y concreta, pues todas deseaban hablar y extenderse.

Tercera sesión: Octubre 15, 2002

Danzamos “*Ilnamiki*” o la “Danza del Recuerdo”, Aquí comencé a observar como algunas de ellas tenían más dificultad en pisar y en hacer algunos movimientos. Las participantes se veían muy entusiasmadas y contentas aunque se les dificultaba seguir el ritmo, cambiar de pasos o cuidar la armonía del círculo. Por lo que al comenzar la segunda actividad, la sesión de procesamiento de grupo, les sugerí se observaran en la cinta de visdegrabación, ellas mismas vieron lo que yo ví, por lo que tres de ellas trabajaron en el grupo expresando: “N” su no aceptación a si misma, “O” su rigidez o congelamiento, y “A” su dificultad para contactar y expresar su sentimientos.

Cuarta Sesión: Oct. 22,2002

Danzamos la “Danza del Viento”, “*Ollin*” En esa sesión pude observar que fue algo difícil que pudieran equilibrarse y hacer los movimientos de los pies y el cuerpo al mismo tiempo, sin embargo le ponían mucho entusiasmo y nunca se pararon, posteriormente en el grupo se trató acerca de la dificultad de “soltar” en especial sus sentimientos reprimidos o su cuerpo al movimiento. También se tocó el tema del desequilibrio, trabajó especialmente una de ellas “A” y las otras “MD” y “N” participaron bastante compartiendo el tema, y comentando lo positivo de cambiar, recuperarse, y como la danza les hacía ver claramente sus dificultades y los cambios que tenían que hacer de manera muy visible y clara, no pudieron resistir el verse y ver a las demás.

Quinta Sesión: Oct. 29, 2002

Se danzó la “Danza de *Ocelot*”, el jaguar mexicano u ocelote. Esta danza resultó muy fuerte ya que las participantes conectaron con la fuerza interna así como con el hecho de contactar con el miedo y el coraje. Faltaron dos personas, pero ingresó otra, aunque no para quedarse integrada en el grupo de investigación, si para el grupo de danza el cual ha permanecido abierto a las personas que quieran conocer esta disciplina. En el proceso de grupo, dos de ellas “N” y “A”, nuevamente expresaron sus logros y fracasos en relación a sus miedos y a sus sentimientos. También yo propuse unos ejercicios para poner bien los pies en la tierra, abrirse y seguir el ritmo, ya que observamos tanto ellas como yo estas dificultades en su cuerpo.

Sexta sesión: Nov. 4, 2002

“*Xolot*”, “Nuestro Complemento o lo que nos Falta”, es el nombre de esta danza que conocimos en esta sesión, la cual ocasionó dificultad física ya que implicaba dar brinquitos y doblar un pié como si fuéramos personas cojas, al tiempo que no había

forma de no valorar lo importante que es estar completas físicamente, y al mismo tiempo hacer la reflexión sobre lo que nos hace falta a nivel emocional, para vivir mejor la vida. También se danzó un pedacito de la danza del “vuelo del águila”, que implicó abrir los brazos es decir abrirse y girar o cambiar de dirección. En esta sesión comencé a pedirles escribieran sus impresiones en base a ciertas preguntas y de esta manera fue más introspectiva y a la vez más ágil la sesión de grupo, ya que por un lado hacían una síntesis de lo verdaderamente importante para escribirlo, y no se perdían a la hora de expresarlo verbalmente, y si por alguna razón no alcanzaban a hablar, se quedaban más tranquilas habiendo cerrado sus asuntos, ellas escribían por duplicado, me daban una hoja y se quedaban con otra. Considero que fue muy enriquecedor este momento de silencio y recuperación. El grupo siguió muy cohesionado e interactivo.

Séptima sesión: Nov.12, 2002

“Ollín” o la “Danza del Movimiento”, fue nuevamente el tema de esta sesión, esta danza es muy rítmica y variada, por lo que nos conectó con lo divertido de cambiar y moverse, se removieron sentimientos infantiles al promover esta danza los movimientos de ser arrullados. Reportaron cada vez más una mayor conciencia de todos sus pensamientos, sentimientos, y conductas así como de lo importante que iba siendo detenerse a escribir sus experiencias. Expresaron estar también muy contentas de ir aprendiendo más sobre los simbolismos de la danza y su significado aplicado a sus personas, así como de la sabiduría de vida que nos iba transmitiendo el Maestro, y de la que ya disponían nuestros antepasados.

Octava Sesión: Nov. 19 2002

Danzamos “*Mazatl*” o “El Venadito”, esta danza es algo difícil pues hay que imitar los movimientos ágiles de los venados, sin embargo el grupo siguió con gusto las indicaciones y reportaron en efecto haber abierto más todos sus sentidos identificándose con lo perceptivo de estos animales, a la vez que haberse conectado con su agilidad, su necesidad de defenderse así como con su fuerza. Supimos, porque el Maestro nos explicó que desde antes, se danzaba como una ofrenda, donde se ofrecía el esfuerzo, el sudor, la dificultad y por otro lado, se agradecía el tener pies para pararse y caminar. Es decir que en la vida más que pedir, implica el dar. Y así es como las personas vamos convirtiéndonos en mejores seres humanos.

En el grupo a través de las preguntas generadoras del diálogo y la reflexión, las personas fueron diferenciando mejor lo que pensaban de lo que sentían y de sus conductas y esto se veía reflejado a través de sus escritos.

Novena Sesión: Nov. 26,2002

En esta sesión tuvimos la oportunidad de danzar dos danzas muy alegres y a la vez fuertes, primero, “*Xochitl*” o “Danza de la Flor”, la cual nos conectó con lo hermoso, a la vez que con lo curativo de este ritual y de la tierra y sus flores provocando sentimientos de plenitud y alegría. La segunda fue “La Danza de los Sonajeros” o “*Ayacastlis*”. Esta es una danza sencilla, rápida y repetitiva que hizo que nos sacudiéramos todo el cuerpo, nos llenó de energía y al parar sentimos nuestra conexión con todo en el universo así pudimos comprender la explicación del Maestro de que la sonaja representa el universo siempre girando, y vimos y sentimos la analogía en nuestro cuerpo vivido como nuestro propio universo.

Se fueron viendo los avances de las integrantes y su capacidad para hacer los movimientos, al seguir el ritmo y concentrarse, así como en sus “darse cuenta” de lo que les sucedía en la danza, expresándolo luego en la danza de la palabra. También el

énfasis estuvo en la danza como un medio de irse a lo interior, a lo más profundo de nuestro ser, y no hacia fuera, aunque también es válido, ya que hay la danza interior con un sentido de autoconocimiento, distinto a la danza exterior o para los demás.

Décima sesión: Dic.3, 2002

Proseguimos conociendo las cualidades de otras danzas, en esta sesión tuvimos la oportunidad de realizar las danzas de “*Tonatiuh*” y “*Tonantzin*” es decir la “Danza del Sol”, y la “Danza de la Tierra”. La primera nos conectó con nuestro padre, y la segunda con nuestra madre, metafórica y literalmente hablando. En la Danza de *Tonatiuh*, como los movimientos básicamente son solo giros como los rayos solares, y hay que guardar el equilibrio en uno y otro pie, causó bastante dificultad en las participantes, lo cual fue relacionado con el vínculo paterno y la seguridad lograda, o no lograda.

“La Danza de la Tierra” por otra parte fue muy sencilla y alegre, como el correr de los niños. Produjo también recuerdos, ahora con la figura materna y sus cualidades. De la misma manera que la tierra que nos da de todo, a veces nos hace bien y otras nos hace daño. Ambos elementos nos nutren o nos lastiman según las circunstancias. Cada vez nos vamos compenetrando más con la dualidad de todo y en todo. Con nuestra propia dualidad y la de los seres que nos rodean. Con lo bueno y lo no bueno, que todos llevamos dentro, y por lo tanto, reconociéndonos más plenamente, a través de la identificación con los diversos elementos, de las distintas danzas.

Onceava sesión: Diciembre 10, 2002

“*Ocuilli*”, ó la “Danza del Gusanito” nos hizo recapacitar por los movimientos y las asociaciones con la importancia de medirnos en nuestras acciones, así como el comprender que es importante darle tiempo a todo, la vida es un proceso similar al que viven los gusanos, de incubación, metidos en su capullo y luego de transformación, y así todas nosotras vivimos nuestras vidas, algo se esta siempre transformando. Por otro lado el movernos como mariposas nos hizo abrirnos, alegrarnos, contactar con la libertad. Cada vez más las integrantes reportaron conectarse más fácilmente con sus sentimientos y asociar lo que les sucedía en la danza con lo que les sucedía en la vida.

Doceava sesión: Enero 7, 2003

Después de cuatro semanas reiniciamos el curso y el año, de nuevo, con la “Danza de la Tierra”, “*Tonantzin*”. En general el autoconocimiento estuvo centrado en los sentimientos de contento por la danza, y por encontrarnos nuevamente, así como también el poder reconocer con agradecimiento tanto a la madre física como a la madre tierra todo lo que nos han brindado en la vida, algunos recuerdos de enojo surgieron también. Hubo momentos importantes de reverencia hacia la madre tierra y biológica, con *insights*, descritos tanto en la danza de la palabra, como después explicitados más ampliamente de forma verbal en el grupo.

Treceava sesión: Enero14, 2003

“*Youalli*” se llamó la Danza de ese día, significa “redondete o giros”, por lo que demanda de movimientos de girar en uno y otro pie, y poner a prueba el equilibrio y la firmeza de cada quien. En efecto, la reflexión de las participantes fue en este sentido, la cual permitió revisar la disposición al cambio, el equilibrio que tenían y la relación que encontraban entre los movimientos de su cuerpo y la similitud con su vida. Cada

vez veo como han ido agudizando y aumentando más la percepción de los sentidos y la conciencia de las integrantes. Vi al grupo con mucha armonía, y confianza entre las participantes, conmigo y con el Maestro. La cohesión fue notoria.

Catorceava sesión: Enero 21, 2003

En la “Danza del Sol”, o “*Tonatiuh*” que volvimos a bailar, propició que la reflexión estuviera más en relación al poder, y a la capacidad de cada una, ya que es una danza muy fuerte y que hizo que nos conectáramos con estas cualidades, así como con la importancia de perseverar en lo que hacemos.

Danzamos también la “Danza del Águila” o “*Iztacuahutli*”, que nos condujo hacia el tema de la libertad, y la responsabilidad, importantes ambas, antes de terminar este taller. Curiosamente apareció conectado al factor económico, ante la proximidad de dar por terminado el grupo o la posibilidad de seguir, lo cual implicaría un gasto no previsto por ellas, pues por un lado estaban muy impresionadas con sus avances, y no querían dejar su proceso y por otro se dieron cuenta que un aspecto importante de la libertad es el ser productivas económicamente.

Quinceava sesión: Enero 27, 2003

El grupo decidió que no quería dejar la danza aunque se requiriera hacer la evaluación de lo ocurrido hasta ese momento. Por lo que después de bailar la “Danza de la Garza” y la “Danza de los *Ayacachtlis*” o “*Sonajas*”, procedimos a recabar la información escrita sobre sus experiencias, sin ampliarnos en el proceso verbal, y luego un ejercicio de relajación, para nuevamente dibujar la imagen de su cuerpo para observar e interpretar sus cambios.

Después de esto el grupo organizó un paseo a un lugar con un río precioso, en una gran cañada, fue un cierre maravilloso una especie de bautizo a una nueva vida, ya que terminamos sumergiéndonos en el agua y con la sensación de ser acogidas por la misma madre naturaleza, y en un ambiente de cariño y aceptación colectivo.

Dieciseisava sesión: Febrero 4, 2003.

La “Danza del Movimiento”, “*Ollin*” fue la última que bailamos como parte de las sesiones pre-programadas, fue un cierre muy adecuado, recordándonos la imposibilidad del no cambio y la necesidad del movimiento a nivel físico mental y emocional. Despertó sentimientos de confianza ante la vida y en sí mismas, al conectar su corazón o sus sentimientos en su quehacer diario. Cerramos el grupo y nuestro compromiso. A partir de esta fecha el grupo continuó solo con danza, sin proceso grupal, así lo decidieron ellas. No quisieron dejar de bailar ninguna semana por lo que se implementaron sesiones extras.

El grupo quedó abierto a todas las personas, hasta la fecha, continúa funcionando.

Sesiones diecisiete y dieciochoava, extras: 11 y el 17 de Febrero, 2003

Tuvimos dos sesiones más después de la danza que no estaban programadas previamente pero eran necesarias para hacer los nuevos E.D.P. y procesar lo que se veía al compararlo con su primer dibujo. Ellas solas se tomaban un tiempo para observar y reflexionar, interpretando lo que veían, además se daban retroalimentación y ahora sí, la facilitadora también opinaba, ya que durante el primer dibujo no lo hizo para no influenciarlas.

Fue muy interesante que el grupo haya decidido continuar con el grupo de danza y sin procesamiento de grupo, alegaron varios factores: el tiempo, el dinero y la conformidad con el proceso del ritual y la danza de la palabra, para seguir con su proceso de autoconocimiento.

Logros, dificultades fracasos del taller:

En las entrevistas previas al inicio del taller la facilitadora se dio cuenta que la dinámica de regresión era muy fuerte, removía muchos recuerdos aunados a sentimientos dolorosos y había que ser cuidadosa, darles tiempo suficiente, y empatizar con cada una de ellas, según se requería. Las personas a su vez, se daban cuenta que comenzaba el proceso de autoconocimiento, algunas de ellas querían detenerse en cada etapa y hablar más de ella y hasta resolverla, fue difícil terminar la encuesta cuidando los sentimientos y necesidades de las personas. Las entrevistas se prolongaban de dos a tres horas, ya que surgía mucho material no trabajado sobre todo en las personas que no habían tenido ningún tipo de proceso personal. Para las que sí lo habían tenido, comprendían que sólo se trataba de revisar su vida pero no de revivirla o solucionarla, y fue muy satisfactorio para ellas darse cuenta de los avances obtenidos en determinadas áreas de su vida.

La aplicación del E.D.P. que consistía en pedirles que se acostaran sobre un gran plástico, se colocaran de la manera más cómoda posible y después la facilitadora dibujaba su figura, fue sorprendente para las personas, ya que la postura reflejada una vez colgado el dibujo sobre la pared y tomándonos un tiempo para observarlo las hacía reflexionar sobre lo que se les figuraba y su relación con su vida. Así que esta prueba también las hacía conocerse un poco más, y la facilitadora se sentía satisfecha de ver que eran adecuados los instrumentos utilizados para comenzar.

En la primera sesión una de las participantes ayudó a la facilitadora a tomar el video de la sesión ya que hasta entonces se dio cuenta que le era casi imposible y además muy tensionante poner la atención adecuada y estar filmando. Fue muy interesante que ninguna de las participantes del grupo se sintió molesta por ser filmadas, incluso si en momentos se tenían que detener de su expresión o relato o se les pedía que se movieran de lugar por no estar saliendo bien la toma o cosas por el estilo. La facilitadora consideró que no era justo ni correcto el que una de las participantes estuviera siendo encargada de la filmación, por lo que tuvo luego que buscar a una persona idónea para que estuviera en el grupo esto no fue tarea fácil. Después de varios candidatos encontró a una de sus alumnas del programa de terapia de danza y movimiento de INTEGRO interesada tanto en la danza como en el autoconocimiento y la video grabación, ella era una joven de 24 años se integró y fue aceptada perfectamente por el grupo, convirtiéndose también sin haberlo planeado en un observador participante, ya que video grababa la sesión de danza, la sesión del grupo y socializaba en el receso con todas, y en alguna ocasiones compartía con el grupo lo que sentía o veía.

Hasta la séptima sesión fui tomando más confianza en el cómo estaba haciendo las cosas, el revisar los videos me hizo confirmar los beneficios que daba la danza a cada una de nosotras por lo que el trabajo metodológico fue siendo más sistematizado, primero danzábamos, luego seguía el proceso del grupo, después revisaba con mi ayudante los videos, y posteriormente analizaba sola el proceso de grupo y hacía las

anotaciones pertinentes. Iba subrayando en sus escritos con diferentes colores las frases que reportaban, si eran sentimientos, o *insights* u otro tipo de cambios importantes.

El objetivo general del taller parece haberse cumplido satisfactoriamente, pues las seis participantes reportaron durante las diversas sesiones haber ido tomando cada vez más contacto consigo mismas, comenzando por reconocer las diversas sensaciones que les producía el ritual y su integración con todo lo que las rodeaba, y posteriormente los sentimientos individuales que les surgían con las diversas danzas, también pudieron ir dándose cuenta de cómo sus movimientos fueron mejorando, de haber comenzado algunas de ella sumamente tiesas inseguras y sin ritmo, a ir obteniendo mayor flexibilidad y armonía tanto personal como grupal. Pudieron ir reconociendo los significados de las diversas danzas y el sentido muy particular que cada una le daba en su vida personal, de manera que les hacía sentir que estaban viviendo con mayor bienestar y congruencia.

Realmente, dificultades en cuanto al grupo no hubo, en ocasiones algunas de ellas no asistía pero siempre era por causas de fuerza mayor y muy a su pesar. Las dificultades consistieron principalmente en cuestiones técnicas, para encontrar la persona adecuada para grabar las sesiones correcta y bellamente, ya que por ser un material inédito surgió el deseo de hacer un documental con las escenas, y era asimismo importante que se enfocara bien a las personas tanto para ver sus movimientos como para escucharlas claramente y hacer la revisión de su proceso. Al haber implementado posteriormente las preguntas y el hecho de contestarlas por escrito, esto dejó de tener mayor importancia, pues su experiencia ya estaba guardada en papel, y también en caso de que tuvieran que salir antes de terminar, ellas dejaban su proceso personal, con mayor probabilidad, ya cerrado.

Otra dificultad, fue que los dibujos fotografiados impresos en papel no salieron bien, por lo que se tuvieron que utilizar los pliegos grandes para su revisión, aunque estuvieran ya algo desteñidos o maltratados.

Por último, ya había comenzado la intervención, cuando se me pidió hacer el programa de la estrategia por sesión, antes de esto no tenía preguntas estructuradas formalmente, ni redacción de objetivos específicos para cada sesión. Todo esto me molestó en sobremanera, pues yo pensaba que por ser una investigación cualitativa no se hacía programa planeado con antelación. Por este motivo es que tampoco en las primeras sesiones quedó por escrito el reporte de sus experiencias contestando a las preguntas, específicas pero sí guardadas sus expresiones en el video.

El error que se vio desde la primera sesión fue el del cálculo del tiempo, ya que la experiencia de danza se prolongaba más de lo calculado y también la experiencia grupal, ya que me gustaba darle a cada participante suficiente tiempo para procesar su experiencia adecuadamente esto hacía que no ajustara el tiempo y en vez de durar tres horas como se había planeado, durábamos cuatro, incluyendo el receso necesario para descansar.

Recomendaciones para otro taller de índole investigativa en el futuro:

Tener bien pensadas las preguntas para cada danza pues eso sí facilita mucho la recolección de información.

Hacer la entrevista inicial para detectar si las personas realmente se quieren comprometer en un proceso a largo tiempo, de otra forma no es necesario esto ya que la danza a todo mundo puede servir sin necesidad de ningún requisito, a menos que se desee tener control de datos para investigaciones como en este caso.

La encuesta inicial sería mejor cambiarla por otra más sencilla o quizás suspenderla, pues era muy confrontante y dilatada, aunque resultó muy enriquecedora y solo gracias a la gran experiencia de la Facilitadora, quien se vio en aprietos algunas veces para terminarlas sin dejar a las personas abiertas y vulnerables.

Los dibujos sí fueron de gran utilidad para que las mismas personas vieran sus avances.

Respecto a las dificultades personales y el tiempo que me tomó hacer esta tesis, quiero comentar que hubo principalmente, tres situaciones que me dificultaron sobremanera, que me frenaron haciéndome dudar respecto a la importancia y al deseo de realizar esta tesis, al no poder avanzar con la facilidad que yo lo hubiera deseado, y en el tiempo que yo había planeado.

La primera fue el aprender a manejar adecuadamente la computadora, considero que éste para mí fue el mayor de los obstáculos, pues a las personas de mi edad y generación nos cuesta bastante trabajo el aprendizaje de la nueva tecnología, cuando se me borraba, perdía el material o simplemente no sabía como hacer lo que se requería, por ejemplo los esquemas, verdaderamente se me iba el sueño y llegué a llorar de frustración e impotencia ante mi torpeza para el manejo y buen uso de la computadora, aunque confieso terminé admirándola y agradeciéndole toda la maravilla de funciones que tiene, la información y el material que es posible hacer con ella.

La segunda dificultad que tuve que vencer, fue la frustración que tuve cuando creyendo que sabía, presenté todo mi trabajo hecho después de varios meses y acuerdo a el modelo requerido en la Maestría, y mi asesora me dijo que estaba muy interesante mi tema pero había que hacer varios ajustes, y ahí empezó mi calvario, reconocer mi ignorancia en la cuestión metodológica y de redacción y aprender a repetir las cosas varias veces, a corregir el material hasta que estuviera impecable, como espero hoy se pueda apreciar. Por otro lado el tener que hacer la intervención me ocasionó mucha molestia y deseos de dejar de hacer el trabajo, duré uno o dos meses indecisa en si continuar o no, pues yo creía que con el análisis de las encuestas y el material que había recogido a lo largo de mis experiencias con los grupos era suficiente y hacer todo un trabajo de programación y planeación me parecía contrario a la metodología cualitativa. Aunque ahora comprendo que no es así, sino que por el contrario hace más valiosa y confiable la investigación.

Por último, y lo más importante, fueron varios sucesos familiares que me hacían posponer o dilatar el trabajo. Uno, los preparativos para la boda de mi única hija, que aunque era un evento festivo, me sacó de concentración por aproximadamente cuatro meses. Después la enfermedad y muerte de mi padre, que ocasionó la desintegración familiar, dado que poco antes de iniciar mi trabajo habían fallecido mi madre y dos de mis hermanos. Este hecho me sacudió y ocasionó varios cambios importantes en mi vida. Dos de ellos trascendentes en mi destino respecto a mi futuro como promotora de la danza. Por un lado dejé de lado la tesis y me puse a hacer un libro sobre la danza donde no tuviera tantas exigencias metodológicas y pudiera dar a conocer el material cultural recogido y expresar más libremente mi sentir y mis observaciones. Ya que me sentía mas conectada con mi aspecto emocional que con mi lado intelectual, me era

más fácil escribir sobre lo que sentía con la danza y como me ayudaba en ese proceso de duelo, que el pensar y hacer lecturas teóricas o investigación de mis resultados.

Por otro lado fui al Congreso Internacional del Enfoque Centrado en la Persona realizado en Argentina, durante Marzo del 2004. Ahí propuse la Danza y escribí mi primer artículo sobre ella y la di a conocer allá ante personas de diversas partes del mundo con resultados excelentes y muy gratificantes para mí. Preparar el material, llevarlo y luego asimilar todo lo que me sucedió, también me tomó otros tres meses. Por último otro evento importante aunque no el único pero sí el más relevante decidí renovar mi casa para dejarla preparada para en un futuro no muy lejano utilizarla toda ella como Centro de Sanación Integral. Esto fue un esfuerzo físico y económico muy grande del cual todavía no acabo de recuperarme. Tuve trabajadores dentro de mi casa por siete meses y esto alteró el orden de mi vida fuertemente. Afortunadamente ya pasó, pero sí he tenido hasta la fecha que dejar de trabajar, también dejar clases o terapias en el consultorio para poder concentrarme y terminarla, dado que no es fácil para una mujer cumplir con todos los compromisos adquiridos con los diferentes roles de madre, abuela y ama de casa y a la vez hacer investigación.

A pesar de todos esos obstáculos y gracias a Dios, a mi Maestro de danza, a mi Asesora de tesis, a la confianza que depositaron en mí las participantes al taller y a la fuerza que yo obtengo danzando, pude finalmente hoy Enero 16, del 2007 terminarla, después de cuatro años de muy difíciles y a la vez interesantes momentos .

Pasemos ahora a revisar el maraco de referencia que me influyó para la elaboración de toda esta tesis:

2 MARCO REFERENCIAL

2.1 SUPUESTOS TEORICOS DE LA INTERVENCION.

Estos supuestos son ideas generales con las que concuerdo por mis vivencias personales, la práctica clínica y la experiencia docente que he tenido, son el punto de partida de mi intervención.

Supuestos:

- Para el desarrollo humano es necesario el auto-conocimiento.
- Para el autoconocimiento la persona requiere tener abiertos sus sentidos, para percibir mejor tanto lo que se sucede fuera como lo que sucede dentro de sí.
- Luego, es necesario que la persona tome conciencia y desee hacer uso de esa facultad.
- También se requiere que la persona reconozca, valide y exprese sus sentimientos.
- La danza mexicana pre-hispánica facilita la toma de conciencia y la expresión de los sentimientos.
- **“La danza es vida”**, es una representación simbólica, en movimiento de los diversas cualidades de la vida, que ayuda a las personas a vivir mejor, más contentas, más sanas, con mejor identidad, e incluso con más amor a si mismas y a todo lo que las rodea.
- El sentimiento de valía que es la base de la autoestima y del desarrollo humano, es uno de los más recurrentes en aflorar a través de este tipo de danza.
- El cuerpo habla y comunica y por lo que es muy importante conocerlo y cuidarlo, ya que es a través de él que percibimos, sentimos y tomamos conciencia.
- La danza es comunicación y el movimiento es el lenguaje universal por excelencia, es lo más primario y lo más auténtico porque su expresión es a través del lenguaje no verbal.
- La danza mexicana pre-hispánica promueve y enseña cuatro actitudes características y necesarias para el crecimiento humano, de manera verbal y no verbal: Respeto, Aceptación Incondicional, Empatía, y Congruencia.
- El trabajo con la danza y el movimiento es más dinámico e integral por lo que acelera los procesos mencionados anteriormente, los cuales son necesarios para el auto-conocimiento.
- El movimiento es una necesidad básica del ser humano, su represión o supresión aunque sea parcial ocasiona desde una leve enajenación o pérdida del gusto por vivir, hasta en grado alto, serias enfermedades físicas, psicológicas y diversos problemas sociales.
- La danza mexicana facilita de manera pragmática, el contacto con la realidad a través de bailar en la tierra, además de la interacción con los otros miembros del grupo a través del movimiento, al bailar en círculo.
- El círculo de la danza es un microcosmos, que simboliza al macrocosmos, por lo que todo lo que se hace ahí es una representación de lo que sucede en el universo, y por otro lado, la manera en que los integrantes del grupo interactúan, se relacionan y se mueven, es una representación también de cómo viven, actúan y se relacionan con otros en su cotidianidad.
- **“Las Actitudes Mentales y las Actitudes Corporales son una y la misma cosa”**, por lo que trabajamos de manera física y psicológica; creyendo que cualquier cambio

que ocurra de un lado, ocurrirá en el otro. Si la persona hace cambios en los movimientos de su cuerpo a través de la danza, repercutirán en su manera de pensar, sentir o actuar. De igual manera si dicha persona cambia a través de la toma de conciencia sus pensamientos, sentimientos o actitudes estos afectarán la forma de su cuerpo sus sensaciones y sentimientos así como sus movimientos.

- Por último, la danza promueve con mucha facilidad el nacimiento o desarrollo de la espiritualidad, al hacerse como un ritual en grupo: “representación de la vida” en ambientes naturales danzando en forma de círculo y en contacto con los cuatro elementos de la naturaleza, tierra, aire, viento y fuego.

2.2 AUTOCONOCIMIENTO

Comenzaré por definir el término de autoconocimiento, y para esto me baso en el Diccionario de Psicología, que dice lo siguiente: “se entiende por conocimiento de sí mismo” el: “Término amplio que designa la capacidad del individuo para estimar sus propias cualidades y deficiencias psíquicas”. Y luego define al conocimiento en general como: “cualquier tipo de experiencia que incluya una representación vivida de un hecho, fórmula o condición compleja, junto con una firme creencia en su verdad. La forma simple de conocimiento es percatación o simple aprehensión, cuando a esto se le añaden ideas de relaciones de significado, etc. La experiencia se llama comprensión. [...] No nos referimos a la naturaleza del conocimiento o la teoría del conocimiento de lo cual se encarga la Epistemología” (Warren 1987 : 64-65).

El proceso de auto-conocimiento y la toma de autoconciencia que son temas de esta tesis, ya han sido abordados por múltiples disciplinas en diferentes momentos históricos y desde diferentes enfoques filosóficos y psicológicos, incluso todas ellas intentan explicar por qué el ser humano es como es y actúa como actúa y cada corriente desde el punto de vista del autor enfoca el énfasis en determinado aspecto de la naturaleza humana, por ejemplo Freud explica la naturaleza humana desde el impulso sexual y desde ahí parte la búsqueda del conocimiento de sí mismo. En este proyecto se escoge la perspectiva Humanista, desde la cual se estudia el autoconocimiento.

Lo que entiendo por autoconocimiento queda aclarado en la Introducción (p.1-2) así como en el punto 1.2.4 (p.22-24) de la Justificación donde se explica ampliamente lo que es la conciencia, asumiendo que el término autoconocimiento en este contexto es similar a el de autoconciencia.

La psicología humanista interpreta la conciencia como “el proceso de darse cuenta” acerca de la realidad de los fenómenos, las acciones y los objetos de la naturaleza. La autoconciencia es el proceso de darse cuenta de sí y de las experiencias sensoriales, universales e intelectuales que experimenta una persona en relación consigo misma. Debido a este proceso, el ser humano se convierte en un ser con la posibilidad de autodeterminarse y transformar su medio social, cultural y personal (DiCaprio, 1976: 293-309).

2.2.1 El Autoconocimiento desde el Enfoque Humanista

Para Rogers llegar a convertirse en persona es un proceso, en el cual el individuo parece formularse dos preguntas: “¿Quién soy? y ¿Como puedo llegar a ser yo mismo?” para esto requiere de un ambiente psicológico favorable, donde pueda haber una

transformación, y logre conocer realmente quien es, pues parece que el medio ambiente en que nos hemos educado nos ha hecho olvidar quien realmente somos, de tal forma que somos unos extraños para nosotros mismos. (Rogers, 1981:116)

La persona de funcionamiento cabal reconoce con facilidad y evita aparentar ser lo que no es, o comportarse en una forma que no corresponde a su yo real. Los atributos de la persona que emerge de la terapia según este mismo autor son los de una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia organísmica, que desarrolla confianza en su propio organismo de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo.

La persona que funciona cabalmente experimenta un sentimiento de libertad, un sentimiento de autodeterminación. Puede elegir moverse en la dirección del desarrollo o del estancamiento, ser ella misma o una fachada, abrirse a sus experiencias o cerrarse a ellas. La persona es más libre porque le están abiertas más posibilidades. Lo que elige es aquello que realmente necesita y aquello que quiere conscientemente refleja lo que necesita. Por otro lado Rogers afirma que, cuando una persona está abierta a sus experiencias internas y externas, cuando no teme ser ella misma y abandona la fachada, cuando sus estructuras son flexibles y pueden cambiar con la experiencia, la persona es a la vez espontánea y creadora. **“La persona llega a ser en la conciencia lo que es en la experiencia.” “Podrá llegar a ser así una persona de funcionamiento pleno y total”** (Rogers, 1981:149-200)

Por su parte, Virginia Satir, escritora y psicoterapeuta familiar, un ejemplo de los principales exponentes humanistas, propuso como un objetivo primordial del ser humano, el vivir humanamente y esto lo entiende así:

Veo a individuos que comprenden, valoran y desarrollan sus cuerpos al hallarlos hermosos y útiles; son reales y sinceros consigo mismo y con los demás, son amorosos y bondadosos con ellos mismos y quienes los rodean. La gente que vive con humanidad está dispuesta a correr riesgos, a ser creativa a competir, y a cambiar cuando la situación así lo amerita. Siempre encuentran medios para adaptarse a cosas nuevas y distintas, conservando la parte útil de su antigua personalidad y desechando lo que no sirve. Si sumamos todo esto, tendremos seres físicamente sanos, de mente alerta, con sentimientos amorosos, alegres, auténticos, creativos, productivos, y responsables. Son capaces de encontrarse en buenos términos con sus rasgos de ternura y rudeza, y conocen la diferencia entre estas características (Satir, 1988:17).

Otro teórico humanista, Abraham Maslow, al ser humano plenamente realizado le llama, el hombre autoactualizado. Maslow, como es bien sabido hizo toda una teoría respecto a la Autorrealización y las necesidades básicas y sobre la importancia que tiene el que estén satisfechas a fin de que la persona luego pueda llegar a esta actualización, la cual implica el pleno uso de talentos, capacidades y posibilidades (Maslow, citado en DiCaprio, 1976:182-196).

Una de las cualidades más sobresalientes de la persona autoactualizado es la “Trascendencia de las Dicotomías”. En este contexto el término dicotomía implica división u oposición: los extremos de una dimensión tales como trabajo y juego, ser adulto o como un niño, masculinidad o femineidad, ser egoísta o altruista, interesado o

generoso, racional o emocional. La trascendencia de dicotomías implica que cualidades opuestas se integran y expresan por la misma conducta.

Muchos puntos de vista tradicionales han separado categóricamente la llamada “naturaleza animal”, inferior, del individuo con respecto a su naturaleza superior. Maslow, hizo en realidad lo mismo con su jerarquía de necesidades, pero más bien mediante complementación que mediante oposición. No opuso en efecto, “espíritu” a “carne”, lo alto a lo bajo. Esto constituye un aspecto importante de su teoría de la motivación, esto es: las necesidades superiores se basan en las inferiores, las complementan y de hecho las transforman. El individuo ha de estar satisfecho en cuanto a sus necesidades “D” (de déficit) para empezar a funcionar en el nivel “B” de motivación (*being*, del ser). Estas son también llamadas metanecesidades y son aquellas necesidades que favorecen el desarrollo; las cuales producen tensiones que se experimentan como positivas como la búsqueda de verdad, bondad, belleza. El espíritu se asienta sobre la carne y depende intrínsecamente de ella. Semejante persona goza de los placeres de sus necesidades inferiores más que aquella que está exclusivamente preocupada con ellas. La satisfacción de necesidades va acompañada de emoción o placer. El tipo de placer o emoción varía con el nivel de satisfacción de la necesidad. A diferencia de las necesidades, las metanecesidades pueden aumentar en tensión cuando se satisfacen, en lugar de reducir el estado de tensión.

Maslow formuló una lista de rasgos correspondientes a la persona autoactualizada tales como: una percepción más eficiente de la realidad, aceptación del yo, espontaneidad, simplicidad, naturalidad actitud centrada en los problemas, desprendimiento, necesidad de intimidad, autonomía, relaciones interpersonales, estructura democrática del carácter, distinción entre los medios y los fines, entre el bien y el mal, sentido filosófico y simpatizante del humor, creatividad integridad y quisiera destacar dos más de ellas por parecerme aportaciones nuevas y diferentes y por que tienen relación con mi tema: “La Experiencia Cumbre y la “Gemeinschaftsgefühl ” ó “ Sentimiento de Comunidad”

Las Experiencias Cumbre son estados del ser ó de la conciencia que pueden describirse como las experiencias humanas más altas. No constituyen medios para otra cosa alguna, sino que son completos en si mismos, y no pueden apreciarse por aquellos que no las han experimentado, semejantes experiencias pueden describirse como “iluminación”, “inspiración” o “temor reverente”. Al parecer la experiencia mística aguda o cumbre, constituye una intensificación enorme de cualquiera de las experiencias en que hay pérdida del yo o trascendencia del mismo, concentración intensa, es una experiencia sensual intensa, auto-olvido y gozo intenso de la música o del arte.

La otra cualidad que se puede traducir como, “Sentimiento de Comunidad ó “Fraternidad de Hermano Mayor” es “Gemeinschaftsgefühl” la cual significa el hecho de que las personas sanas se identifiquen con todo el mundo en general. Estas personas siendo sumamente humanos ellos mismos experimenta afecto, comprensión y simpatía para otros, que podrían no estar tan altamente desarrollados como ellos mismos. Adoptan para con los demás una actitud de hermano mayor. “La persona con esta cualidad es capaz de experimentar simpatía e interés por toda la humanidad” (Maslow citado por DiCaprio, 1976:318-333).

Ahora bien, desarrollarse y funcionar a nivel óptimo requiere experiencias en la vida que no pueden producirse tempranamente sino que son logros que por lo regular se van adquiriendo poco a poco y que no se obtienen hasta la edad media. Así pues, el ser una persona viviendo al máximo de sus potencialidades, toma tiempo, y requiere de un proceso lleno de experiencias, dificultades y satisfacciones, en las que pueden entrar experiencias como la danza.

2.2.2 El Enfoque Humanista, la Danza y las Terapias Creativas

Natalie Rogers, hija de Carl Rogers, aborda la forma en que el arte y la expresión sirven al crecimiento personal y grupal en la Terapia Expresiva Centrada en la Persona, creada por ella, donde entrelaza su experiencia como terapeuta y mujer y le da más espacio a lo intuitivo, creativo y emocional en la exploración de la experiencia humana. Comenta en una entrevista que le fue hecha (Guadiana, L. 2003) como ella apoyándose en la plástica, danza, pintura, y música entre otras artes, crea un modelo que propicia la expresión auténtica y el autoconocimiento de la persona. Dibuja el perfil de un facilitador que con especial cuidado crea un clima no para juzgar a la persona, su obra, experiencia o los resultados; sino que por el contrario es empático y acepta a la persona y su experiencia. Ella está convencida que su misión personal es facilitar la sanación planetaria y personal, incorporando las artes expresivas en el trabajo intercultural para la resolución de conflictos, se nutre de un ambiente de escucha empática, cuidado no posesivo y en el contexto de una genuina y congruente apertura y honestidad.

El término **“artes expresivas”** significa la utilización de varias formas de arte para expresar los sentimientos internos a través de un medio externo que facilite el crecimiento y la sanación. Alienta la expresión personal sin prestar atención al valor comercial o a la calidad del producto. Las artes del movimiento, lo visual, lo sonoro y la redacción creativa son lenguajes del alma y el espíritu que pueden aprovecharse para explorar el rango de las emociones humanas y permitir desarrollar un sentido positivo del self, o sí mismo. Ella dice que la combinación de las “artes expresivas” con el Enfoque Centrado en la Persona fueron una evolución natural ya que las artes son un medio para aproximarse a las emociones, al miedo, la vergüenza, la culpabilidad o el enojo inconsciente o no expresado, que frecuentemente nos ata a un patrón de silencio. La expresión creativa, que se acepta y comprende puede ayudar al participante a enfrentar esos sentimientos oscuros y tender un puente a la alegría, la sensualidad, el amor y la compasión.

El terapeuta de arte expresivo centrado en la persona explica al cliente que, además del habla, existen otras actividades que pueden facilitar la terapia. En algunas situaciones, una vez que el cliente haya explorado sus emociones y pensamientos a nivel verbal, se puede utilizar el color o el movimiento para lograr mayor profundidad en la autocomprensión. Estas expresiones también forman parte de un poderoso lenguaje que se establece entre el cliente y el terapeuta. El arte se vuelve una parte natural del flujo terapéutico. En otras situaciones, los clientes quizá elijan iniciar con arte, y después, al ver su propia creación, decidan hablar de su experiencia. Utilizar las artes expresivas es una forma muy eficaz para ayudar al cliente a identificarse con sus sentimientos. Cuidando el clima de seguridad de este enfoque, las personas que tienden a ser predominantemente racionales y verbales tienen la oportunidad de permitir que afloren sus sentimientos cualesquiera que sean ya sea tristeza, rabia dolor, de una manera

benigna y constructiva. Por ejemplo, cuando un cliente pierde a un ser querido, el duelo es tan doloroso que no hay palabras que valgan. Sin embargo, el color, la plastilina la arcilla, un collage, *el movimiento y el sonido* contribuyen a expresar ese duelo de manera no verbal y es extremadamente benéfico. El participante es capaz de liberar físicamente parte de ese dolor y a la vez logra un poco de *insight* personal. Además de transformar esa energía en algo útil y creativo. En sus libros da varios ejemplos de ello y considera que cuando la gente se apega a su enojo se vuelve como un volcán que tarde o temprano tiene una erupción, creyendo que esta es una de las razones de tanta violencia en el mundo. Piensa que los niños necesitan un ambiente donde los padres de familia y las escuelas puedan decir: “Puedo comprender y aceptar todos tus sentimientos, mas debes aprender a controlar tu comportamiento” (Rogers N.,citada por Guadiana,2003).

Cuando le preguntan: ¿De qué manera(s) considera que su perspectiva enriquece el trabajo de su padre? ¿ Ella contesta con una metáfora y dice:

Mi imagen es la de un gran árbol. Las creencias de Carl, su investigación a fondo, sus destrezas más hondas, son las raíces de mi árbol. El tronco del árbol es como una mujer que contempla la vida desde una perspectiva mente/cuerpo diferente. Las ramas son las artes de expresión centradas en la persona: una integración de la emoción y espíritu mente/cuerpo. Las ramas se extienden para abrazar la sombra y la luz, lo femenino y lo masculino, la lógica y la intuición, lo verbal y no verbal y todos los modos como expresamos nuestro ser interior por medio de una forma externa. Mi crecimiento continuo y vitalidad vienen de mis raíces. (Rogers N. citada por Guadiana L.2003:4).

Ella encontró que las experiencias que son expresadas a través del arte son tremendamente transformadoras además de que cada persona del grupo podía trabajar sus propios asuntos a la vez. Sucedió algo muy mágico en la resonancia colectiva del grupo, al enfocarse intensamente mientras se crea desde el corazón, se suscita un campo energético que sana de fondo, denominando a ese fenómeno: “el espacio sagrado de la creatividad” (Ibíd., 4).

Encontró también a través de su experiencia personal, y después, al ver el proceso con sus clientes que, cuando danzaba un sentimiento de tristeza o enojo en la presencia de un testigo empático y desprovisto de juicios, sus sentimientos y percepciones se movían dramáticamente. Y cuando dibujaba las imágenes después de moverse, el arte se volvía espontáneo, expresivo y revelador. Si le daba seguimiento al arte con redacción libre, más se metía en sentimientos y pensamientos protegidos. Se dio cuenta entonces, que una forma de arte expresivo estimula y nutre otra forma de arte, dotando con nuevo significado y profundidad a las verdades personales que frecuentemente no son reveladas. Es entonces cuando ella dice que ocurre la sanación interna, que llamó: “El Proceso de Utilizar Varias Artes Expresivas en Secuencia”, (Ibíd. 5) enalteciendo e intensificando el viaje hacia el interior de cada persona para lograr que se involucren en el proceso creativo.

Dar sugerencias o experiencias estructuradas en un proceso grupal es muy diferente a la manera como su padre dirigía un grupo. Sin embargo, cree que existen muchas maneras de centrarse en la persona. No todas tienen que hacerlo como su padre. Al igual que él, ella está en contra del modelo médico de terapia y terapia de arte. Cuando los clientes o participantes grupales comparten su arte, la meta del facilitador consiste en comprender mejor el mundo de dicho individuo, no analizarlo o interpretar el arte. En su opinión,

analizar el arte fácilmente puede sofocar el impulso creativo que brota del individuo. Decir a la persona quién es o qué está sintiendo al ver su arte, frecuentemente desanima al individuo a volverse a revelar de nueva cuenta en lo profundo. La intención del terapeuta de arte centrado en la persona es animar al individuo a explorar por sí mismo el sentido de su arte. El arte expresivo centrado en la persona ayuda a la autoestima y el movimiento es un excelente forma de suavizar las inhibiciones, de ahí el valor de la danza.

2.3 EL AUTO-CONOCIMIENTO Y LOS GRUPOS

Por más de treinta y cinco años de su vida profesional Rogers (1979) se dedicó al asesoramiento psicológico y la psicoterapia individuales, no obstante pronto advirtió que también dentro de un grupo era posible lograr cambios importantes en las actitudes y conductas, por lo que después de 7 u 8 años el tema le interesó y comenzó a trabajar con los grupos, conciente de que siempre ha habido grupos, empleando la palabra Grupos de Encuentro para aludir a una experiencia grupal planeada e intensiva. Para él esta fue la invención social del siglo XX que se difundió con mayor rapidez y quizá la más importante. Esta forma de trabajar tuvo muchas modalidades iniciando con el “grupo T”, luego surgieron otros como los “grupo de encuentro” ó los “grupo de sensibilización”, también se conocen estos grupos como laboratorios de relaciones humanas, o seminarios de liderazgo, educación o asesoramiento de grupo, surgieron grupos para sanar todo tipo de adicciones y grupos de terapia con otras orientaciones, así como grupos de autoayuda sin dirección de un líder en especial. Los grupos han funcionado en medios diversos: en industrias, universidades, ámbitos eclesiásticos; en organismos oficiales, instituciones educacionales y penitenciarias. Hubo y hay todavía grupos para todo tipo de personas desde presidentes de importantes sociedades anónimas, hasta para adolescentes, delincuentes o estudiantes universitarios o profesores, miembros de los claustros, matrimonios, familias, o incluso para consejeros psicológicos o psicoterapeutas. Pues todas las personas se ven favorecidos por la asistencia a los “grupos” Este movimiento todavía en extensión se inició en Bethel estado de Maine en E.U. y se extendió por todo ese país, cundiendo luego por otros lugares del mundo y así también llegó a México.

A pesar de la gran diversidad de grupos todos tienen algunos hilos comunes, algún vínculo, ya que todos pueden clasificarse en la categoría de actividades centradas en la experiencia grupal intensiva y tienden a poseer algunas características externas similares. Casi sin excepción el grupo es pequeño (de ocho a dieciocho miembros) carece hasta cierto punto de estructura y elige sus propias metas y directivas personales. A menudo aunque no siempre la experiencia incluye algún insumo cognitivo algún contenido que se ofrece como material al grupo. En casi todos los casos la principal responsabilidad del coordinador es facilitar a los miembros del grupo la expresión de sus sentimientos y pensamientos. Tanto el coordinador como los miembros se centran de lleno en el proceso y la dinámica de las interacciones personales inmediatas. El facilitador de un grupo desarrolla un clima psicológico de seguridad donde se genera en forma gradual libertad de expresión y disminuyen las actitudes defensivas, por lo que en tal clima psicológico tienen a expresarse muchas reacciones de sentimiento inmediato de cada miembro hacia los demás y hacia sí mismo, y es de esta libertad mutua y respeto para expresar los sentimientos reales positivos y negativos que nace un clima de confianza recíproca. Por lo que cada miembro se orienta hacia una mayor aceptación de la totalidad de su ser –emocional, intelectual, y físico- tal cual es, incluidas sus

potencialidades. Se crea retroalimentación de una persona a otra en forma tal que cada individuo llega a saber como aparece ante los demás y que huella deja en las relaciones interpersonales. Con esta libertad acrecentada y mejor comunicación surgen nuevas ideas, conceptos y directivas, además estas experiencias tienden a transmitirse a las relaciones con los demás sean estos hijos, esposos, alumnos, empleados, o incluso superiores, de ahí la gran riqueza de estas experiencias tan gratificantes.

Los grupos de encuentro por lo regular pasan por una serie de etapas, las cuales describe Rogers claramente (1979) y se resumen en: una clara dificultad de las personas al principio del grupo para mostrar a los otros su verdadero ser, su yo privado como él le nombra, pasando por la expresión de sentimientos negativos y exploración de la historia pasada y luego pudiendo explorar el material personalmente significativo y después llegando a la aceptación de sí mismo y el comienzo del cambio; por lo regular se dan enfrentamientos y se resquebrajan las fachadas o apariencias, hasta que el individuo puede mostrarse tal como es y puede incluso expresar sentimientos positivos hacia si mismo y los otros. Todo esto gracias al clima donde hay el ambiente de escucha, aceptación incondicional, congruencia y empatía, y gracias al descubrimiento de Rogers, de la gran capacidad que tienen el grupo para aliviar el dolor ajeno, y propiciar el autoconocimiento.

Los grupos han ido cambiando y evolucionando, el papel del coordinador sus técnicas y su estilo también por lo que se producen grandes diferencias en el manejo y la experiencia del grupo. A pesar de eso se ha descubierto que los grupos que carecen de coordinador donde los individuos se reúnen simplemente de manera continua y en los cuales nadie ha designado facilitador o líder, incluso en estos se crea un proceso similar al descrito.

Tanto Rogers como sus colaboradores han señalado las diferencias entre un grupo de encuentro y los talleres de desarrollo donde se aborda un tema específico a través de la implementación de experiencias de aprendizaje que proponen los facilitadores. Se trabaja con los sentimientos que afloran en los participantes, con la finalidad de facilitar el desarrollo de las personas a través del “darse cuenta” y llegando a la posible resolución de conflictos internos en las diferentes áreas de su desarrollo personal. Generalmente se combinan, además del enfoque centrado en la persona, un conjunto de técnicas y enfoques alternativos como pueden ser la gestalt, la terapia corporal y la programación neurolingüística (Delgado, Maldonado, Martínez , Olivares, 2002).

La enorme demanda de los grupos por parte del público la explica Rogers como consecuencia de dos elementos básicos:

El primero es la deshumanización creciente de nuestra cultura en la cual no cuenta la persona, sino su tarjeta IBM o su número de inscripción en la caja de jubilaciones. En Estados Unidos, este carácter impersonal invade todas las instituciones. El segundo elemento es que gozamos de prosperidad suficiente como para permitirnos prestar atención a nuestras necesidades psicológicas. [...] Pero, cual es la necesidad psicológica que atrae a las personas hacia los grupos de encuentro? A mi entender, es la necesidad de algo que la persona no halla en su medio laboral, en su Iglesia ni por cierto, en su escuela o universidad, ni tampoco- lo que es bastante triste- en la vida familiar moderna. Es el ansia de relaciones reales e íntimas, en las que sentimientos y emociones puedan expresarse en forma espontánea, sin una previa y cuidadosa censura o contención, en las que sea posible compartir experiencias profundas, desencantos y alegrías; en las que

pueda correrse el riesgo de probar nuevas formas de conducta; en una palabra, en las que la persona se aproxime al estado en que todo se conoce y acepta, siendo así factible un mayor desarrollo. Al parecer, este es el vehemente deseo que el individuo espera satisfacer mediante sus experiencias en un grupo de encuentro (Rogers, 1979:18).

Años después y debido al auge tan grande que tuvieron los grupos otro psiquiatra y educador así como estudioso de los grupos, y precursor de la Terapia Existencial, Irving Yalom (1986) en su libro Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo muestra una fuerte investigación sobre todos los tipos de grupos terapéuticos, incluyendo los grupos de encuentro, los grupos con orientación gestáltica, con orientación psicoanalítica, con enfoque interactivo, y existencial, etc. así como en los grupos autodirigidos y encontró que todos ellos tenían en mayor o menor grado algunas o todas las cualidades de lo que el les llamó: **Factores Curativos**, los cuales describe ampliamente en su libro haciendo comparaciones, análisis, reflexiones, y relacionando una serie de variables. Estos factores son:

- 1.- Infundir esperanza
- 2.- La universalidad
- 3.- Ofrecer información
- 4.- Altruismo
- 5.- La recapitulación correctiva del Grupo Familiar Primario
- 6.-El desarrollo de las técnicas de socialización
- 7.- La conducta de imitación
- 8.- El aprendizaje interpersonal
- 9.- La cohesión del grupo
- 10.-La catarsis
- 11.-Los factores existenciales.

Una de las conclusiones más interesantes de este estudio, aparte de la explicación tan útil e interesante de los factores curativos y del manejo de ellos en el grupo, es acerca de la relevancia de la ideología y las técnicas del terapeuta. Se encontró que los terapeutas sin tomar en cuenta su escuela se parecen mucho y los pacientes tratados con éxito atribuyeron su mejoría a que los terapeutas eran afectuosos, respetuosos, atentos y sobre todo humanos.

Por tal motivo los investigadores inventaron una nueva clasificación del estilo de los jefes basada en su conducta real. Encontrando que los terapeutas que obtenían resultado positivos brindaban una gran cantidad de apoyo y estructuración cognitiva, y que no tenía relación con sus escuelas ideológicas. Los terapeutas con éxito se parecen mucho en varios aspectos muy relevantes, y las diferencias proclamadas entre las diferentes escuelas pueden ser más aparentes que reales. Lo que coincide con la importancia que Rogers señaló respecto a que el terapeuta es el principal agente modelo y facilitador del cambio.

2.4 EL AUTOCONOCIMIENTO Y SU RELACIÓN CON EL CUERPO

Margarita Miquelarena (1987) nos habla de como ha variado la relevancia que se le ha dado al cuerpo en relación a la salud integral a través de la historia según la época y la cultura. Desde concederle un primer lugar, una importancia primordial y casi única en los principios de la humanidad y concebido como una unidad indisociable en la cultura Occidental hasta el Renacimiento, donde existió una fuerte ambivalencia, por un lado

se le condenaba y por otro lado se destacaba su belleza, de hecho existía un culto al cuerpo reflejado en la obra de innumerables artistas, y anatomistas, pero a la vez había una fuerte condena producto de la influencia del cristianismo, que lo hacía ver como instrumento del mal, y del pecado y derivándose de ello una actitud de indiferencia o de franco menosprecio hacia él, aunque no pudieran nunca hacerlo del todo a un lado, ni dominarlo, sin embargo la sabiduría más antigua afirmaba el lazo existente entre la salud del alma y la del cuerpo, y Juvenal, poeta latino, establecía en su Sátira X la máxima: **“Mens sana in corpore sano”** (Miquelarena 1987:15).

La medicina hipocrática está basada por completo en este principio de unidad humana. En la antigua Grecia también se le rendía un culto importante al cuerpo, y muchos médicos prácticos de esa época insistían en la aplicación de una medicina naturista complementada con ejercicios corporales. Para los griegos, no podía haber belleza sin salud. Y no podía haber salud sin belleza con justas proporciones

Las primitivas escuelas hindúes y chinas que se han ocupado del autoconocimiento como algo primordial en la vida, también habrían de preconizar la armonía el conocimiento y el equilibrio entre el cuerpo y la mente. El Yoga, (palabra que proviene de la raíz indoeuropea *yung* que significa ligar) doctrina de inspiración religiosa procedente de la India y el Tibet, toma en cuenta los aspectos psicológicos como la Raja Yoga y la meditación, y los somáticos como el Hatha-Yoga teniendo como objetivo la unión afectiva del ser humano con el Ser Universal.

Los chinos construyeron toda su antropología sobre una fisiología energética extremadamente rica y compleja, para ellos el “tchi” es la energía que da vida a las funciones vegetativas del cuerpo (energía “yong tchi”) como al sistema de relación piel y músculos voluntarios (energía “wei tchi”). Las dos se encuentran en constante y estrecha relación. Su circulación más o menos equilibrada es la que refleja el estado de salud o de enfermedad. Por ella, el cuerpo recibe el impulso de su vida interior y puede expresarlo. Las artes y los deportes tradicionales en Extremo Oriente – China, Japón, Indonesia – están fundados en la idea de una relación entre espíritu y materia, asegurada por esta energía cuya circulación es la característica de los seres vivos.

Posteriormente en Occidente, a J.J. Rosseau (1712-1778) le interesaba la influencia de la naturaleza sobre el alma y las misteriosas correspondencias que unen el paisaje al sentimiento y que desencadenan los instintos profundos anteponiéndolos a la razón. Criticaba las ventajas de la civilización, exaltando la felicidad del hombre primitivo y su amor por la naturaleza, elogiando la existencia sana rústica y útil en contacto con la misma. Para él, la educación consistía en impedir que se desfigure a la naturaleza y debía favorecer el desarrollo físico natural. El niño debía ejercitar su cuerpo, sus órganos, sus sentidos, sus fuerzas debía tener la libertad para moverse, para tomar contacto con el mundo a través de los sentidos para descubrir el calor, el frío, el peso, las distancias.

Que distante es este tipo de educación a la que ha prevalecido por siglos y que afortunadamente está resurgiendo, ya que el fenómeno de indiferencia hacia el cuerpo surgió a partir de la fuerte influencia de Descartes (1596-1650) con su escisión dualista, y su dicotomía: **“cuerpo/mente,”** que ponderaba la supremacía de la razón, alma, o mente, sobre el cuerpo, considerándolo así, solo como un vasallo de ella. Este espíritu dominó prácticamente hasta el siglo XX, cuando surge la revolución sexual

proveniente de la fuerte influencia de la teoría psicoanalítica de Freud, aparte de otros movimientos científicos y sociales.

Ahora con la influencia de la neuropsicofisiología (Bonnier, Bogaert, Schilder, Goldstein, etc.) la observación del desarrollo psicomotor del niño y la corriente gestual (Wallon, Gesell, etc.) y la fenomenología (Jaspers, Minkowsky, Binswanger, etc) se está retomando en las ciencias sociales la importancia del cuerpo. Desde hace algunos decenios, han existido numerosas tentativas para abordar el conocimiento de sí mismo a partir de la percepción corporal, evocada a través del movimiento el masaje, el ritmo y la palabra.

Estas técnicas las denomina G. Alexander (1981) con el término de: “somatoanálisis” por oposición y complementariedad al de “psicoanálisis” y tienen como finalidad el conocimiento, tomando como punto de partida la percepción del cuerpo. Durante el análisis psicológico, se observa frecuentemente una transformación profunda de la conciencia corporal y del propio cuerpo. Inversamente, una exploración profunda de las sensaciones, los movimientos, las contracturas musculares, las anestias cutáneas, las distorsiones corporales, da lugar a un cambio psicológico que puede ser estudiado y considerados en condiciones convenientes

El cuerpo se inscribe entonces como un todo en un conjunto más vasto que es el mundo. Su comportamiento expresa a todos los niveles la calidad de su relación con el mundo que lo rodea. Expresa en cada instante a través de sus movimientos de su forma cambiante de sus rigideces, los matices de las relaciones entre lo interior y lo exterior. Es el lenguaje del cuerpo, diálogo del que podemos ser concientes siendo entonces el cuerpo un elemento fundamental para el conocimiento de uno mismo; es prácticamente imposible separar completamente la manera de ser en el cuerpo de la manera de actuar en el cuerpo. (Miquelarena 1987:15-25)

Al respecto Miquelarena plantea tres postulados:

- a) No se puede separar la vida psicológica de su expresión en el cuerpo y las sensaciones físicas relacionadas.
- b) Tomamos conciencia al menos de una parte de nuestra vida psíquica y sobre todo emotiva, a partir de las sensaciones corporales.
- c) La conciencia del cuerpo, el tomar conciencia de los fenómenos psíquicos a través de nuestro cuerpo, es condición e instrumento para nuestro propio conocimiento. (Ibíd.:23)

Por otro lado Thérèse Bertherat afirma que el autoconocimiento implica el conocimiento de nuestro cuerpo ya que él es nuestra casa, nuestro, instrumento y nuestro templo viviente y dice así:

Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos al alma. Los incluye y los alberga. Por ello tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del propio ser... porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan no la dualidad del ser sino su unidad. [...] “Hemos perdido la llave y no sabemos como entrar en ella [...] así pues, ya que nos movemos con él dormimos con él pensamos todos los días con él, ¿porque no conocerlo experiencialmente y no solo teóricamente?” (Bertherat, 1976: 12-13).

Como se puede apreciar por los anteriores escritos es claro que un ser humano viviendo en plenitud o en salud al menos, toma en cuenta el cuidado y atención de su cuerpo, escucha los mensajes que éste sabiamente le puede dar.

2.5. EL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA ESPIRITUALIDAD

En la tradición cristiana subyace la creencia judeo-griega de la superioridad de la mente sobre el cuerpo, sin embargo lo que hemos visto es que cuando mente y cuerpo se separan, la espiritualidad se convierte en un fenómeno intelectual, en una creencia y no en una fuerza vital.

En el pensamiento Oriental se ve a la espiritualidad como un fenómeno corporal, el pensamiento Occidental lo concibe primordialmente como una función de la mente, es decir que, en Occidente la espiritualidad se basa en la creencia, mientras que en Oriente, como en nuestra antigua Cultura Prehispánica la espiritualidad era cuestión de sentirse, no de pensarse.

En la actualidad Alexander Lowen es el autor que más énfasis hace en el proceso e importancia de trabajar con ejercicios para el cuerpo y movilización de la energía y así descubrir el rostro espiritual de la salud.

La sensación subjetiva de salud es un sentimiento de animación y deleite en el cuerpo, que aumenta en los momentos de alegría. Al encontrarnos en ese estado nos sentimos hermanados con todas las criaturas vivientes y reconocemos nuestra unión con el mundo. El dolor por el contrario nos aísla y separa de los demás. Cuando caemos enfermos nuestra salud se resiente por dichos síntomas y por el aislamiento que nos imponen.

También veremos que la salud se manifiesta objetivamente en la gracia de los movimientos del cuerpo, en una brillantez y esplendor corporal (no es de extrañar que hablemos de una “salud radiante (Lowen, 1990:11-14)

Y continúa citando él mismo a Aldous Huxley para señalar algunos puntos sobre la armonía:

Hay tres formas de armonía: la animal, la humana y la espiritual. Como hemos visto la armonía espiritual entraña la sensación de estar conectados con un orden superior. La armonía humana se refleja en la conducta de una persona hacia su prójimo, podemos describirla como una actitud de gentileza, y en la armonía animal nos familiarizamos con la observación de criaturas libres y salvajes [...] según Huxley, adquirimos esa armonía animal cuando nos entregamos a la “virtud del sol y el espíritu del aire” y no abusamos de nuestros cuerpos o interferimos las operaciones de nuestra inteligencia animal (Ibíd.:11-12).

La naturaleza del ser humano es diferente a la de los animales, e implica la autoconciencia dado que con el conocimiento del bien y del mal, sobreviene la responsabilidad de optar y decidir y además el hombre perdió su inocencia y el júbilo de vivir en un estado de plenitud, propia de los animales quienes no sufren con su conciencia. Es pues la conciencia el rasgo que lleva al hombre a crear pero también el que lo hace sufrir y hace aflorar su deshumanización, su crueldad y su codicia.

Por distintas situaciones en la vida dice Lowen a las personas, se les reduce la armonía y se les quebranta el espíritu. Por lo que es importante reestablecer la armonía y así fomentar la salud. “Espíritu y materia se unen en el concepto de armonía [...] nuestra espiritualidad se deriva de esta sensación de unión con una fuerza o un orden superior a nosotros mismos” (1990:12-14). En teología la gracia es un estado de santidad, de plenitud, de conexión con la vida y de unidad con lo divino. Este estado también como veremos es un estado de salud. La verdadera armonía no es algo que se aprende, es una de las dotes naturales del hombre, y una vez perdida, sólo se puede recuperar restableciendo la espiritualidad del cuerpo, mas para poder hacerlo necesitamos entender que el cuerpo es un sistema energético contenido y automantenido que depende del medio e interactúa constantemente con él para sobrevivir; en ausencia de los sentimientos, el movimiento se vuelve mecánico y las ideas se convierten en abstracciones. Nosotros tenemos sentimientos, cosa que ninguna máquina tiene, y estamos conectados de un modo muy profundo con otros organismos vivos y con la naturaleza.

Según Lowen la salud mental no puede separarse de la salud física; la verdadera salud incluye ambos aspectos de la personalidad y no tiene sentido tratar la enfermedad mental sin tomar en cuenta el estado del cuerpo o curar la enfermedad física sin considerar el estado del espíritu de la persona.

Lowen así como los terapeutas de la corriente psicocorporal creen que toda experiencia por la que pasa una persona afecta su cuerpo y queda registrada en su mente. Si la experiencia es placentera, incrementa la salud, la vitalidad y la gracia del cuerpo. Sucede lo opuesto desde luego con las experiencias que son dolorosas o negativas. Y por lo tanto las tensiones musculares crónicas que acompañan la pérdida de armonía deben ser tratadas a nivel corporal.

2.6 EL MOVIMIENTO Y EL AUTOCONOCIMIENTO

Existir implica el movimiento, comunicarse implica movimiento, de ahí que el autoconocimiento también deba incluir la experiencia y el análisis del movimiento en nuestra vida ya que el movimiento es la experiencia física elemental de la vida humana y no debe dejarse de lado. Además de que las emociones implican el movimiento aunque este sea imperceptible, para Margarita Miquelarena:

Vida es movimiento, rigidez es muerte. No hay vida sin movimiento y la detención del movimiento propio para la materia viva equivale a la muerte”.[...]Para comprender realmente lo que es el movimiento, hay que colocarse en la óptica filogenética de los orígenes de la vida. Primero surge el movimiento interno, incesante, rápidamente en la evolución filogenética, se agrega y se asocia el movimiento dirigido hacia el exterior, orientado por tropismos, y finalidades de nutrición y desplazamiento[...]

Se puede hablar de una pulsión de vida. El movimiento aparece dentro del útero, en el embrión humano, como una pulsión primitiva, sin finalidad aparente.

La pulsión sexual, base misma de la teoría psicoanalítica, se presenta como un aspecto particular de la pulsión motriz primera.[...]Freud muestra como en el ser humano, lo psicológico nace a partir de lo biológico, como la necesidad fisiológica crea el deseo psíquico y la satisfacción de la necesidad, el placer.

Si se aplica este principio a la necesidad biológica del movimiento se puede concluir que se crea también una organización psíquica hecha de deseos, de satisfacciones y de placer, de frustraciones y de prohibiciones, generadora de conflictos inconscientes. Su articulación y su trama se encuentran en la experiencia del movimiento vivido.

Existe el placer del movimiento, en sí mismo y para sí mismo, fuera de toda finalidad. Si entendemos como sexualidad todo lo que significa placer del cuerpo, se puede decir que todo gesto vivenciado (no estereotipado ni intelectualizado) tiene un contenido sexual difuso y primitivo a nivel del placer de ser, de existir en la movilidad del cuerpo. Toda modulación tónica, dado que está en relación con las estructuras más arcaicas del cerebro, despierta sensaciones de placer muy primitivas y profundas en relación con la pulsación vital del movimiento biológico.

Pero ese movimiento va a volcarse al mundo exterior donde encuentra contactos. Es en ese momento que surgen los conflictos que van a moldear el deseo de acción, el deseo de ser o no ser[...]

El movimiento, acción o modo de mover el cuerpo permite satisfacer las necesidades e instintos del sujeto. Es de la lucha entre el deseo y la angustia, entre dejarse ir hacia el objeto y el freno que se impone, que surge la patología del movimiento.

Moverse libremente, espontáneamente significa expresar sentimientos más profundos. El movimiento es un “amplificador” de nuestras manifestaciones inconscientes. Y por ello es que podemos compartir nuestras vivencias, aunque no sepamos o podamos verbalizarlas, podemos reencontrar el contacto con la naturaleza y los demás seres humanos realizando así una necesidad de autenticidad...”(Miquelarena,1987:55-59).

Por otro lado cabe señalar que las raíces de la palabra emoción son las mismas que las de movimiento o motricidad: *e* = con y *motion* = movimiento La emoción es la forma en que la psiquis se agita ante determinada situación o idea, si estamos apenados la sangre se mueve hacia la cara y esta enrojece, si estamos asustados, la sangre se retira y aparece la palidez, si hay tristeza las lágrimas salen de los ojos y aparece una sensación de nudo en la garganta. Y en el lenguaje común hay expresiones que denotan estos cambios, por ejemplo: nos derretimos de amor, nos sumimos en la tristeza, nos levantamos de orgullo, nos abrimos al placer o nos cerramos de temor. Esto no son solo metáforas, efectivamente en cualquiera de estas expresiones hay cambios fisiológicos derivados de las emociones, además cambios posturales observables con diversos grados de contracción o relajación muscular, hay secreción de sustancias de los distintos órganos o glándulas del cuerpo, hay movimiento de alguno o de varios miembros del cuerpo que se ven afectados tanto por nuestro pensar y actuar. Es pues obvia la importancia del movimiento en todas nuestras acciones, voluntarias o involuntarias.

Sabemos que la percepción de nuestras sensaciones y emociones, son la base para poder conocer nuestros sentimientos, los cuales son imprescindibles para comportarnos como seres humanos, de ahí que sea tan importante cualquier actividad que nos ayude a contactar con ellas (Miquelarena 1987: 24-25).

2.7 LOS SENTIMIENTOS

Para el autoconocimiento es indispensable que las personas puedan “**darse cuenta**” de sí mismos y de su entorno. De ahí que las técnicas de sensibilización sean para contactar primero con las sensaciones, luego con los sentimientos, estos a su vez permiten conocer las propias necesidades y saber que es lo que realmente se quiere, en este proceso de conocerse y convertirse en mejor persona, pudiendo dar como fruto entablar mejores relaciones y recuperar la propia humanidad, posibilitando el que entre todos hagamos un mundo mejor. (El tema de la insensibilización se trató mas ampliamente en el punto 1.2.5 de la justificación de la intervención p.23-24)

Es muy común en nuestra sociedad actual rechazar los sentimientos, escuchar que nos digan: “no te sientas así”, o “no deberías sentirte de tal o cual manera”, incluso el mensaje implícito es el de que ni siquiera deberíamos sentir, sin embargo nuestros sentimientos son muy importantes, ¡Vitales! Sin ellos nos enajenamos, escuchándolos y aprendiendo de ellos somos seres íntegros, logramos salud física, mental y espiritual.

Es por eso que Melody Beattie (1991) dedica todo un capítulo de su libro a la importancia de sentir los propios sentimientos y dice así:

Los sentimientos no son el fin ni el principio del vivir. Los sentimientos no deben dictar o controlar nuestro comportamiento, pero tampoco podemos ignorar nuestros sentimientos. No pueden ser ignorados. Nuestros sentimientos son muy importantes. Cuentan. Importan. Nuestra parte emocional es especial. Si hacemos que los sentimientos se vayan, si los alejamos, nos perdemos de una parte importante de nosotros mismos y de nuestras vidas. Los sentimientos son nuestra fuente de alegría y también de tristeza, de miedo y de ira.

La parte emocional de nosotros mismos es la parte que ríe y la que llora, es el centro para dar y recibir la cálida llama de amor. Esa parte de nosotros nos permite sentirnos mas cerca de la gente, esa parte de nosotros nos permite disfrutar del tacto y de otros sentimientos sensuales.

Nuestros sentimientos también son indicadores. Cuando nos sentimos felices, cómodos, cálidos y contentos, por lo general sabemos que todo está bien en nuestro mundo, en el momento presente. Cuando nos sentimos disgustados con enojo, miedo o tristeza, nuestros sentimientos nos dice que hay un problema. Puede estar en nuestro interior – algo que estamos haciendo o pensando – o puede ser externo, pero algo está mal.

Los sentimientos también pueden ser motivadores positivos. La ira puede ayudarnos a resolver un molesto problema. El miedo nos empuja a correr fuera del peligro. Las heridas que se repiten y el dolor emocional nos dicen que nos mantengamos alejados. Nuestros sentimientos también nos pueden dar claves para conocernos a nosotros mismos: nuestros deseos, necesidades y ambiciones. Nos ayudan a descubrirnos y a conocer lo que realmente estamos pensando. Nuestras emociones también golpean esa parte de nosotros que busca y sabe la verdad y desea la autopreservación, el automejoramiento, la seguridad y la bondad. Nuestra emociones están conectadas a nuestro proceso de pensamiento consciente cognoscitivo y a ese don misterioso llamado instinto o intuición (Beattie, 1991:201-209).

A veces tratamos de hacer desaparecer nuestros sentimientos porque nos dan miedo, ya que reconocer lo que verdaderamente sentimos demanda una decisión-acción o cambio. Con ellos nos enfrentamos cara a cara con la realidad: estamos conscientes de lo que estamos pensando, de lo que queremos y de lo que necesitamos hacer.

Si no sentimos nuestros sentimientos y los manejamos en forma irresponsable, ellos nos manejan.

Si bien los sentimientos no deben dictar y controlar nuestro comportamiento si son indicadores, son el termómetro que mide la calidad de vida. Nos dicen si hemos de activar nuestros mecanismos de comportamiento para prevenir atacar o eliminar obstáculos. Pero nuestros sentimientos también pueden engañarnos, y nos pueden llevar a situaciones donde la cabeza nos aconseja mejor no ir. En ocasiones son como algodones de azúcar, aparentan ser más de lo que son en realidad.

Sin embargo el dolor emocional duele. El problema es que lleguemos a creer que todo lo que somos o seremos quedará abarcado por nuestra parte emocional. Creyendo que

nos quedaremos como en un pozo de un cierto sentimiento oscuro y que no podremos salir de él. **“Los sentimientos son energía, los sentimientos reprimidos bloquean nuestra energía”** (Beattie, 1991:203).

Los sentimientos reprimidos no desaparecen, solo se transforman provocando comportamientos peculiares, o enfermedades. La tristeza puede volverse depresión o enojo, el enojo puede transformarse en sentimientos de amargura, etc.

Por otro lado el aislamiento emocional nos hace perder nuestros sentimientos positivos, perdemos la capacidad de sentir amor, disfrutar la vida, el sexo, el contacto humano. Perdemos además el poder motivador de los sentimientos. Si no sentimos, probablemente no estamos analizando el pensamiento que acompaña el sentimiento, por lo tanto no crecemos y nos quedamos varados.

Los sentimientos tienen componentes fisiológicos y motrices aunque sean a veces imperceptibles, ya que como hemos mencionado con anterioridad las raíces de la palabra emoción, base de nuestros sentimientos significan: *e*, con; y *motion*, movimiento.

Los cuatro sentimientos primarios son: Alegría, Miedo, Enojo, y Tristeza; los demás sentimientos son matices y variaciones de estos mismos.

Los sentimientos se albergan en el cuerpo y se muestran con pequeños o grandes movimientos. La danza como ya he mencionado ayuda a contactar y expresar los sentimientos.

2.8 LA TERAPIA DE DANZA Y MOVIMIENTO.

“La Terapia de Danza y Movimiento, es un proceso que conlleva el uso de la danza y el movimiento para la conciencia, expresión, exploración, identificación e integración hacia la experiencia de la totalidad.” (Bernstein 1970:176)

Una de los conceptos más importantes que yo reconocí en mi especialidad en terapia de danza y movimiento, es que: **“La danza es comunicación”** y así, llena una necesidad básica humana. La mayor contribución de Marion Chace, pionera de la terapia de danza y movimiento (Bernstein, 1970:16) reposa en el reconocimiento y especificación de los elementos de la danza que tienen una función terapéutica, así como el desarrollo del rol interpersonal del terapeuta en un nivel de movimiento.

El marco de referencia en el que se basa la terapia de danza y movimiento es para Schoop, que: **“El lenguaje del cuerpo es mucho más revelador de los sentimientos que las palabras originadas por el intelecto”** (Citada en Bernstein, 1970:38).

Nosotros los terapeutas de movimiento creemos que, actitudes mentales y actitudes corporales son una y la misma cosa por lo que el hombre puede influir en sus actitudes mentales trabajando sobre el cuerpo. Creemos también que al trabajar simultáneamente, con el cuerpo y sus movimientos, a la vez que revisando sus conductas, actitudes, creencias y conflictos, lo que normalmente se revisa en una terapia verbal, hará el proceso terapéutico más dinámico, rápido y duradero:

“ Ya que toda la experiencia humana queda no solo registrada en la mente consciente o inconsciente, sino que también tiene su contraparte kinestésica, la cual está inmersa en el sistema propioceptivo, siendo por lo tanto un trabajo efectivo para el cambio emocional y el bienestar del individuo, a través de experiencias kinestésicas” (Bernstein, 1970:172)

Nuestra labor como psicoterapeutas no está centrada en la comunicación verbal o digital como le llama Watzlawick, no sólo en el trabajo con el hemisferio izquierdo cuyo lenguaje es: “objetivo, definidor, cerebral, lógico, analítico, es el lenguaje de la ciencia, de la razón, de la interpretación y la explicación y por consiguiente, el lenguaje de la mayoría de las terapias. Sino que atendemos mayormente al lenguaje no verbal, a la comunicación analógica, a la utilización del hemisferio cerebral derecho”, nos enfrentamos con “El lenguaje de la imaginación, de la metáfora, del “pars pro toto”, acaso del símbolo, en cualquier caso el lenguaje de la totalidad (no de la descomposición analítica)” (Watzlawick, 1983).

Deseamos integrar en nosotros mismos así como en las personas con quienes trabajamos, estos dos modos de percibir la realidad, lo intuitivo y lo analítico.

Nuestro objetivo no es sólo reparar sino desarrollar, encontrar maneras más completas y satisfactorias de vida. Y no está dirigida solamente a personas con graves daños neurológicos o psicológicos, sino a cualquier persona que desee una mejor calidad de vida, que desee ser mejor ser humano, las experiencias que propiciamos van mucho en la dirección de reencontrar el placer, así como en la Bioenergética, cuyos fundamentos compartimos: **“Ayudar al individuo a abrir su corazón a la vida y al amor”** (Lowen, 1983:42).

Estos argumentos son los cimientos sobre los cuales se ha construido el edificio de la Bioenergética: que es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo, la base de ellos la dió Wilhelm Reich, alumno destacado de Freud, cuya principal contribución fue su descripción del papel central que el cuerpo representa en cualquier teoría de la personalidad.

Reich y Lowen pusieron énfasis en la importancia de la energía y la respiración, en el proceso de recuperación de la salud psicológica del individuo, ya que de acuerdo con ellos, hay energía necesariamente en el movimiento de todas las cosas vivas o no vivas. Hay energía en todos los procesos de la vida, en el movimiento, en el sentimiento y en el pensamiento, por tanto al activarse la respiración del individuo, su nivel de energía se eleva. Los individuos vivos sólo son capaces de funcionar cuando existe equilibrio entre la carga y descarga de energía.

El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos y cuando ésta auto-expresión es libre y apropiada a la realidad de la situación, se experimenta una sensación de satisfacción y placer con la descarga de su energía. Este placer y satisfacción estimula a su vez al organismo a una mayor actividad metabólica que inmediatamente se refleja en una respiración más profunda y completa. Tanto la danza, como los ejercicios aeróbicos, la Yoga y el Tai chí estimulan y favorecen este tipo de respiración.

2.9 LA DANZA

La danza como expresión humana y como arte natural tiene características universales en el tiempo y en el espacio, su práctica se manifiesta en todas las culturas a lo largo de la historia y en diferentes expresiones: rituales, sociales, eróticas o mágicas. Bernstein (1970:3) nos habla ampliamente de este fenómeno y cita como apoyo a sus argumentos a algunos otros autores entre ellos menciona a Sachs, en la Historia Mundial de la Danza, quien se expresa así:

En la danza se coordina alma o espíritu y cuerpo. Esta conexión surge de las relaciones que los seres humanos entablan entre sí, o bien con la naturaleza, al bendecir los campos, al celebrar cosechas levantadas, al imitar a los animales, al proyectar la atracción sexual, al curar al enfermo, y hasta al convocar o ahuyentar las fuerzas naturales; pero en todas esas manifestaciones los mensajes se transmiten invariablemente por medio de símbolos específicos creados y perfeccionados con el movimiento armónico del cuerpo humano” (Sachs,1963: 30)

Desde tiempos remotos la danza ha sido un ritual curativo, una medicina, una válvula para la expresión de todas las emociones, canalizando la energía de manera creativa y constructiva. Posibilitando la fuerza cohesiva, la interacción social en los grupos. Además de ser un modo de recreación.

La danza es la expresión de afectos y pensamientos por medio del cuerpo, debió ser el primer intento de los hombres por organizar sus movimientos. El cuerpo fue el vehículo por el cual el hombre intentó dar rienda suelta al exceso de energía motriz “El uso del ritmo produce ciertos estados en el cuerpo desde trance hasta frenesí, libera emociones, provoca emociones, comunica emociones, estimula emociones, tanto en el danzante como en el auditorio.” (Bernstein, 1970:3):

Y citando nuevamente a Sachs(1963) dice:

La danza es la madre de las artes, música y poesía existen en un tiempo, pintura y arquitectura en el espacio, pero la danza vive en uno, en el tiempo y espacio. El creador y lo creado, el artista y el trabajo siguen siendo una y la misma cosa... la danza rompe las diferencias de cuerpo y alma, de expresión abandonada de las emociones y de comportamientos controlados de la vida social, expresiones de aislamiento, de juego de religión y batalla.... En el éxtasis de la danza, el hombre cruza el precipicio entre este mundo y el otro, hacia el reino de los demonios, de los espíritus y de Dios.” [...]

La danza se vuelve un rito de sacrificio, un encanto, una oración y una visión profética. Ordena y disuelve las fuerzas de la naturaleza, cura a los enfermos, dirige a los muertos hacia la cadena de sus descendientes. Asegura sustento suerte en la cacería, victoria en la batalla, bendice el campo y la tribu....” (Sachs1963:49)

Las deducciones de estos comentarios han dado relevancia hacia las funciones integradoras de la danza como terapia. Sachs indirectamente pone el ambiente para la terapia misma en términos de curación de cuerpo, mente y espíritu, a través de la liberación de las emociones en ceremonias religiosas o tribales viviendo mediante el movimiento del cuerpo situaciones de vida común y de crisis.

La danza permite la expresión de las cuatro categorías emocionales, con diversos grados de intensidad y calidad: enojo, miedo, alegría y tristeza. A través de las danzas guerreras

el hombre primitivo transformaba su miedo y ansiedad en valor y agresión. Algunas veces utilizaban las máscaras para identificarse con los poseídos por el animal que representaban, perdiendo su propio sentido de ego individual, junto con sus miedos y ansiedades existentes.

Hay en la historia de todos los tiempos danzas con distintos objetivos, danzas para curar enfermos, para la lluvia, etc. Danzas de iniciación a los diversos estados de vida: nacimiento, adolescencia, matrimonio, hay también danzas de guerra, fúnebres, astrales, etc.

Según Sachs la danza transforma a la persona en ser espiritual, uno pierde su patrón o forma cotidiana. **“Toda danza es y da éxtasis”**. (1963:49)

El movimiento ritual ha permitido desde los comienzos de la humanidad traspasar el puente entre uno mismo y el Universo. Ha sido un vehículo para la expresión y transmisión de temor, tristeza coraje, y alegría en la lucha por la sobrevivencia y el significado de la vida. Las danzas de imitación fueron usadas como primer vehículo transportador de sentimientos de poder, transmutando así las posibles ansiedades en una descarga creativa que le permitía a él o ella tener algún control personal o en su subsistencia, ya fuera cazador, pescador o granjero. Las danzas de los animales sirven para recibir los poderes mágicos, la fuerza física o el coraje del animal, o como un medio para apropiarse del espíritu del animal, de igual manera hay danzas rituales para instruir en las diferentes etapas de la vida.

El foco del danzante esta en la liberación del Ego, el mundo externo es reemplazado por el gozo, el regocijo, y el círculo, símbolo universal de la totalidad, es en la danza mexicana como en muchas otros el motivo estructural. A través del movimiento rítmico, repetitivo apoyándose en la cercanía del círculo, las personas entran en trance o se rinden ante el frenesí y así emergen con los otros y este éxtasis permite liberar, tensiones, conflictos ansiedades mundanas y frustraciones de la humanidad.

Al comienzo de las civilizaciones la danza, la religión, la música y la medicina, eran inseparables. La danza pertenece a lo más antiguo de la medicina y la psicoterapia en el cual el regocijo común y la liberación de tensión eran capaces de cambiar el estado físico y mental del sufriente en una nueva opción de salud.

Por distintos motivos a través de los siglos se fueron rechazando las propiedades curativas de los rituales y las danzas, al entrar en la era del positivismo, y la intelectualidad. Los tiempos están cambiando y estamos retomando la importancia de estas experiencias que integran el uso de nuestros dos hemisferios cerebrales y por consiguiente ayudan a la persona a vivir de manera más holística.

La danza evoca sentimientos de placer, de fuerza, de unión con el Todo y con todos.

La danza es entonces una actividad básica humana y se utiliza como herramienta terapéutica para:

- estimular y descargar emociones,
- comunicación y contacto no verbal,
- reducir la ansiedad,

- proporcionar vivencias de alegría,
- el uso de la respuesta al ritmo para generar movimientos individuales y de participación en el grupo.

3.10 LA DANZA MEXICANA, LA TRADICION Y EL AUTOCONOCIMIENTO

Los antiguos pobladores de este continente principalmente los *Tlamantinime* nos relata Everardo Lara González (1999:103-107), se distinguieron por ser profundos observadores de los fenómenos que se manifestaban en la naturaleza, pues se percataron de que los astros del firmamento se mueven siempre conservando un orden. Mediante este tipo de observaciones se inició la medición del tiempo, para lograr con exactitud suficiente saber cuando trabajar la tierra, cuando eran las épocas más propicias para la siembra y cosechas y lograr una armonía impresionante con los ciclos del sol y la luna.

Al saber que su propia existencia se desenvolvía en el tiempo, midieron también tanto la duración, como la repetición de los fenómenos naturales y cósmicos, hasta lograr, en el transcurso de los tiempos conformar los calendarios que aún se admiran, y que son los más exactos del mundo.

Además observaron su propio ser, escucharon y sintieron el compás de su respiración al igual que la repetición y tonos de los latidos de su corazón; nació así su vocación matemática del ritmo.

El conocer el cálculo del tiempo, les permitía predecir y establecer las épocas de siembra, pesca, cacería y calcular tanto la llegada de nevadas o lluvias como la ausencia de éstas. También podían anticipar las estaciones del año, las fases lunares, los eclipses y conjunciones planetarias y zodiacales, o en aquel entonces el supuesto movimiento de traslación de las constelaciones que pueblan el firmamento. Así, pudieron darse cuenta que su presencia involucraba necesariamente eventos naturales y cósmicos, y crearon rituales y fiestas para relacionar e incorporar su energía, tanto la del universo como la de la tierra, teniendo a la danza como su manifestación más relevante.

Por lo que aún en la danza actual, el *macehualli* o practicante tiene actitudes de veneración, de voluntad o de regocijo por el logro de su bienestar, en un todo universal, también realiza movimientos corporales de elevación, agrícolas, de imitación de animales o espirales de energía, todo esto con férrea disciplina de perfección física y espiritual, para lograr la interpolación de su energía, en armonía con la naturaleza y el universo, con un solo propósito: el de ser merecedor.

Hoy en día algo de esto subsiste en la tradición conchera, chichimeca, azteca, mexica o como se llamen, pues existen sus diferencias en cada uno de ellos. Más ellos tienen un calendario de obligaciones (fechas de ceremonias) en las que tienen que cumplir varias actitudes que en un alto porcentaje son sincréticas, es decir conciliadoras de creencias y actitudes de diferentes pueblos, permaneciendo latente su rítmica matemática y el simbolismo de sus pasos, estos últimos continúan en su mayoría con características principalmente agrícolas.

Muchos mexicanos mal llamado “indios”, ha tratado afanosamente de seguir siendo fieles a sus tradiciones y han luchado siempre por sobrevivir con tenaz instinto de conservación, y no dejarse absorber por el medio; en un rescate por su historia, sus tradiciones y deseando conocer y reconocer sus raíces, luchando por la conservación de su orgullo y su dignidad ancestrales. Actualmente no sólo los indígenas, sino algunos mexicanos en general practican y acrecientan los grupos de danza tanto en la zona urbana, como en el interior del país y mas allá de las actuales fronteras, buscando cada uno, identidad, magia o quizá una catarsis, es decir la purificación a través de la danza.

Tomando en cuenta la teoría de Carl Jung (1959) respecto al inconciente colectivo, podríamos decir que el inconsciente del danzante se transforma y se integra a la conciencia de la colectividad. En dichos rituales los *macehuallis* o practicantes perciben y realizan entre otros, movimientos al parecer ancestrales, como si ubicaran en otra dimensión.

En la actualidad existen dos corrientes en la enseñanza y ejecución de la misma: la primera, se observa en los círculos de tradición, es decir grupos que participan en las fiestas religiosas principalmente (los famosos concheros). Y otros grupos que conservan el conocimiento indígena prehispánico, y que transmiten su conocimiento a través de tradición oral. (son los grupos a los cuales yo pertenezco y que tienen una función terapéutica). Estos grupos de danza se sostienen precariamente con las aportaciones personales de instructores y practicantes, en un afán de preservar la tradición mexicanista, pero no cuentan con apoyo oficial, con dificultad se logra el permiso para practicar las danzas y las ceremonias.

Por otro lado existen los grupos de baile regional o folclóricos estos sí cuentan con más apoyo oficial y particular, con infraestructura e instructores con formación académica y donde la danza autóctona tiene una importancia secundaria o complementaria a los bailes post-hispánicos, y sus movimientos corporales han adquirido una estilización que se aleja sustancialmente de la esencia y el simbolismo de la danza original. Estos bailes son los que la mayoría conoce, y aunque no dejan de ser hermosos, no expresan las raíces de nuestro pueblo, sino que son una aculturación de lo nuestro y lo español, de hecho casi todos sus pasos provienen de las danzas autóctonas.

Existe muy poca información escrita sobre la danza mexicana, (la mayoría es por transmisión oral, según me he dado cuenta) y menos aún sobre sus efectos sensibilizadores y terapéuticos a nivel físico, mental y emocional tiene, tampoco se sabe que satisface una de las necesidades tan importante para los seres humanos, como es la espiritualidad.

Lo que Lara González dice para concluir es que:

“el antiguo *macehualli* o practicante de la danza, se une a la búsqueda universal del hombre y de la mujer, al encuentro de lo perfecto, a la alquimia sublime donde el arte y la ciencia se unen en un excelso desarrollo de espíritu para un solo fin: “ Acercarse a la suprema energía... o Dios ” (Lara, 1999:107).

3 ANALISIS DE LA INTERVENCION

3.1 PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

El planteamiento que aquí se presenta busca sustentar que las suposiciones, observaciones y deducciones realizadas a través de años de experiencia personal en la danza, también ocurren en otras personas, en este caso en el pequeño grupo de señoras que asistió regularmente al taller experimental antes mencionado. De esta manera, trataré de realizar una aportación (aunque sea pequeña) a la ciencia del conocimiento del ser humano. Pretendo que estos resultados se difundan, tanto en el medio profesional en que me desenvuelvo, como en aquellos dedicados a la educación, la salud y la psicología.

El análisis de esta intervención servirá para obtener evidencias para fundamentar que la danza propicia -sobre todo- la sensibilización, entendida como el redespertar de los sentidos. Así, se amplía la posibilidad del autoconocimiento y la autoconciencia tanto del mundo externo (llámese naturaleza y sociedad -los otros), como el interno (pensamientos, sentimientos, o acciones).

La obtención de los datos y evidencias arriba mencionadas, me llevará a conocer las cualidades de la danza mexicana Prehispánica. Al ser considerada como una intervención integral, ya que actúa más rápido y acorta los procesos de exploración (que al no incluir el movimiento corporal, por lo regular se limitan a aspectos analíticos y verbales), la danza mexicana Prehispánica podría proponerse tanto como un método auxiliar, como una herramienta efectiva en el desarrollo humano y en la terapia.

Puesto que la mayoría de las terapias sólo se ocupan de analizar lo sucedido a la persona, y no de trabajar en deshacer los efectos que desencadenan en el cuerpo, el conocimiento de la danza - al integrar los aspectos mentales con los corporales- podría convertirse en una terapia alternativa para favorecer la salud integral del individuo. Las cualidades de la danza como terapia integral (que combina aspectos mentales con corporales) son de utilidad, no solo en el campo del Desarrollo Humano, sino también en el de la Psicología y la Psiquiatría.

El conocimiento de los resultados del análisis servirá para confirmar la importancia de la actividad en movimiento como algo fundamental en la vida de las personas de cualquier edad. Así se podría promover la posibilidad de optar esta actividad, no sólo como un medio recreativo, sino como un método preventivo para la salud integral, y una forma de fomentar el autoconocimiento, misma que no es complicada ni costosa. Cualquier actividad física provoca sentimientos placenteros, sólo que la danza además implica el autoconocimiento, no es como hacer aeróbicos o correr sino que tiene ventajas adicionales.

En la justificación de la intervención yo planteé nueve factores que desde mi punto de vista dificultan el Autoconocimiento. La revisión de los datos, me permitirá constatar si algunos de estos factores aparecen obstaculizando el proceso de crecimiento. Es decir, si la danza efectivamente ayuda a contrarrestar dichos factores, o si la experiencia propicia algunos de los efectos siguientes:

- Sentirse mejor como ser humano
- Integrar la mente con el cuerpo
- Tomar conciencia
- Sensibilizarse
- Expresar los sentimientos
Comprender y el reconocer el movimiento como otro lenguaje,
“el lenguaje analógico”
- Retornar a la espiritualidad
- Reencontrar la identidad propia
- Reconocer la problemática de género, en este caso el femenino y por consiguiente aflorar las dificultades que ocasiona el cumplimiento de los diversos roles y su condición como mujeres.

El sistematizar los datos nos permitirá comprobar si las personas adquieren una mayor conciencia de su cuerpo, mejoran su imagen corporal, mejoran sus sentimientos de autoestima y confianza personal. Cabe mencionar que estos aspectos se verán reflejados ya sea en su salud y/o en el mejoramiento de sus relaciones, además de contribuir a conocer cuáles son los efectos en estas áreas.

Este análisis contribuirá a reivindicar el valor que tiene el uso de la música y la danza, la cual desde los orígenes del hombre ha propiciado en las personas de cualquier edad o condición social “**una experiencia de bienestar**”. Las experiencias placenteras, es bien sabido conllevan alegría y buen humor, el cual repercute de manera positiva en la salud propia y en el medio familiar, laboral y social. Por desgracia, el valor terapéutico que tiene el uso del ritmo y la danza se ha descuidado y, por lo tanto, este tipo de actividad no se fomenta en el ámbito médico y preventivo de la salud. La mayoría de las psicoterapias otorga énfasis en lo traumático, en lo que “está mal” y no en los aspectos de promoción del bienestar para el individuo. Por ello, rescatar el valor terapéutico de nuestra danza sería benéfico en muchos ámbitos de la salud.

Al ser la danza una representación de la vida, la ayuda a personas de cualquier edad, niños, jóvenes, adultos y ancianos podría contribuir a recobrar el deseo de cuidar su propia vida y la capacidad de admiración, cariño y cuidado por toda la vida que existe.

En niños y jóvenes, podría considerarse como un método preventivo. Al inducir desde temprana edad experiencias de cohesión, de alegría y amor a todo lo que les rodea, se les beneficiaría tanto de manera personal, como social. En adición, se fomentaría el cuidado del mundo y el medio ambiente en que vivimos.

En los adultos mayores y ancianos inactivos, además de utilizarse como un método de entretenimiento, podría ser de utilidad para mejorar su estado de ánimo y – de manera general- su salud física. Al ser reconocidos con la sabiduría existente en la vejez (y no como personas inútiles o de deshecho), se contribuye con su inclusión social. Lo anterior porque al experimentar un mayor bienestar, se fomenta su integración dentro de la sociedad.

En estos grupos (niños, jóvenes y adultos mayores), cuando se realizan actividades físicas, ocurre una mejoría en la salud integral de las personas ya que el movimiento favorece la flexibilidad de las articulaciones, mejora la circulación y la presión sanguínea. Así, se podría afirmar que la actividad de la danza contribuye a mejorar la

coordinación física tanto como el funcionamiento de su actividad cerebral de las personas.

El movimiento además activa la reconexión de circuitos neuronales por lo que también serviría en la rehabilitación de enfermos con daños neurológicos.

Se podría constatar si la actividad en círculo favorece en efecto la interacción grupal y los procesos sociales, por lo que entonces se utilizaría en diversos tipos de comunidades educativas: pre-escolar, escuelas, centros de rehabilitación, asilos e incluso cárceles.

La danza como ya se ha planteado es en efecto comunicación y promueve la cohesión grupal, por lo que se podría emplear también en instrucciones privadas y públicas. Podría promoverse como medio que favorezca la interacción entre sus miembros y aumente la motivación para trabajar en equipo y favorezca el trabajo individual y grupal.

Por otro lado, y como se menciona arriba, comprobaría que el uso de los rituales y el conocimiento y significado de sus símbolos, ayudan al conocimiento de sí mismo así como a la revaloración y el rescate de nuestra cultura.

Considero que sería muy positivo, reivindicar la danza mexicana prehispánica. De esta manera, el público tendría información que, además de ser un espectáculo folklórico, las culturas indígenas originales favorecían el desarrollo humano, tenían conocimientos de psicología integral y utilizaban la danza como un medio de expresión terapéutico.

También, el rescate de la danza mexicana contribuiría a valorar los conocimientos producidos por nuestra cultura y a desterrar la percepción –entre amplios sectores de la sociedad- que sólo los conocimientos producidos por otras culturas son válidos. Además podría contribuir a despertar el interés por esta expresión en otras culturas y países.

Las preguntas que guiarán el análisis de este trabajo son:

3.2 PREGUNTAS DE ANÁLISIS

4.2.1 Pregunta Principal

¿De qué manera el proceso del taller generó mayor sensibilización y autoconocimiento en las participantes a través de los objetivos planteados en la intervención?

4.2.2 Preguntas específicas

- 1.- ¿ Se experimentó algún avance en cuanto a la toma de contacto con sus sensaciones corporales?
- 2.- ¿Qué logros se obtuvieron en cuanto a la conciencia emocional y de sus sentimientos, así como de valía personal?
- 3.- ¿Cómo fueron integrando al conocimiento de sí mismas, su relación con la Naturaleza y el Todo?
- 4.- ¿Qué consecuencias tuvo el proceso del taller en su vida cotidiana, familiar , social laboral?

5.- ¿Cuáles fueron las actitudes facilitadoras que propiciaron el autoconocimiento?

6.- ¿Cuál fue el papel de ritual y los simbolismos para favorecer el autoconocimiento?

3.3 MÉTODO DE ANÁLISIS

La metodología de análisis que utilicé fue una Metodología Cualitativa: “porque se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos, es decir las propias palabras de las personas habladas o escritas y la conducta observable”. Taylor y Bodgan (1996: 20-34).

Además la metodología cualitativa al ser un método abierto y flexible permite trabajar en la definición del problema de investigación, el escenario donde se realiza la investigación y luego el método de recolección de datos. La investigación del modo en que la danza propicia la sensibilización y el autoconocimiento se hizo precisamente a través de estas tres cosas: definición del problema de investigación, la observación a través de videos, la escucha de sus expresiones durante todo el proceso y recolección de información escrita por medio de encuestas.

Me basé en lo expresado por los autores antes mencionados quienes explican que con la metodología cualitativa los investigadores examinan si los descubrimientos de un escenario son aplicables a otros y en qué medida; además buscan producir datos descriptivos a partir de las propias palabras habladas o escritas de las personas y de su conducta observable y hacen resaltar las siguientes características:

- La investigación cualitativa es inductiva. Ya que el investigador desarrolla conceptos, intelecciones y comprensiones a partir de los datos. Sigue un diseño de investigación flexible, comienzan sus estudios con preguntas vagamente formuladas.
- El investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística, estudia a las personas en su contexto.
- El investigador es sensible a la influencia que causa sobre las personas que son objeto de su estudio y busca relacionarse con las personas de manera natural, no intrusiva.
- El investigador trata de comprender a las personas desde el marco de referencia de ellas mismas. Tal como las personas experimentan su realidad.
- El investigador suspende sus creencias, perspectivas y predisposiciones.
- Para el investigador todas las perspectivas de las personas estudiadas son valiosas.
- Los métodos cualitativos son humanistas.
- Los investigadores dan énfasis a la validez de su investigación. Por la cercanía al mundo empírico. Los conocimientos se obtienen de modo directo de la vida social, no filtrado por conceptos, definiciones operacionales y escalas clasificatorias. Es sistemática y rigurosa.
- Todas las personas y escenarios son dignos de estudio.
- La investigación cualitativa es un arte. Los métodos sirven al investigador, nunca es el investigador el esclavo de un procedimiento o técnica.

Para estos autores el problema de investigación se inicia con una pregunta, la cual puede ser sustantiva o teórica, las preguntas sustantivas son aquellas relacionadas con los problemas específicos de un escenario particular, en cambio las preguntas teóricas son

aquellas que se relacionan con problemas teóricos básicos. Generalmente se combinan ambas.

¿Qué es lo que queremos descubrir? En este caso si la danza mexicana pre- hispánica propicia la sensibilización y el autoconocimiento. Esta pregunta sustantiva surgió primero de mi propia experiencia, después, de escuchar muchas expresiones orales de diversas personas en los grupos de danza, posteriormente de recoger informes escritos de diferentes personas, alumnas o participantes y por último de revisar todo el proceso vivido en la intervención estructurada y planeada para recabar mejor información.

A través de la observación participante incluí las tres actividades principales que mencionan los autores Taylor y Bodgan (1996: 31-99). **La primera** se relaciona con una *interacción social no* ofensiva lograr que los informantes se sientan cómodos y ganar su aceptación. Para lo cual se efectuó una entrevista personal y una sesión de grupo donde se hicieron dinámicas encaminadas a la interacción y cohesión de las personas que participarían en el taller,

La segunda actividad trata sobre el trabajo de campo en ella se describe detalladamente las estrategias para recolección de datos, *los modos de obtener datos, estrategias y tácticas de campo*. Para esta investigación, se efectuaron entrevistas personales a la vez que encuestas orales y escritas y técnicas de dibujo para recabar información pertinente acerca de las participantes, luego se llevo a cabo la sesión de integración antes mencionada y 15 sesiones más de danza y proceso grupal, al final se hizo otra sesión de cierre y evaluación del taller utilizando nuevamente la técnica de dibujo, que les permitía ver y comentar sus cambios de manera gráfica y simbólica. Todas estas sesiones fueron vídeo grabadas y analizadas para extraer la información necesaria para dar a conocer los resultados

La tercera actividad o parte final involucra *el registro de los datos* en forma de notas de campo escritas. Esto también lo llevé a cabo de manera extensa y minuciosa ya que en el momento de la intervención, además de vídeo grabar las sesiones una por una, posteriormente las revisaba y recopilaba en una bitácora las observaciones y comentarios relevantes en ese momento.

Posteriormente volví a revisar sesión por sesión para elegir las frases o unidades de análisis, luego construí las matrices de análisis para ver la evolución del proceso grupal y personal, y finalmente pude así llegar a las conclusiones.

La investigación cualitativa, tiene sus orígenes en la antropología, pretende una comprensión integral del objeto de estudio, no traducible a términos matemáticos y pone énfasis en la profundidad. Este enfoque intenta combinar la investigación social, el trabajo educativo y la acción y constituirse en respuesta histórica a necesidades expresadas o reprimidas, con el objeto de darle un significado a la participación de los grupos marginados. La danza mexicana pre-hispánica como muchas otras expresiones de nuestra original cultura ha sido fuertemente rechazada y marginada, se desconocen sus cualidades, su filosofía y la profundidad de sus enseñanzas, por lo cual me pareció que este método era el más adecuado para realizar esta investigación en este momento histórico de nuestro país y del mundo. Verificar su valor y la nobleza de sus efectos en el ser humano es lo único que se pretende.

3.4 SISTEMATIZACIÓN Y ANALISIS DE DATOS

Para observar la evolución de las personas participantes en el taller, primero que nada se revisaron los objetivos de la intervención, tanto el objetivo general como los objetivos específicos, luego se analizó y releó todo el material escrito que se había recogido después de cada sesión de grupo es decir los cuestionarios que se habían hecho en relación a cada danza, para verificar si había correspondencia con los objetivos antes planteados.

Posteriormente se revisó la bitácora que llevé después de cada sesión donde anotaba todo lo que en ese momento me parecía relevante, ya que observaba el video correspondiente a cada sesión de danza y ponía especial interés en anotar lo que decían en el momento donde había la expresión verbal de las participantes, además de la manera en que se efectuaba la danza. Ahí mismo había hecho también las anotaciones y observaciones de lo que había sucedido en el proceso grupal, el tema grupal y particular de cada participante ya que en las primeras sesiones no se hicieron cuestionarios por escrito, pero había tenido el cuidado de transcribir las oraciones más significativas en relación a lo que se habían dado cuenta o habían sentido durante la danza. Posteriormente los volví a ver para así poder extraer las unidades de análisis faltantes y que se requieren para reemplazar esos cuestionarios escritos de las primeras tres sesiones y así tener completo y homogéneo el contenido de cada sesión.

Siguiendo la metodología cualitativa (Hernández Sampieri, 2002: 579-608) procedí al análisis cualitativos de los datos:

- Revisar el material
- Establecer un plan inicial de trabajo o una Coreografía
- Codificar los datos en un primer plano
- Codificar los datos en un segundo plano
- Interpretar los datos
- Describir contextos, eventos y situaciones y personas de estudio
- Encontrar patrones
- Explicar sucesos hechos y contextos
- Construir teoría.

Para la codificación de datos seguí la técnica de “**Análisis de contenido**” (Bisquerra, 1989: 30) quien afirma lo siguiente:

En un análisis de contenido hay que identificar en primer lugar las unidades de análisis. Estas pueden ser: palabras clave, frases, párrafos, temas, caracteres. Existen varios procedimientos de análisis. Los más utilizados son el recuento de palabras clave y la identificación de categorías. Las palabras claves son aquellas con una carga semántica muy importante para el tema.

Para identificar categorías se realiza una inspección inicial del documento a partir del cual se determinan los principales temas completados. Las categorías propuestas deben cubrir las principales áreas de contenido.

El propósito del análisis de contenido puede ser por ejemplo: describir tendencias, analizar técnicas persuasivas, analizar el estilo, describir patrones de comunicación, relacionar características, relacionar atributos, etc.

En base a lo mencionado por Sampieri y Bisquerra, además de la lectura de todo el material recogido y releído relacioné los datos con los objetivos, con ello

tuve una impresión general de los acontecido y procedí a hacer las preguntas de investigación. Primero me surgieron doce preguntas, poco a poco me fui dando cuenta de cómo se relacionaban unas con otras y decidí solo hacer seis, las cuales engloban los principales temas, ellas aparecen en el punto 3.2 y sirvieron de guía para formular las unidades de análisis o categorías y elaborar los códigos o claves correspondientes como sigue:

CATEGORIAS	CLAVES	SIGNIFICADO
Sensaciones Corporales	SENSCOR	Predominio de sensaciones en lugar del pensamiento Conciencia amplificada de sus sentidos: olfativo, auditivo, visual, táctil y quinestésico. Analogía entre sus movimientos corporales y la manera de moverse en la vida.
Conciencia Emocional	CONEMO	Conciencia de sus emociones y todo tipo de sentimientos, incluyendo los sentimientos positivos hacia sí mismas como respeto, autovaloración y cuidado.
Conciencia de su relación con la Naturaleza y el Todo	CONTODO	Conciencia de su espiritualidad, es decir la conexión, importancia e influencia de la naturaleza y el universo en su vida. Sentimientos de amor, armonía, plenitud, dicha por la Vida.
Consecuencias en su Vida	CONSEVIDA	Cambios de conducta, actitudes o creencias llevados a su vida diaria.
Actitudes Facilitadora	FACILACT	Actitudes de los facilitadores, que propiciaron el autoconocimiento.
Simbolismos y Ritual	SIMBORIT	Influencia del ritual y los simbolismos para favorecer la introspección y el autoconocimiento

Esquema 3 **CATEGORIAS DE ANALISIS Y SU DESCRIPCIÓN**

Volví a ver y escuchar los comentarios de las participantes con mayor detenimiento comenzando a recoger todas aquellas oraciones (unidades de análisis) que aparecían y correspondían a las categorías efectuadas, clasificándolas.

Después, extraje dichas unidades, las organicé, ordené y clasifiqué, además de todo aquel material pertinente y necesario lo coloqué en carpetas de manera manual quedando agrupadas sesión por sesión (16 sesiones) y persona por persona, (6 personas). Una vez hecha toda esta recolección de información analicé el desarrollo de las mismas, hice resúmenes de lo acontecido en cada una de ellas, encontré patrones repetitivos y con ellos hice un diagrama explicativo de lo que observé y concluí que había sucedido tanto en relación con mis preguntas de investigación como también con otros hechos y datos que fueron haciéndose evidentes y llamándome la atención respecto a lo que había acontecido.

Una vez concluido el análisis procedía a elaborar las afirmaciones inductivas como una abstracción de los patrones repetitivos encontrados en los datos.

Enseguida presento el análisis general y particular de lo acontecido durante cada una de las sesiones:

3.4.1 Análisis general y particular de lo acontecido durante cada una de las sesiones. Resumen de lo acontecido en cada sesión de Danza.

Sesión Introductoria de Integración

En esta sesión se hicieron dos dinámicas, una para comenzar la sensibilización y que las integrantes se conocieran unas a otras, integrándose en el grupo y otra para iniciar su autoconocimiento a través de un dibujo. Con la primera actividad se comenzó a despertar tanto el sentido de la vista como el del tacto, al contacto con sus miradas, con sus manos y la observación del lenguaje de su cuerpo. Con la segunda actividad se dieron a conocer ante las otras, y expresaron como se sentían y se veía a sí mismas al inicio del taller. Además estos dibujos sirvieron para tener un punto de referencia de los cambios ocurridos en su imagen corporal a lo largo del proceso, ya que al final se hicieron otros dibujos y se comentaron las diferencias que habían ocurrido. Hubo un clima de aceptación y respeto y se logró una comunicación profunda y una cohesión grupal.

1ª. Sesión de Danza y Proceso Grupal.

Ritual, danza de entrada, saludo, y 1ª. Danza de los Cazadores o *Chichimecas*:

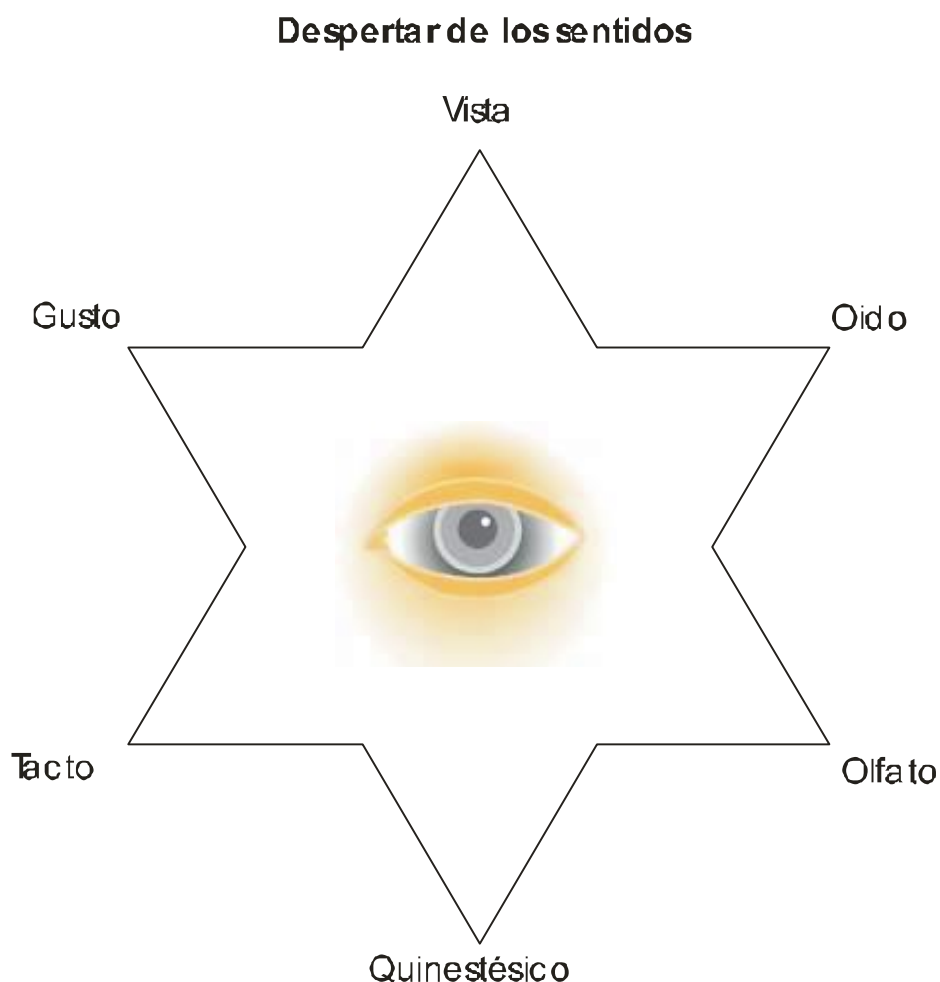
Durante todas las sesiones de danza se realizó primero un ritual preparatorio en donde se adecuó el círculo para la danza, con su centro, durante este tiempo se guardaba silencio y se acercaban todos los elementos necesarios para el ritual. Con esta preparación más el saludo de bienvenida respetuoso del maestro de danza prehispánica y los cantos en náhuatl (traducidos luego al español) las personas comenzaron a sensibilizarse con todos los elementos de la naturaleza, y a entender a la danza misma como una representación de la vida, sus alegrías y dificultades, así como la lucha consigo mismas para conocerse y vencer los obstáculos que existen. Además gracias a las explicaciones de dicho maestro y facilitador comprendieron los significados de los símbolos y fueron familiarizándose con sus nombres en náhuatl.²

Observé que todos estos simbolismos aunados al movimiento despertaron recuerdos y emociones muy fuertes, deseos de llorar, además comprensión, cariño y un especial respeto por sí mismas y por los otros, al sentirse conectadas con su ser y con la naturaleza. Surgieron además sentimientos muy profundos primero de asombro y luego de aprecio y agradecimiento hacia todo lo que existe y en especial hacia nuestras raíces y cultura por la sabiduría que encierra y que desconocían.

²Simbolismos: La tierra como nuestra madre dadora de vida y a donde volveremos al morir. El fuego, el calor del hogar. El humo y olor del copal (incienso mexicano) que desprende, como lo más sutil de cada persona, su espíritu, lo que se desconoce o no se ve. El sonido del caracol, la representación del primer aliento de vida y el aire en general. La sonaja o ayacastli como nuestro corazón, y también representante del universo. La cruz símbolo del número 4, ya que 4 son los puntos cardinales, los 4 elementos que nos dan la vida: tierra aire agua y fuego y los 4 elementos que hicieron posible la existencia del cosmos: espacio, tiempo, materia, energía. El sol como nuestro padre. El maíz nuestro alimento. Todos los seres como nuestra familia. El huehuetl (tamborcito) representante de nuestro corazón. El círculo, símbolo universal de lo infinito, la vida en movimiento. El centro del círculo, la importancia de que todo tenga centro y del estar centrados. Las palabras para nombrar las danzas, los objetos y los cantos en náhuatl, la lengua de nuestros antepasados mexicanos.

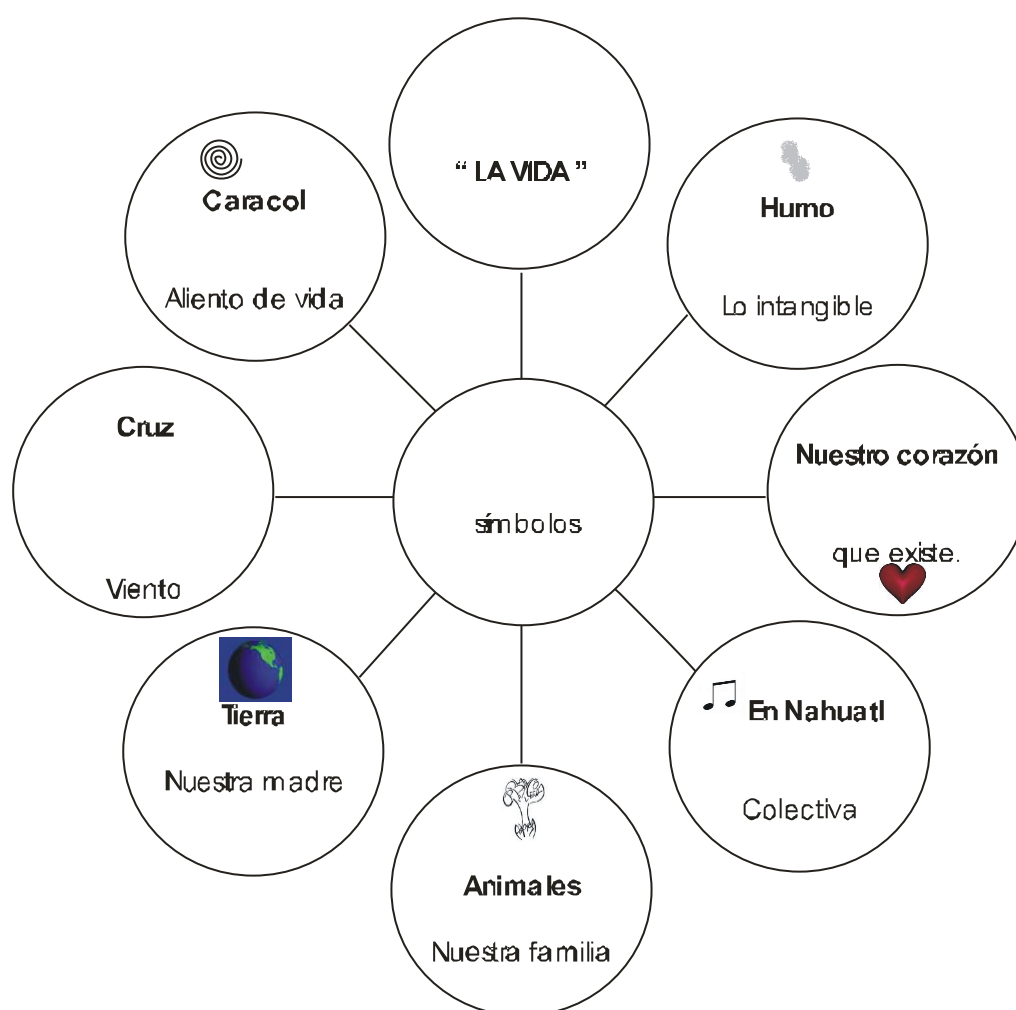
Por otro lado con la Danza de los Cazadores y la exploración verbal particular en el grupo entraron más dentro de sí mismas, en la búsqueda de lo que necesitaban cazar a nivel real y no solo metafórico, y así reflexionando se dieron cuenta de que necesitaban dejar los introyectos, tener mas valor para expresar sus sentimientos o para expresarse a si mismas y reivindicarse. Al final se fueron sorprendidas de lo mucho que descubrieron en tan poco tiempo, de si mismas y además con deseos de llevarse y compartir el bienestar sentido y los conocimientos aprendidos a su vida diaria.

El primer impacto con la danza como se puede apreciar en la siguiente imagen fue el despertar de los sentidos, ver esquema abajo:



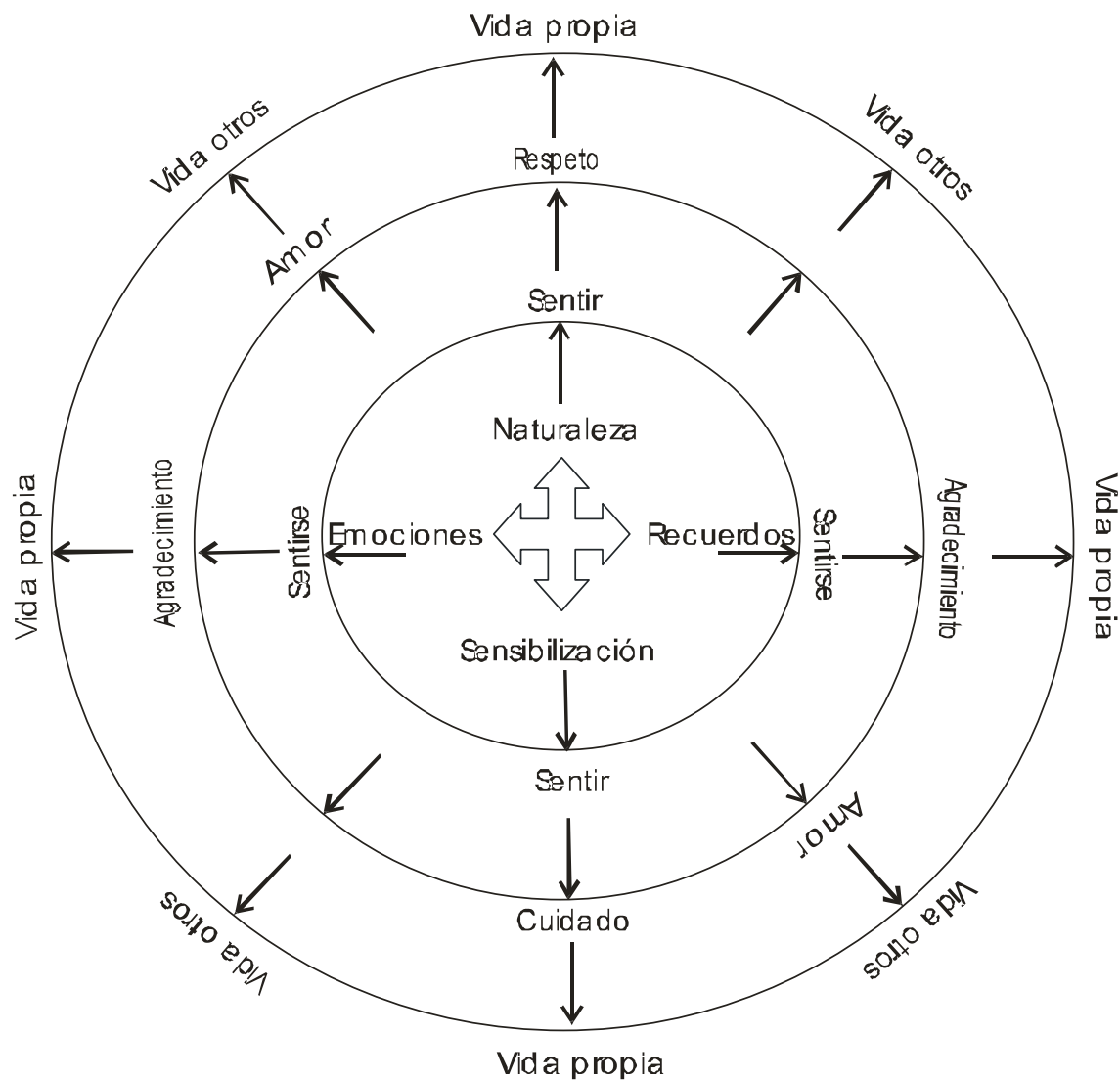
Esquema 5 INICIA EL PROCESO DE SENSIBILIZACION DEL TALLER A TRAVES DEL RITUAL DE DANZA

El segundo impacto para la sensibilización fue el conocimiento del significado de la danza y los elementos del ritual, representantes de la vida que se muestran a continuación y que propiciaron el despertar de todos los sentidos: quinestésico, vista, olfato, gusto, oído y tacto.



Esquema 6 LA SENSIBILIZACION A TRAVES DE LOS SIMBOLOS

En esta imagen se muestra la interrelación de los diversos factores que se generaron en la danza facilitando el proceso de contacto con diversos sentimientos, tales como respeto, amor y cuidado a la vida en toda su extensión.



Esquema 7 LA INTERELACION DE FACTORES OCURRIDO EN EL PRIMER ENCUENTRO CON EL RITUAL Y LA DANZA DE ENTRADA Y DANZA DE LOS CAZADORES O CHICHIMECAS

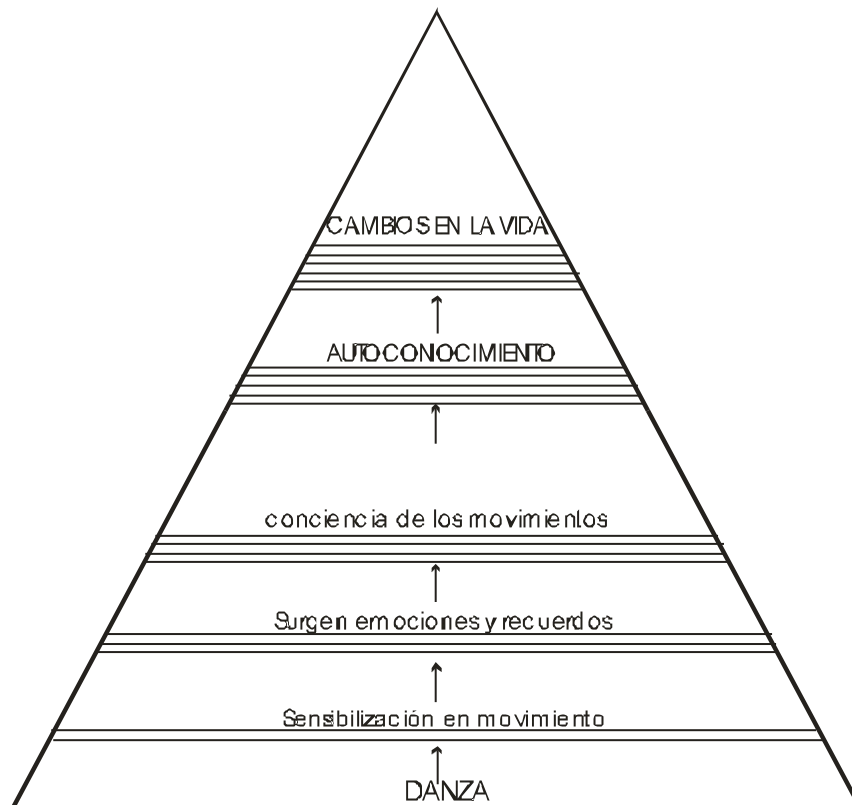
2ª. Sesión de Danza y Proceso Grupal

Danza de la Fuerza o *Chicahuastli*

Las integrantes del grupo continuaron sensibilizándose con el contacto de la tierra y el ayacastli, sintiendo muy claramente su energía y sintiéndose conectadas con su fuerza. Al sentir la fuerza y la energía de la vida les vinieron nuevamente emociones y recuerdos en relación a sus padres y contactaron fuertemente con el sentimiento de agradecimiento hacia ellos, por haberles dado la vida, queriendo comprenderlos y deseando perdonar sus errores y reconciliarse con ellos.

En el grupo proyectamos el video tomado en la danza. El verse en los videos fue muy impactante y útil para la exploración y el proceso de autoconocimiento, pudieron reconocerse a si mismas, verse mejor, darse cuenta de sus incongruencias, detectar su rigidez, o su dificultad de movimientos, a la vez que les permitió expresar su dificultad para aceptarse o para expresar sus sentimientos.

De acuerdo a lo sucedido en la danza, pude elaborar el esquema que describe los diversos niveles por los que van pasando las personas en su proceso de autoconocimiento propiciadas por la actividad de la danza y su posterior trabajo, en el de grupo de crecimiento



Esquema 8 **DIVERSOS NIVELES DE CONCIENCIA SURGIDOS CON LA DANZA DE LA FUERZA O CHICAHUAZTLI**

3ª Sesión de Danza y Proceso Grupal

Danza del Viento o Ehecatl.

Con esta danza las integrantes empezaron a aflojar su cuerpo e intentaron con los movimientos del viento, soltar las tensiones y preocupaciones, al mismo tiempo que adquirirían mayor conciencia de sus movimientos y sentimientos en general y al final de la danza todas ellas contactaron con la alegría y el gusto que implica el poder moverse y estar vivas. Luego en el grupo al explorar sus recuerdos y vivencias, profundizaron y reconocieron otros sentimientos y experiencias vividas, que se describen en la tabla siguiente:

A	Contactó con su desequilibrio, cansancio y dolor y aceptó ya sus sentimientos de tristeza y soledad, así como su incongruencia
MD	Tomó conciencia de la importancia de cambiar y re-descubrir su libertad luego contactó con mucha alegría al descubrir la esencia de su Ser
N	Comenzó a aceptarse y reconciliarse consigo misma después de haber soltado el autorechazo descubierto en la sesión anterior.
O	Fué recuperándose y recobrando su espontaneidad después de haber descubierto su rigidez
R	Reconoció su cansancio y su gran capacidad para sentir alegría

Esquema 9 **TABLA MOSTRANDO PROCESOS PERSONALES OCURRIDOS EN LA DANZA DEL VIENTO, O EHECATL.**

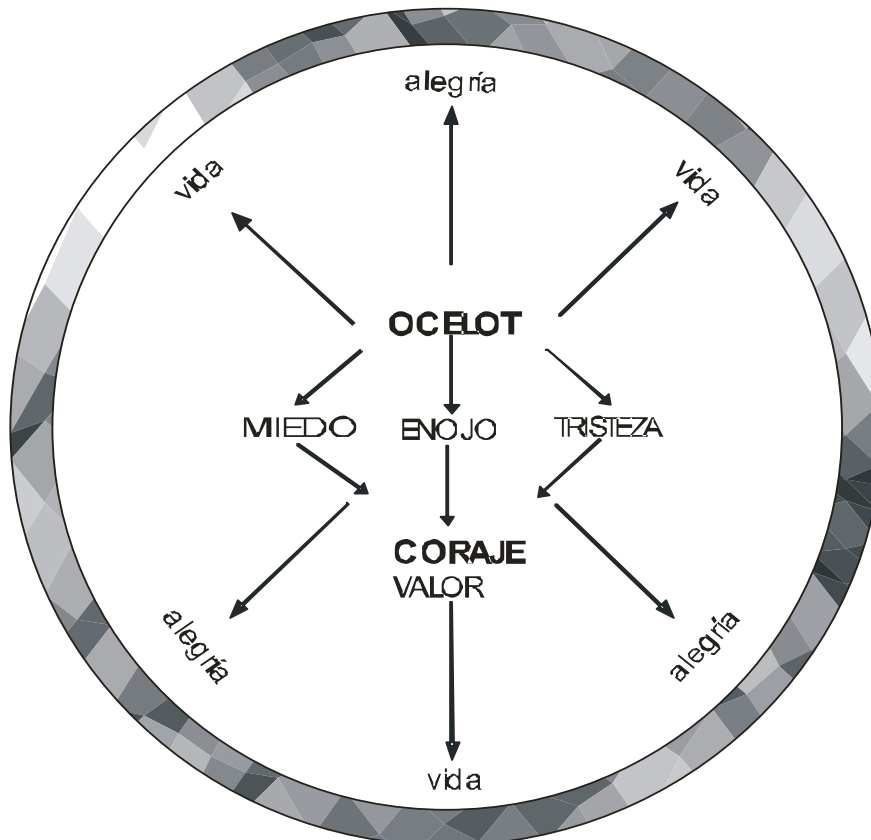
4ª. Sesión de Danza y grupo

Danza del Jaguar, Ocelot

En esta danza al moverse y empatizar con Ocelot el Jaguar Mexicano y sus cualidades principales de cautela y arrojo conectaron fuertemente con sus temores y su enojo o tristeza reprimidas, transformándolo luego a través de la autoexploración y toma de conciencia en sentimientos de coraje y valor para tomar acciones o resoluciones en relación a su problemática particular, y así se dieron cuenta que sentían :

- N Coraje, valor, para vencer el miedo que sentía ante su mamá y deseos de comunicarse con ella.
- A Coraje, valor, para buscar a su papá de quien estaba distante.
- L Coraje, valor, para ser ella misma, para divertirse, reír y descansar.
- O Coraje, valor, para cuidar su cuerpo y su movimiento.

Se muestra el proceso ocurrido en esta sesión donde pueden verse los sentimientos que surgen en primera instancia y su posterior transformación, hasta llegar a sentimientos positivos de alegría y amor a sí mismas.



Esquema 10 **PROCESO DE TRANSFORMACION DE SENTIMIENTOS EN LA DANZA DEL JAGUAR, OCELOT**

5ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza del Complemento o lo que nos falta: *Xolot*

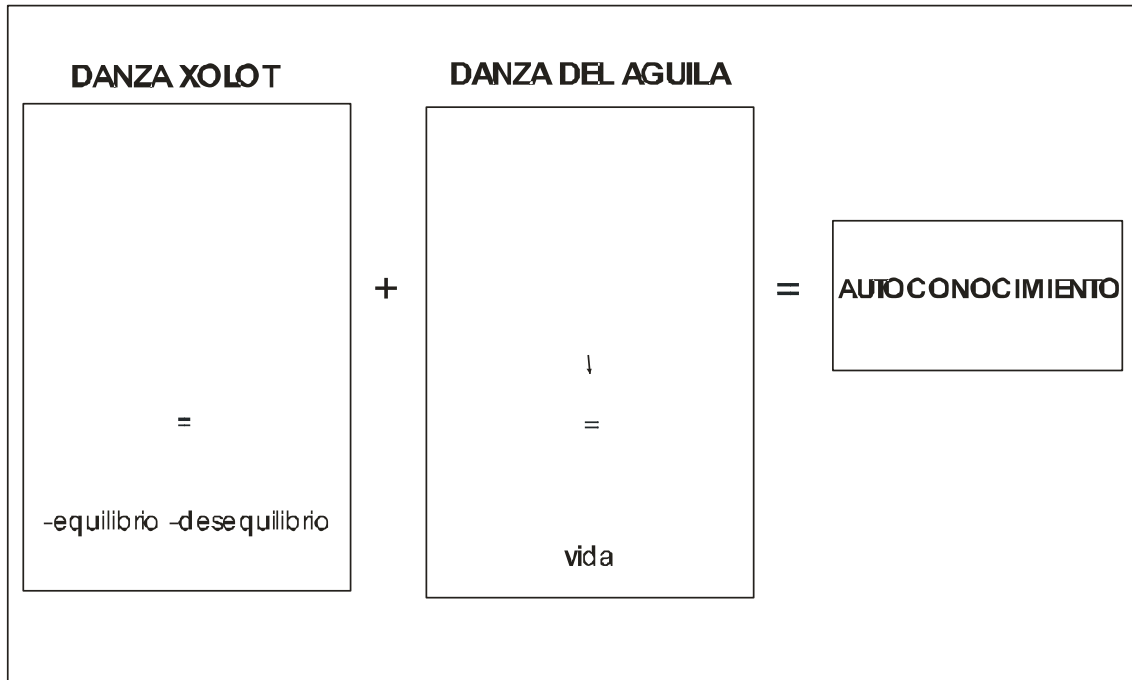
Continuó ampliándose la sensibilización en esta danza, reconocieron las estrellas, en especial a Venus, la estrella de la mañana la representante de lo que nos falta, o de nuestro complemento. Al reflexionar sobre lo que les faltó y su complemento en la vida tomaron conciencia de la maravilla que es estar completas físicamente y tener sus dos pies para equilibrarse, el no estar impedidas o cojas, y así poder caminar. Con esto, valoraron la importancia de poder dar sus pasos y hacer su camino en la vida. Por otro lado reflexionaron sobre lo que pudiera haberles faltado en otros niveles, ya sea emocional, intelectual, o espiritualmente.

También recapitaron sobre la importancia del astro Sol, sintiendo su calor y la energía que generó en ellas y los demás seres, así como el hecho de poder, metafóricamente, como él y otras muchas estrellas: brillar.

Esta danza ayudó a tomar conciencia de la parte inferior de su cuerpo.

Por otro lado en la siguiente danza, del vuelo del águila había que mover la parte superior del cuerpo, levantar y sentir los brazos, además conectarse con la esencia del águila, empatizar con ella e intentar, desplegar las alas y volar, sintiendo la libertad.

La suma de estas dos danzas produjo mayor conciencia emocional y corporal y por tanto mayor autoconocimiento, como puede verse en el siguiente esquema.



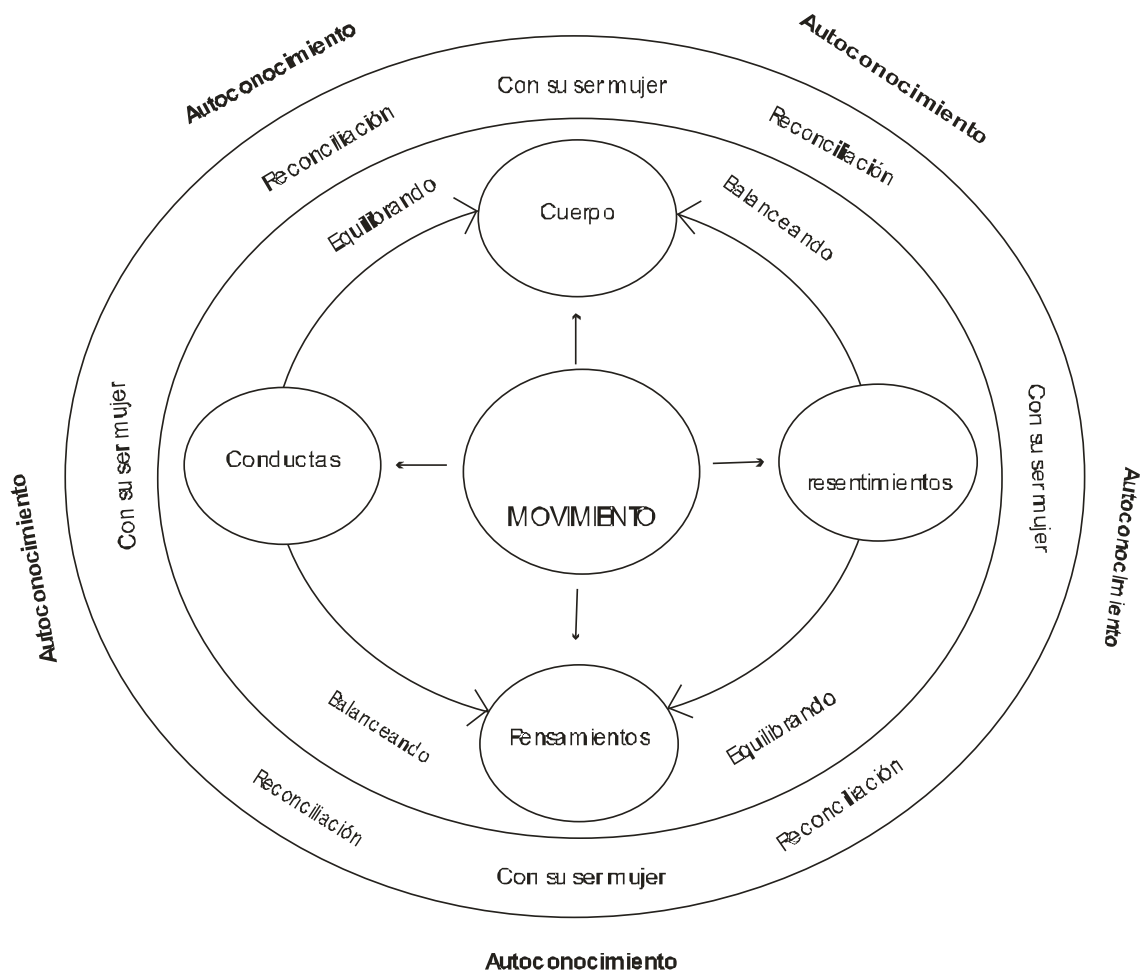
Esquema 11 **INTEGRACION DE VIVENCIAS Y SENTIMIENTOS EN LA DANZA DEL COMPLEMENTO O LO QUE NOS FALTA: XOLOT Y LA DANZA DEL VUELO DEL ÁGUILA**

6ª.Sesión de Danza y Grupo

Danza del Movimiento: *Ollin*

Con esta danza las participantes se conectaron más ampliamente con su sentido kinestésico, el movimiento en diversos aspectos, es decir, lo que significa mover su cuerpo, sus miradas, sus sentimientos, o resentimientos y sus pensamientos. Al balancearse físicamente las llevo a querer buscar el balance en su vida. Al pisar con fuerza les dio seguridad. Al mover su mirada hacia otros lados las ayudó a tener otro punto de vista y observar mejor. Al escuchar los diversos ritmos les ayudó a escuchar sus necesidades y respetar sus propios ritmos.

La siguiente imagen muestra como fueron tomando conciencia de los efectos que produjo el movimiento y al final la vivencia de alegría y bienestar sentida.

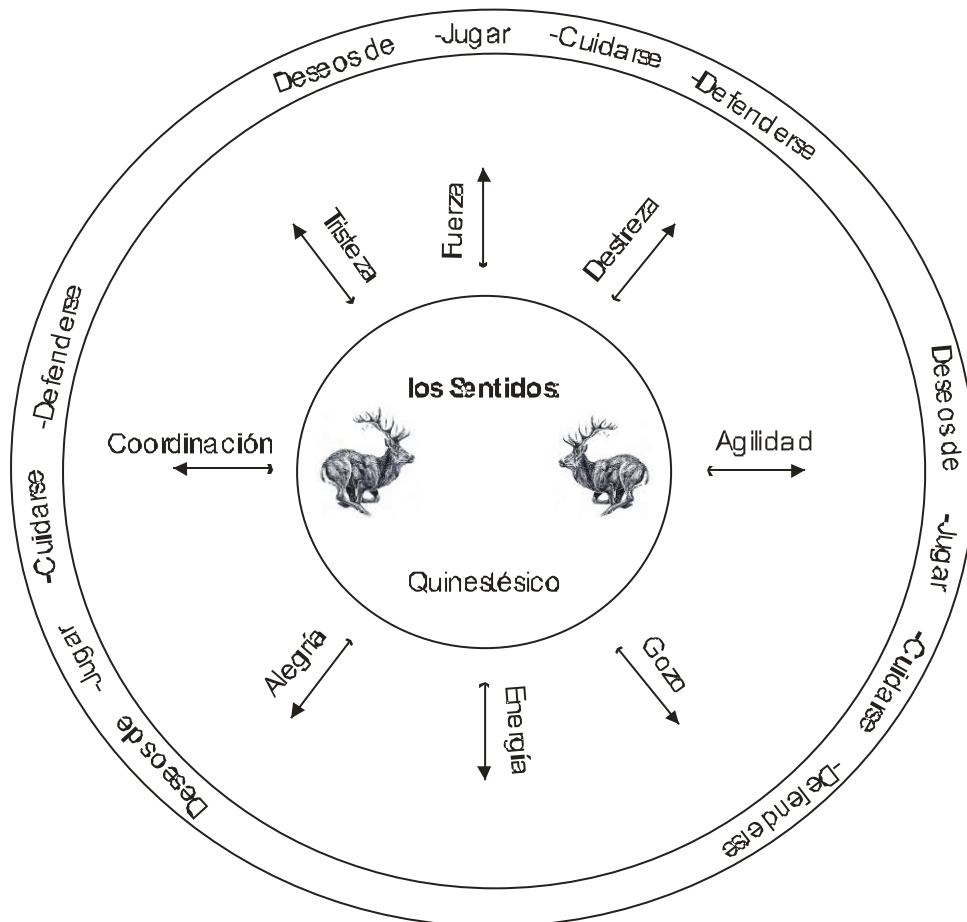


Esquema 12 **LOS CAMBIOS QUE PRODUCE EL MOVIMIENTO, DANZA DEL MOVIMIENTO: OLLIN**

7ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza del Venadito: *Mazatl*

En esta danza fue notable la forma como adquirieron mayor conciencia de todos sus sentidos, fluyó mucha energía. Esto las condujo a una mayor conciencia emocional en especial a experimentar sentimientos opuestos tales como: la fuerza y la ligereza, el gozo y la tristeza, el deseo de defender y a la vez cuidar de si mismas y de los suyos.



Esquema 13 CONCIENCIA DE SENTIMIENTOS OPUESTOS Y DESEOS SURGIDOS CON LA DANZA DEL VENADITO: MAZATL

8ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza de la Flor, *Xochitl* y de los Sonajeros, *Ayacastlis*.

En esta sesión hubo una integración de vivencias y sentimientos provocados por ambas danzas, por una parte con la primera danza la de la Flor, o *Xochitl*, se despertó gran sensibilidad a todo lo hermoso que existe en la vida. En esta danza se invitó a identificarse con las flores y con lo florido, es decir, aquello que termina bien, que termina hermoso. Las personas se imaginaron ser flores y a proponerse terminar lo que hacían de manera florida, esta reflexión aunada a los ritmos y movimientos alegres de esta danza provocaron sentimientos de alegría, bienestar, plenitud y armonía.

Con la segunda danza, del *ayacastli* o sonaja (este instrumento simboliza el universo entero y también el corazón) se hizo alusión al hecho de vivir y bailar en contacto con su corazón, y con esta consigna, mas el movimiento conciente de la sonaja y de su cuerpo, sintieron una gran energía, además contactaron con su gran fuerza interna.

Las personas al final de ambas danzas reportaron sentimientos de alegría, bienestar, plenitud y armonía. También respeto, veneración y una fuerte conexión con la naturaleza, todas ellas deseaban llevarse esos sentimientos a su vida diaria para tomar la vida con mas alegría, como en un juego divertido, para tener una actitud diferente ante la lucha y las dificultades diarias. En una palabra hacer hermosa su vida.



Esquema 14 DESEOS Y SENTIMIENTOS PROVOCADOS CON LAS DANZAS DE LA FLOR, XOCHITL Y DE LOS AYACASTLIS, SONAJEROS.

9ª. Sesión de Danza y Grupo

Danzas de la Tierra, *Tonantzin* y del Sol, *Tonatiuh*

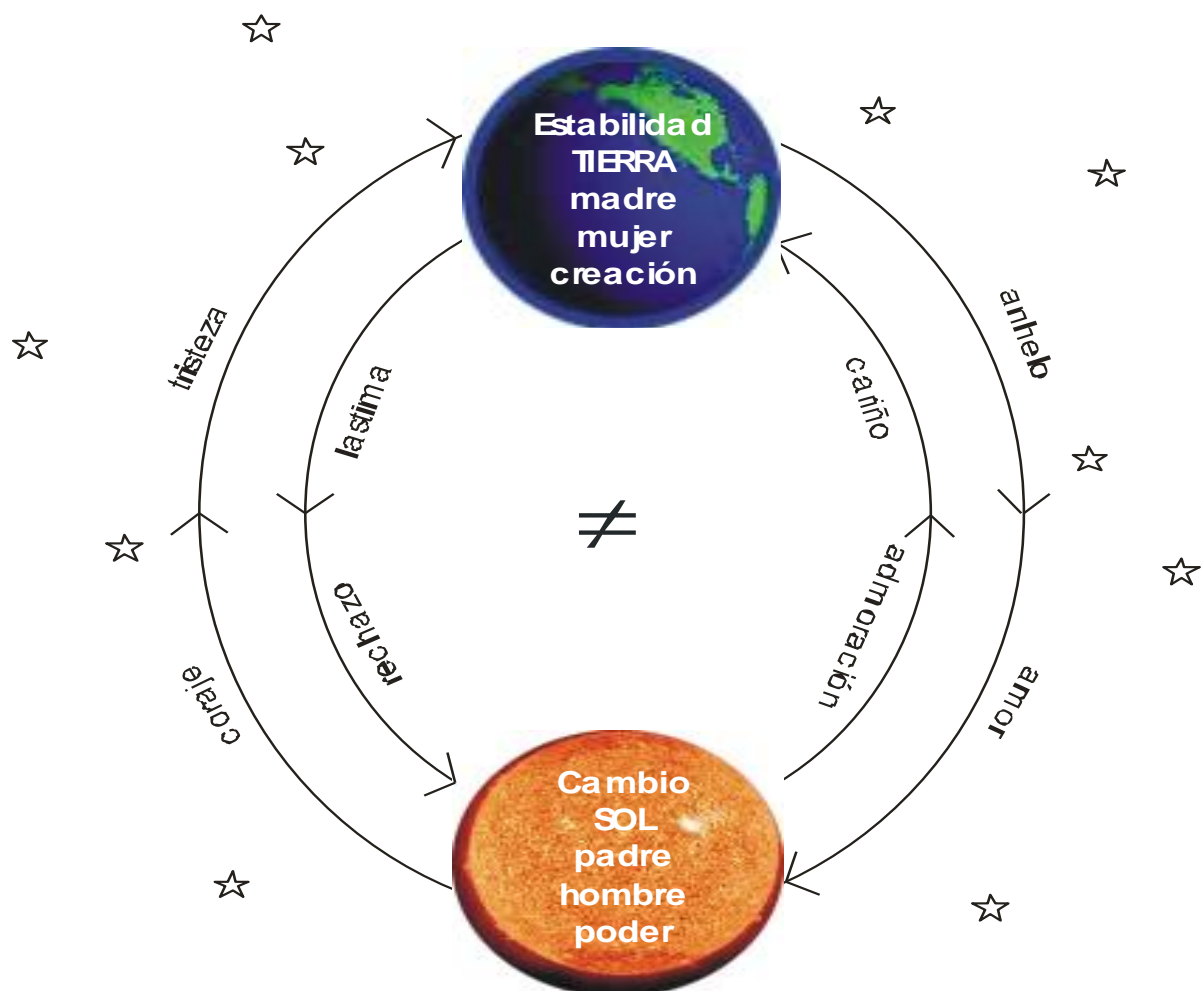
En esta sesión hubo una introspección y análisis muy importante en relación a las dos figuras más significativas en la vida de cada persona: su madre y su padre. Representados por el sol como el padre y la tierra, como la madre.

En la danza del sol hay que hacer varios giros imitando los movimientos de las astas del sol por lo que contactaron con la gran dificultad que conlleva el hacerlo, tanto en la danza como en la vida diaria. Girar, se dieron cuenta, significa cambiar y luego hay que buscar el equilibrio y lograr tener armonía.

La danza de la tierra y el contacto con la naturaleza aumentó la conciencia de sí mismas como mujeres y madres y los sentimientos en relación con su propia madre. También el deseo de ser más concretas y trasladar la sensación de estabilidad a su vida diaria.

Ambas danzas les trajeron a la memoria sentimientos profundos y ambivalentes, así como el recuerdo de las dificultades vividas en la relación hacia esas dos figuras determinantes en su vida, el padre y la madre. Ambos con su lado bueno, amoroso y admirable y su otro lado, el que hace daño, despierta temor, tristeza o coraje. Pudieron examinar sus sentimientos de cercanía o distancia hacia ellos y recordar aquellas cosas buenas que recibieron de ellos o aquellas que no recibieron y todavía anhelaban.

Imagen mostrando el significado y las cualidades del Sol y la Tierra así como los recuerdos y sentimientos surgidos en la relación con los padres.



Esquema 15 RECUERDOS, SENTIMIENTOS Y TIPO DE RELACION, CON PADRE Y MADRE. DANZAS DEL SOL, TONATIUH Y DE LA TIERRA, TONANTZIN

10ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza del Gusanito y la Mariposa, *Papalot*

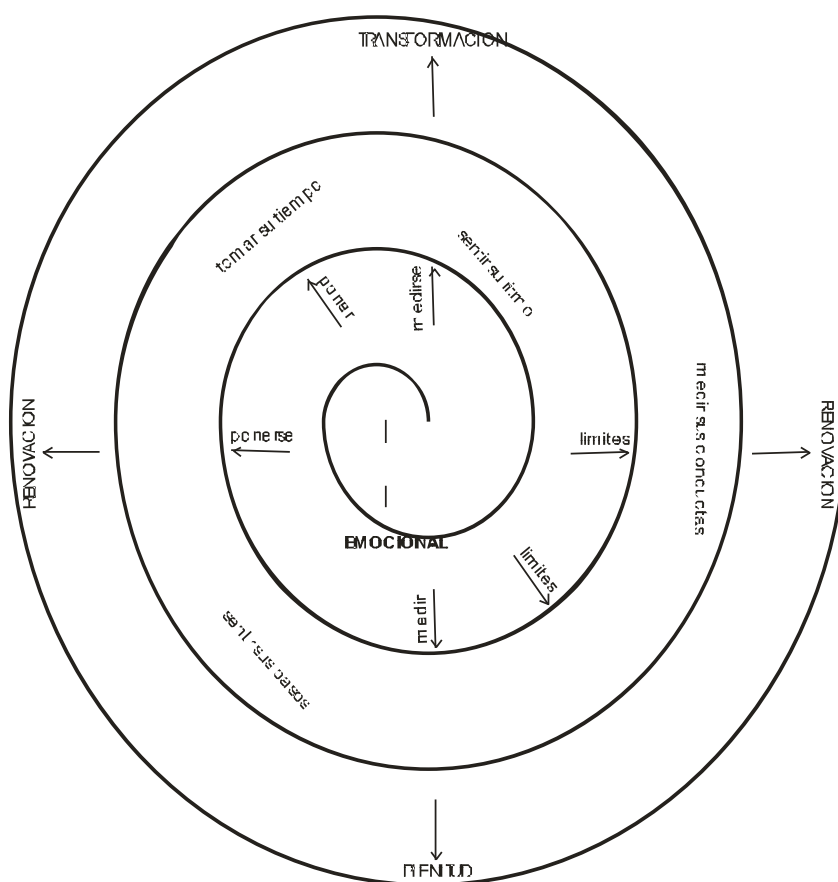
Como ya se ha visto cada danza es una metáfora de algún aspecto de la vida, así en esta sesión de danza y exploración todas las participantes relacionaron sus pasos, sus forma de caminar con su vida y la manera de ser y caminar de los gusanos. A la vez que compararon el proceso de transformación y renovación necesario para convertirse en mariposas con su proceso de autoconocimiento para llegar a conocerse, moverse, cambiar y ser mejores personas.

Fue muy útil para contactar con sus sensaciones, especialmente quinesísticas y su relación con el tiempo y el espacio.

El gusanito nos recuerda el avanzar lentamente, pareciera ir midiendo, y en base a esta idea, tomaron conciencia de la importancia de “medir” medir su tiempo, actividades, etc. Además de medirse a si mismas y tener paciencia. Por otro lado se dieron cuenta de la importancia de tener y poner límites a si mismas y a los demás.

Al final al identificarse con las mariposas y moverse como ellas, contactaron con sentimientos positivos tales como alegría libertad y paz.

La imagen, siguiente (esquema 13) nos muestra como fue el proceso de ambas danzas que condujo a la toma de conciencia de la importancia de de medir y poner limites.



Esquema 16 RELACION DEL PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO VIVIDO EN LA DANZA DEL GUSANITO, OCULLI Y LA DANZA DE LA MARIPOSA, PAPANOT.

11ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza de la Tierra, *Tonantzin*

De nuevo se practicó esta danza ahora por mayor tiempo y profundizando más en la relación que hay entre los seres humanos y la tierra. Ella como madre proveedora, nutridora, que sostiene, cobija y da todo lo necesario para la vida.

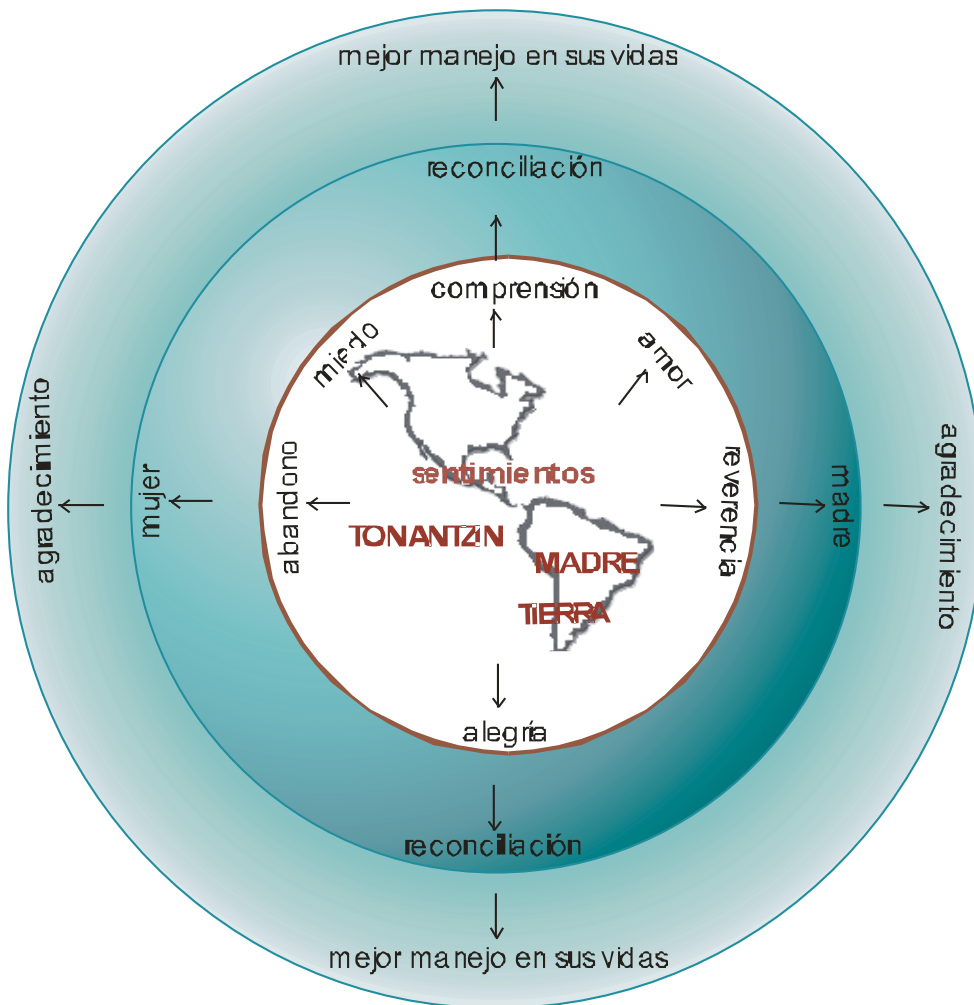
Este contacto con la tierra y la consiguiente reflexión, trajo como consecuencia recuerdos y emociones en relación a su madre, sentimientos tanto de amor, alegría agradecimiento pero también aquellos dolorosos como el miedo, abandono y soledad.

En el grupo revisaron nuevamente como se sentían en ese momento en relación con dicha figura, así como la influencia positiva o negativa que había tenido en sus vidas.

Refirieron que a lo largo del proceso y al ir comprendiéndose más a ellas mismas y a los otros a través del proceso grupal, podían acercarse más a su madre y padre, comunicarse mejor con ellos y expresarles lo que sentían. Por otro lado reportaban que en general estaban mejorando su capacidad para el manejo de sus vidas.

A continuación se ilustra el proceso vivido y los efectos que produjeron esta danza y el grupo de crecimiento.

Sensibilización hacia la Tierra
Empatía - con la madre
Conciencia corporal- ser madre
Conciencia emocional: amor - desamor
Conexión con el Todo
Sentimientos positivos: agradecimiento
Cambio de actitudes y conductas: mejor relación



Esquema 17 **LAS DIFERENTES ETAPAS QUE SUCEDIERON EN EL GRUPO Y CON LA DANZA DE LA TIERRA: TONANTZIN**

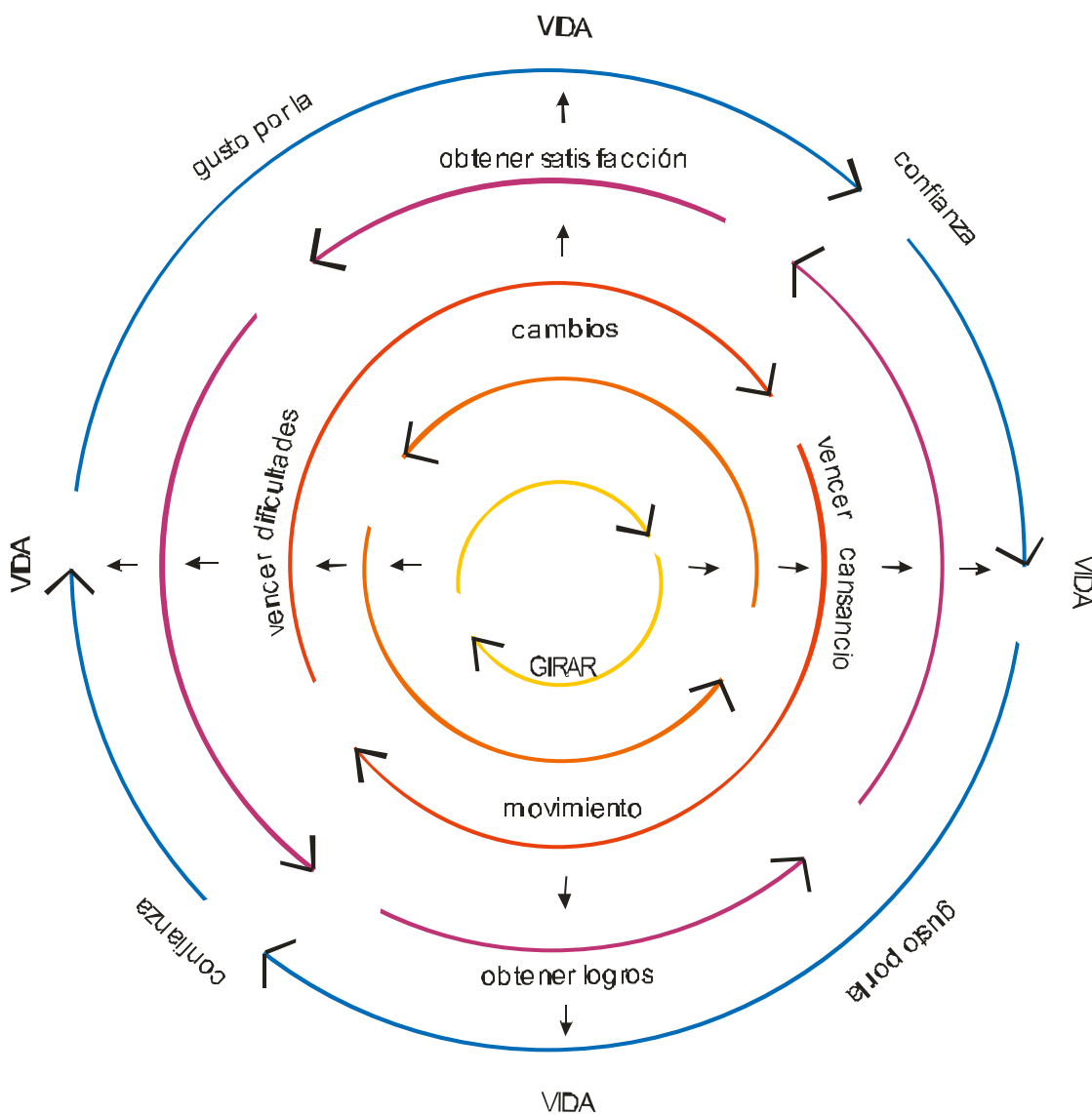
12ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza de la rueda, o *Yohualli*.

Esta es una danza en base a giros como los de la rueda, así que nuevamente tomaron conciencia de la dificultad para girar, el cansancio, incluso el dolor que ocasiona, pero se dieron cuenta también que una vez que traspasan ese momento, las sensaciones molestas se transforman en sentimientos de alegría y gozo al contactar con su poder y sus fuerza, también sintieron agradecimiento y felicidad por haber despertado sus sentidos.

En la danza como en la vida hay que girar y esto implica cambio y movimiento.

La reflexión las llevó a transportar esto a su vida diaria y a sentirse motivadas para continuar a pesar de las dificultades diarias, a no darse por vencidas, a seguir, y después a contactar con sentimientos de satisfacción, logro y felicidad.



Esquema 18 LOS GIROS DE LA VIDA

13ª. Sesión de Danza y Grupo

Danzas del Sol y del Águila blanca: *Tonatiuh e Iztacauhtli*.

En esta sesión siguieron sensibilizándose y contactando con sus sensaciones corporales, su cansancio, esfuerzo, la dificultad en lograr el equilibrio físico y emocional y por último el contacto con su fuerza.

Cada vez van sintiéndose más seguras. Esta danza del sol las ayudó a conectar con su energía y muy especialmente con el sentimiento de poder.

Al moverse y bailar como águilas y pudieron experimentar lo que es sentir la libertad de cuerpo y espíritu y efectivamente se sintieron liberadas, del dolor emocional que llevan consigo.

En el grupo se comentaron las dificultades que estos dos temas les han ocasionado en la vida: la libertad y el poder, reflexionaron acerca de la relación existente entre ellos ya que el poder económico ayuda a la libertad y viceversa. Además se dieron cuenta que aparte de eso, es necesario conectar con su poder interior para valorarse mejor como mujeres, sentirse bien y poder ser productivas, también, en lo económico.



Esquema 19 SENTIMIENTOS DESPERTADOS CON LAS DANZAS DEL SOL Y DEL ÁGUILA BLANCA: TONATIUH E IZTACUAUHTLI.

14ª. Sesión de Danza y Grupo

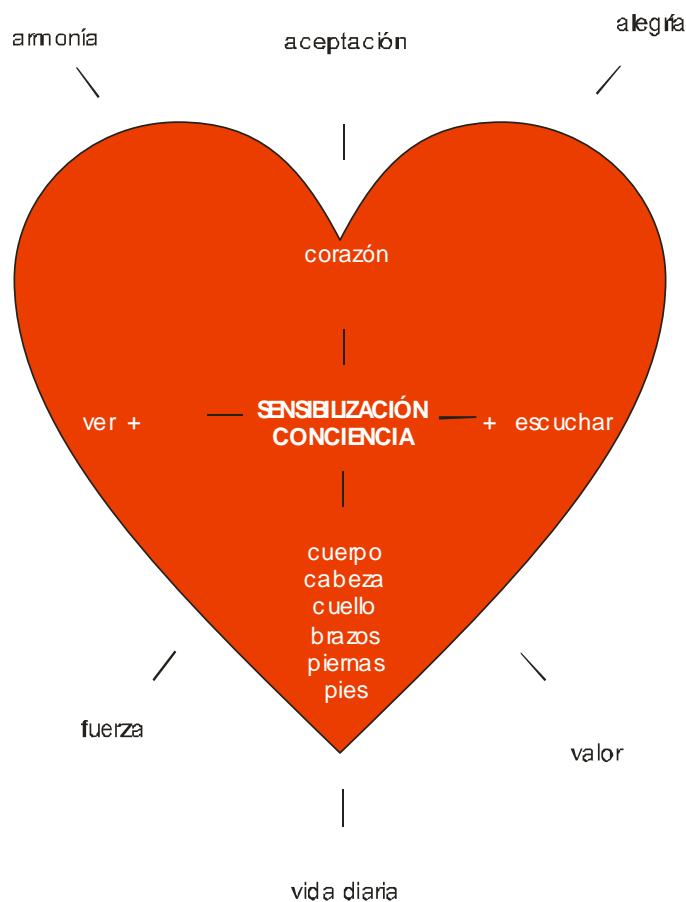
Danza de la Garza y de las Sonajas o *Ayacastlis*

La danza de la garza se relaciona con las cualidades y los movimientos de esta ave: la agilidad, el abrirse, el levantar bien alto la cabeza, estirar el cuello y abrir las alas, ver más y más lejos, por lo que las participantes intentaron sentirse y moverse como ellas, ampliando así su rango de movimientos y su percepción.

La danza de los ayacastlis se relaciona con el corazón y con el universo entero, como ya antes se había explicado, al repetir las danzas ellas sintieron y adquirieron mayor conciencia de su fuerza y su valor el cual les servía para luchar, amar y seguir adelante. Además se dieron cuenta de la importancia de hacer las cosas de corazón y vivir en contacto con él.

Con la integración sentida en ambas danzas ellas reportaron los siguientes cambios de sensaciones:

Ojos: ver más gentes y situaciones: Oídos: escuchar más, y sentirse acompañadas.
Pies: pisar, caminar ir a donde quieren. Cabeza: poder voltear a distintos lados, observar mejor. Brazos: mayor agilidad, apertura, libertad. Corazón: mayor capacidad para amar y disfrutar. Moverse: sentimientos de fuerza y poder.



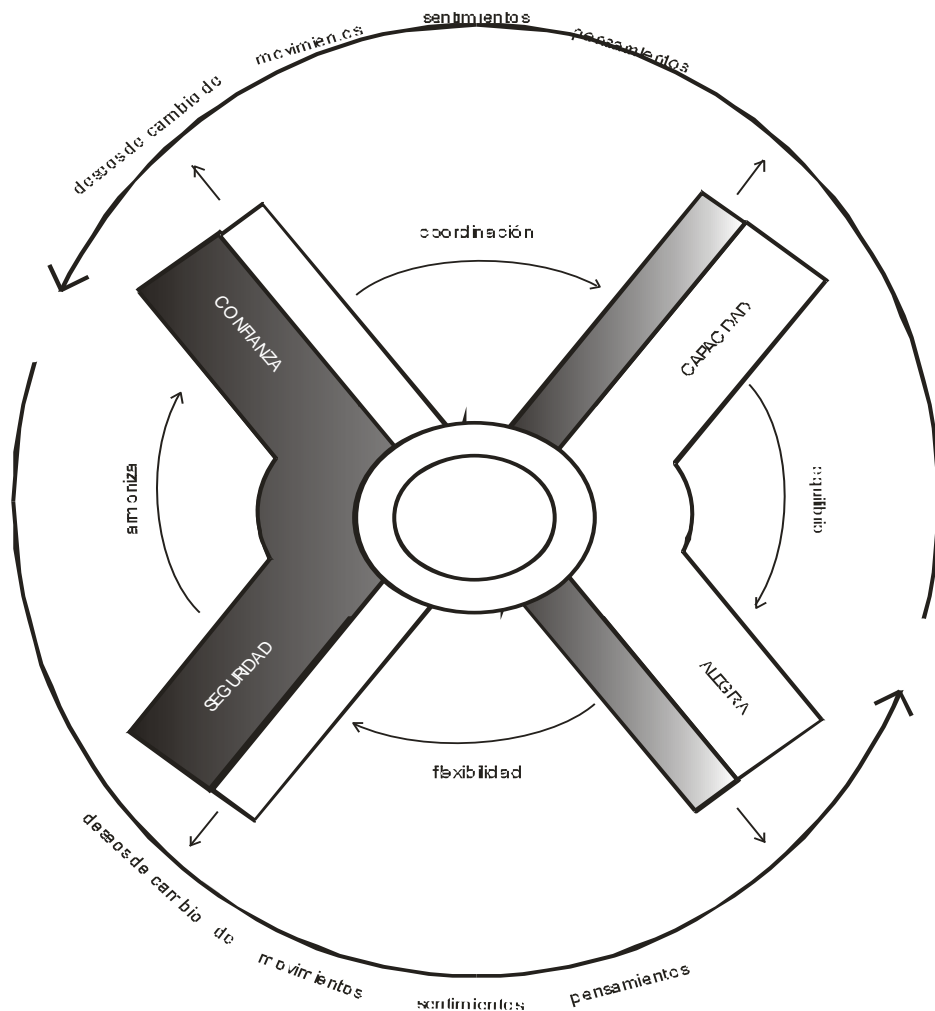
Esquema 20 CONTACTANDO CON SU CORAZÓN A TRAVÉS DE SU AYACASTLI Y LA DANZA DE LA GARZA

15ª. Sesión de Danza y Grupo

Danza del Movimiento: *Ollin*

En esta sesión que era la última de danza, se volvió a danzar *Ollin*, Movimiento, y en ella se enfrentaron vividamente con lo incambiable del cambio. Esta danza ya sabían se relacionaba con el movimiento de todo lo que existe, los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, espirituales y ahora con su despertar de conciencia a través del proceso grupal y en vísperas de dar por terminado el taller se dieron cuenta de la importancia de estar alertas y darle la bienvenida al cambio. Ellas sabían que podían, si querían, mover su cuerpo, sentimientos, pensamientos, actitudes y conductas.

Es tan variada esta danza y tiene tan diversos ritmos que facilitó y despertó sentimientos de capacidad, seguridad, firmeza, ganas de vivir, alegría y libertad; además tomaron conciencia de su energía, confianza, buena salud objetivos y potencialidades. Por otra parte contactaron con un gran deseo de armonizar consigo mismas y con los demás en su vida.



Esquema 21 LAS POSIBILIDADES QUE DESPIERTA EL INCAMBIABLE MOVIMIENTO: OLLIN

16ª. Sesión de Grupo. Cierre, conclusiones y despedida.

En esta última sesión, cada una de las participantes hizo una recapitulación de lo acontecido a lo largo del taller. Comentaron lo significativo que había sido en sus vidas haber estado juntas compartiendo sus experiencias y vivencias así como el haberse dado la oportunidad de conocerse mejor, ayudarse y descubrir esta nueva modalidad de la danza mexicana pre-hispánica como un medio de autoconocimiento y crecimiento personales. Estos cambios se muestran en amplitud en el apartado 4 Resultados, en respuesta a las preguntas de la investigación.

Además hicieron un nuevo dibujo de su imagen corporal y lo compararon con el que habían hecho al inicio, esto les facilitó mucho ver sus cambios, darse retroalimentación y hacer una evaluación de sus logros y dificultades. Por último expresaron como se sentían por el hecho de finalizar el taller y como se habían sentido conmigo, mis intervenciones y acompañamiento en general.

3.4.2 Análisis Individual de la historia de cada participante al iniciar el taller

En este apartado presento la historia previa al taller de cada una de las participantes a fin de tener una referencia que nos permita comparar y comprender los avances en su proceso de autoconocimiento logrados en el taller, que se reportan en el apartado 4.1.2.

Historia de A. Tenía 41 años cuando iniciamos, estaba casada, tenía una sola hija de 18 años, había estudiado la Licenciatura en Administración de Empresas, pero su ocupación en ese momento era dar y recibir clases de baile folclórico.

Pertenece a una familia muy grande, tenía 10 hermanos más, ella ocupa el séptimo lugar. Su papá los abandonó siendo ella una adolescente. En su infancia se sentía muy sola, y necesitada de más atención y comunicación con su mamá, era tímida, sentía muchos temores y vergüenza. En la pubertad y adolescencia siguieron estos sentimientos además de estar muy preocupada por subsistir, ya que el papá los había abandonado, le hizo falta jugar y convivir con personas de su edad, lo que tuvo que hacer para sobrevivir fue trabajar, estudiar y hacer todo tipo de cosas para apoyar a su mamá y a su familia en general.

No había tenido experiencia de psicoterapia ni desarrollo humano previas, le gustó la idea de saber más de danza mexicana y a la vez tener la oportunidad de conocerse y comprenderse mejor, ya que su principal dificultad era el no poder comunicarse, ni saber a ciencia cierta lo que quería.

Historia de L. Al comenzar el taller tenía 34 años, estaba casada, tenía 3 hijos adolescentes varones, estudiaba en ese momento la preparatoria abierta, era dueña de un negocio de restaurante en el cual trabaja y dirige. Es la segunda de cuatro hermanos, la única mujer, sus papás se habían divorciado hacía 10 años. Había hecho el diplomado de 2 años en Desarrollo Humano, acudía en ese tiempo a terapia conmigo, a raíz de haber contactado con un sentimiento de vergüenza muy fuerte. Tenía afición y gusto por el autoconocimiento. Era muy constante y generosa, siempre traía ofrendas de flores y comida para la danza.

Tuvo una infancia bastante difícil, por el hecho de ser mujer era menospreciada, su mamá se negaba a sí misma, vivía humillada y complaciendo al esposo sin poder lograrlo; descuidaba a sus hijos y los quehaceres domésticos por trabajar y darle gusto a él, relegándole a su hija sus responsabilidades desde que era una niña muy pequeña. Ella estaba resentida con su mamá pues aunque siempre la defendió y ayudó moral y económicamente, no se sentía apreciada por ella.

El papá era alcohólico aunque ya en abstinencia desde hacía 10 años cuando se divorciaron. Casi no jugó ni se divirtió como los demás niños, era callada, obediente y muy trabajadora, cuidaba y protegía a sus hermanos, pero sentía que le faltaba aceptación, cariño y comunicación con sus padres. Su refugio fue trabajar y estudiar desde pequeña y a la fecha seguía estudiando, anhelaba ser psicóloga. Había serias dificultades entre ella y su papá por haber tomado partido y defendido a su mamá, razón por la lo que se había tenido que distanciar de él y no le hablaba desde hacía 2 años.

Se casó muy joven en buena parte por salirse de su casa, al principio tuvo serias dificultades con su esposo, tendiendo a repetir el patrón de sumisión y machismo aprendido en su casa, sin embargo, al ella iniciar el cambio, él también deseó hacerlo se quieren y desean seguir juntos creciendo, están luchando por ser ellos mismos, tener mayor independencia, libertad y dejar el patrón de codependencia absorbido.

Historia de MD. Al momento del inicio del taller tenía 35 años, era casada, tenía dos hijos de 7 y 8 años, estudió la Lic. en Diseño Industrial, atendía su hogar y aparte se dedicaba a su profesión, fabricando y vendiendo diversos artículos decorativos. Antes había asistido con una psicóloga pero de manera esporádica. Comenzaba su psicoterapia conmigo cuando abrí el taller de danza y le interesó mucho porque siempre le había gustado bailar, el motivo por el cual vino era que estaba teniendo dificultades serias con su esposo y él la había dejado saliéndose de su hogar. Se sentía triste y abandonada. Deseaba estar bien consigo misma sentirse más segura e independiente pues de hecho ella era autosuficiente económicamente.

Sus padres estaban divorciados, ella era la mayor de tres hermanas. Describe a su mamá como una persona inestable emocional y económicamente, siempre se apoyaba en ella, en la actualidad ella radicaba en otra ciudad, pero aún así dependía económica y moralmente de ella. Mantenía una mejor relación con su papá.

Sus primeros años de vida se sintió bien atendida y querida, pero ya en la edad pre-escolar comenzó a darse cuenta de los problemas entre sus padres y a sufrir por escucharlos discutir. Su refugio fue aislarse del mundo hostil, fantaseando, estando sola haciendo cositas con sus manos, era muy hábil y creativa. Le gustaba desde entonces, cantar, bailar, leer, era muy sensible le gustaba ayudar y enseñar a otros y también tuvo buenas amigas. La adolescencia se le hizo muy difícil, no podía comprender la realidad de la vida, ni la inestabilidad de su mamá, sus padres en esa época se divorciaron, ella un tiempo se fue a vivir con su papá donde se sentía mejor. En la escuela le fue bien, logró destacar, ganarse el reconocimiento y la atención de sus compañeros hombres.

Historia de N. Era la más joven del grupo, tenía al inicio del taller 30 años, casada, madre de dos niñas de 9 y 8 años. Estudió después de secundaria carrera técnica, había trabajado como secretaria ejecutiva, en ese momento se dedicaba al hogar. Es la mayor en una familia de 5 hermanos, sus padres todavía viven juntos. Nunca había tomado ningún curso de superación personal ni terapia. Le agradó la idea de venir porque había visto muchos cambios favorables en la persona que la invitó.

No se aceptaba a sí misma ni reconocía sus necesidades afectivas, la queja principal era la relación con su mamá. N se sintió rechazada y no querida por ella. Creía que su mamá estaba avergonzada de sí misma y de ella también y pensaba que el motivo era que se había tenido que casar sin desearlo realmente por estar embarazada de ella.

Recuerda haber sido cuidada y querida por sus tías, abuela y papá. A su mamá la recuerda como regañona, descontenta, peleando a su papá, exigiéndole a ella desde chica mucho trabajo casero. Además de que se le hacía pesado tanto quehacer, no podía cumplir con las tareas de la escuela, esto le provocaba conflicto pues le gustaba estudiar pero no podía hacer bien sus tareas, ni pudo después estudiar lo que quería. No la dejaba tener amigas, ella deseaba ser la hija perfecta y agradarle pero no le daba gusto. Al llegar a la juventud y en su noviazgo tuvo muchas dificultades con el que ahora es su esposo, a quien percibía como parrandero y tomador, vivía esperándolo y haciendo corajes, aún así se caso con él.

Historia de O. Ella contaba con 47 años, casada, tenía dos hijos, de 19 y 14 años, estudió hasta preparatoria y luego tomó varios cursos de Antropología e Historia de México, recientemente había dejado su trabajo de 9 años en un museo de Arqueología de la ciudad. De familia numerosa eran 8 hermanos y ella ocupa el séptimo lugar, su papá había fallecido hacía 30 años y su mamá todavía vivía. Actualmente se dedicaba al

hogar y había tomado algunos cursos de Reiki y Flores de Bach pero no ejercía. Había estado con un Psicólogo por aproximadamente seis meses a raíz de un asalto que sufrió en su trabajo.

Tuvo una infancia agradable, se sentía aceptada por la gente, fue la consentida de su papá, eso le provocó problemas de relación con su mamá de quien se sentía algo distante, pues la veía muy dura con sus hermanos a quienes maltrataba mucho. No podía expresar su enojo ni llorar, se acostumbró a reír. Desde chiquita le gustaba mucho hablar, era simpática y también tenía facilidad para cantar y bailar. En su adolescencia sufrió mucho por la muerte de su papá a quien le llamaba “su amor eterno”, tenía siempre la tristeza por su ausencia, tanto que deseaba morirse entonces ella también. Empezaron las dificultades económicas en la familia, dejó de ser la consentida y se vio obligada a dejar de estudiar y tener que trabajar para ayudar a su familia.

Historia de R. Contaba con 55 años cuando iniciamos el taller, era madre de 2 hijos, hombres mayores de edad, estuvo casada durante 28 años, recientemente se había separado. Estudió carrera técnica y trabajaba en ese entonces administrando unos apartamentos amueblados que habían adquirido con mucho esfuerzo y que ahora eran de su propiedad. Ella fue la menor de la familia, tuvo una hermana y un hermano mayores, su madre murió al nacer ella, los primero dos años de su vida la criaron cariñosamente dos tías, después el papá se volvió a casar y se las arrebató bruscamente, se la llevó a vivir con él y sus hermanitos y los dejó a todos a cargo de la madrastra quien los descuidaba física y emocionalmente cuando el papá se iba a trabajar.

Sufrió durante su infancia y adolescencia muchas clases de abuso: físico emocional, sexual, y vivió con carencias de todo tipo. Todo eso la dejó marcada de por vida con sentimientos de desvalidez, inseguridad, soledad, falta de cariño, culpa y desvaloración. Se casó y el esposo también abusó de ella, menospreciándola, rechazándola, emocional y sexualmente y enseñando a sus hijos a no respetarla. Sin embargo sobrevivió a todo esto y aprendió a ser una persona obediente, muy positiva, comprensiva, creativa, trabajadora con gran afición a la lectura. Además de atender a su casa ella era la que trabajaba y administraba los bienes y él era el que disponía del dinero y disfrutaba de ellos.

A partir de los 40 años conoció un hombre con quien se relacionó y su vida dio un giro, él la ayudó a valorarse y a tener deseos de vivir de otra manera, su vida comenzó a mejorar, sin embargo se apegó y sufrió demasiado por esta persona a quien no podía dejar de amar pero quien por varios motivos no le convenía ni podía ser su pareja estable, razón por la cual buscó anteriormente la terapia conmigo. Ya conocía la danza pues había asistido al primer grupo que formé cuando ella inició la terapia conmigo, dos años antes, en ese entonces estaba muy conflictuada y se le dificultaba mucho poner límites, en especial a los hombres.

4. RESULTADOS

Comenzaré por responder las preguntas específicas y al final la pregunta principal dado que es una integración de todas las anteriores.

4.1 Preguntas específicas

En respuesta a la pregunta que dice:

4.1.1. ¿Cuál fue el avance en la toma de contacto con sus sensaciones corporales?

Las sensaciones corporales registradas comprendieron tanto el redespertar de los cinco sentidos clásicamente conocidos, es decir, vista, olfato, gusto, oído y tacto, así como el poco reconocido sentido propioceptivo o quinestésico.³

Mostraré cual fue el avance en la toma de conciencia de las sensaciones corporales de cada uno de los seis sentidos, comenzando por el sentido propioceptivo:

Avances en relación al Sentido Priopioceptivo o Quinestésico

El sentido quinestésico es el que más ampliamente se despertó dado el movimiento y la esencia de las danzas junto con la interacción social en el círculo, aunque en muchas ocasiones está conectado con otros sentidos, en especial el del tacto.

Todas las participantes tomaron conciencia de sus movimientos, fueron diversos los procesos, algunas tomaron conciencia de su dificultad para equilibrarse, otras de la rigidez de su cuerpos no pudiendo doblarlo, de la dificultad para abrir sus extremidades, sean estas brazos o piernas, de lo difícil que les era girar de un lado a otro ya sea la cabeza o el cuerpo, o de levantar su cabeza o su tronco hacia arriba o hacia abajo o hacia los lados. Lo importante y a la vez terapéutico de esta conciencia es lo simbólico, ya que las dificultades de movimiento reflejan otro tipo de dificultades en la vida. La toma de conciencia y su procesamiento sirvieron para trascender la dificultad a nivel corporal y luego a otros niveles, haciendo cambios en sus actitudes, conductas, pensamientos, sentimientos o maneras de relacionarse consigo mismas y con los otros.

A continuación muestro los testimonios de cada una de las participantes que evidencian como eso las llevó a tener mas conciencia del significado de sus sensaciones y de sus sentimientos; a tener otras actitudes o a tener la voluntad para hacer cambios en su vida diaria.

³ Este sentido incluye la conciencia de su cuerpo y sus funciones así como la forma, postura y movimientos, sensación de equilibrio, peso, posición y distancia.

Participante	Frasas significativas en relación al sentido quinestésico
<p>A</p> <p>L</p>	<p><i>“ En los giros no podía con el pié izquierdo, con el pié derecho si puedo, pero era tanto el dolor que no podía apoyar el izquierdo... hay un desequilibrio...! necesito emparejarme!...” (3ª sesión)</i></p> <p><i>“Hoy sentí mas equilibrio, sobre todo al girar siento que es mucho más fácil lograrlo dependiendo la posición que tenga mi cuerpo...” (10ª sesión.)</i></p> <p><i>“Necesito ser mas conciente de medir el espacio, o ubicar y respetar y que se me respete mi espacio y mi lugar en la medida que sea necesario” 13ª (sesión)</i></p> <p><i>“Otra cosa que me hizo mucho sentido fue el respirar...respirar cuando sienta que ya no voy a poder... además, me dolieron mucho mis pies desde ayer, pero dije tengo que sanar mis pies, era horrible pero,... dije: ¡tengo que sanarlos y se sanaron!” (4ª.sesión.)</i></p>
<p>Md</p>	<p><i>“Fue muy agradable desconectarme y no pensar... nada mas sentir, sentir lo que me rodeaba, los pájaros, las flores, las plantas y liberar...soltar el cuerpo y sentirme como una persona nueva...”</i></p> <p><i>“En la danza de Ollin, el movimiento, sentía como arrullarme, como una balanza, como en una mecedora y entonces era como un equilibrio..., sentí la balanza entre mi lado izquierdo y derecho”</i></p> <p><i>“...quiero sentir siempre el sonido de mi corazón y no quiero caer en la rutina del hacer sin saber antes que siento y quiero,! quiero pisar, sentir y luego hacer, sin evadir lo que siento!..” (1ª. y 14ª y 15ª. sesiones.)</i></p>
<p>N</p>	<p><i>“...y ya al último sentí mucha tranquilidad... ya no pensaba en nada... estaba concentrada en hacer y sentir la danza”</i></p> <p><i>“No podía faltar es algo maravilloso, se siente mucha energía, al comenzar a danzar me di cuenta de que sentía cada pisada que daba”</i></p> <p><i>“Me di cuenta que me gusta correr o sea que cuando danzamos mas rápido me sale mas bien que cuando danzamos lento... ya tenía semanas dándome cuenta de esto, que en la vida quiero hacer rápido todo, aún cuando tengo tiempo prefiero hacerlo rápido que tranquila, pero a pesar de eso me sentí feliz , tranquila...”</i></p> <p><i>“Me di cuenta que necesito medir..., eso, precisamente, no agobiarme con todo, de hacer todo mas tranquila...” (1ª, 6ª y 10ª sesión)</i></p>
<p>O</p>	<p><i>“Gracias a todos y al Maestro por su guía, aprendí a seguir adelante y a conservar el equilibrio, aunque el terreno no esté como yo quiero de parejito, pero hay que seguir adelante y no perder la fuerza, perder el miedo y aunque el terreno este azaroso no perder el equilibrio”</i></p> <p><i>“ Y ya al último cuando se me acercó el maestro y me puso el bracerito sentí como un aliento... como que me salió algo..., como cuando respiras...una emoción... y me di cuenta que tenía la garganta cerrada...”</i></p> <p><i>“En la segunda danza sentí que mi corazón se movía pero sin la sensación de tristeza o melancolía... ¡al contrario, me sentí gozosa! y tambien firme al sentir que mis pies tocaban el piso con seguridad (4ª y 14ª. sesión.)</i></p>
<p>R</p>	<p><i>“Me sentí un poco adolorida de las plantas de los pies, pero, aprendiendo..., haciendo análisis de la firmeza de cada uno de mis actos y de siempre poner los pies sobre la tierra bien plantados”</i></p> <p><i>“El movimiento me da cada vez mas vida” (12ª sesión.)</i></p>

Avances en relación al Sentido de la Vista

La mayoría de las participantes reportaron haber incrementado su capacidad de mirar, pudiendo observar más, estar más atentas, ver más claramente, en especial verse a sí mismas y las consecuencias de sus actos. Además y gracias a la danza de la flor se incrementó su capacidad para admirar y reconocer todo lo bello que existe.

Participante	Frases significativas en relación al sentido de la vista
Md	<p><i>“Lo que más me gustó fue ver las flores, la mariposa, lo del colibrí, conectarme con la naturaleza me dio mucha paz...”</i></p> <p><i>“ En la danza desarrollé la capacidad de observar la naturaleza, observar mas arriba y mas abajo, hacia los lados, observar mis metas, y antes estaba siempre encerrada, como encerrada en mi mismo círculo, muy adentrada en los problemas... y lejos de ver la realidad, lo que me rodeaba, sólo me veía metida ahí...”</i> (2ª y 16ª sesiones)</p>
N	<p><i>“En la danza del águila sentí el sol rojo radiante dentro de mi, un sol diferente al que siempre veo...” (5ª sesión.)</i></p>
O	<p><i>“Me veo, porque yo antes no me veía...me estoy haciendo conciente de mis cosas, unas me gustan y otras no, pero la postura ,cuando me vi dije: ¡esa no soy yo”</i> <i>No la que pensaba que era...” (5ª. sesión)</i></p>
R	<p><i>“ .. me vi cansada... con mucho cansancio... quizás sean mis hijos: ¡para que los ando cargando!...”</i></p> <p><i>“Quiero hacer hermosa mi vida, mi proyecto de vida, mis etapas de vida, desde hoy en adelante, mi proyecto de trabajo, de pareja, la relación con mis hijos nueras y amigos” (3ª y 8ª sesiones.)</i></p>

Avances en relación al Sentido del Olfato

La teoría nos habla de que este es el sentido más arcaico y efectivamente en la práctica, fue el que mas rápidamente se despertó. Desde la primera sesión de danza reportaron gran admiración por este hecho en especial por los recuerdos y sentimientos asociados a él y porque siguió provocándolos a lo largo de las sesiones, facilitando grandemente la exploración personal.

Participante	Frases significativas en relación al sentido del Olfato
A	<p><i>“Lo curioso es que el olor del copal me sacó los recuerdos. Y me gusta mucho el olor del copal....</i></p> <p><i>“Durante la danza vinieron varios recuerdos, buenos y malos, como muy rápidos” (1ª. y 11ª. sesiones)</i></p>
O	<p><i>“Cuando sentí el olor, sentí algo muy raro, pero se me atoró en la garganta...”</i></p> <p><i>“También me acordé que de niña iba a observar los venados y ¡hasta el olor de ellos recordé!”</i></p> <p><i>“...y al final sentí muy a gusto, sentí rico estar acostada ahí, el olor...la tierrita... el pasto...también el copal y todo el ambiente me gustó mucho..” (4ª y 7ª sesiones.)</i></p>

Avances en relación al Sentido del Oído

Este sentido fue revalorado, pues se suponía que todas escuchaban bien, sin embargo con el sonido del caracol en el ritual, los ritmos de las danzas y los cantos en náhuatl se agudizó y se dieron cuenta que escuchaban mejor, que eran más sensibles a los sonidos los cuales les provocaban sentimientos y les ayudaban a concentrarse o a sentirse acompañadas.

Participante	Frases significativas en relación al sentido del Oído
A	<p><i>“ Las palabras, los cantos del maestro en náhuatl, es otro ambiente es otro nivel... también me gustaron mucho ”</i></p> <p><i>“Si se relaja uno,... si sientes la danza, escuchas la música, el ritmo... si se empieza a meter uno en eso y se empieza a perder lo que tengo que ser, lo que debe ser... y entonces las emociones empiezan a fluir”</i></p> <p><i>“Sentí mucha sensibilidad con el sonido, sobre todo de mi sonaja, cuando cerré los ojos la escuché más... cuando estábamos saliendo seguía escuchando muy fuerte..”</i></p> <p><i>“En general creo que el ayacastli (la sonaja) me ayudó mucho le dio ritmo a mi danza, y me dio concentración su sonido”(8ª y 13ª sesiones.)</i></p>
O	<p><i>“Estuve a gusto disfrutando ¡joía! sentía que de veras estaba escuchando el tamborcito..., también me gustó mucho balancearme...” (6ª.sesión)</i></p>
L	<p><i>Sentí mi corazón y escuché el tambor, exactamente del lado izquierdo, me dio alegría sentirlo otra vez, por todo el cúmulo de emociones que he sentido esta semana...”</i></p> <p><i>(14ª.sesión.)</i></p>

Avances en relación al Sentido del Gusto

No se recogieron evidencias escritas en relación a este sentido pero se hicieron muchas referencias verbales al respecto, además de que era visible el gusto con que saboreaban y disfrutaban el agua y los alimentos que compartíamos después de la danza, ya que como parte del ritual era necesario traer alimentos y flores para las ofrendas, así que al final de la danza, todo el tiempo que duró el taller y como si fuera otro ritual aunque informal, desayunábamos juntas. Yo deduzco que este hecho aumentó la confianza y cohesión grupal porque siempre estuvieron muy pendientes de traer algo para comer después de bailar, era un verdadero festejo, antes de entrar al procesamiento de la experiencia en el grupo. A continuación una expresión descrita en sentido metafórico del despertar de este sentido:

“Antes no me dejaba sentir yo, menos podía comprender a los otros. Ahora no... ¡hasta el Padre Nuestro, que rezo con mis hijos es de corazón!.. o el ¡ Dios que te bendiga me saben...!”
(L. 2a. sesión.)

Avances en relación al Sentido del Tacto

El despertar de este sentido se inició en la primera sesión de integración, donde pudieron constatar la importancia de él, con el solo hecho de tocar sus manos y saludarse en silencio ya sea con una mano, la otra o las dos juntas. Hubo varios comentarios en el grupo al respecto, mas no se recuperaron evidencias escritas, aunque son obvias y se pueden observar en varios momentos en los videos, donde se puede ver el impacto del contacto humano a través del lenguaje no verbal. Además de que era importante en tales momentos el silencio. Por otro lado las expresiones que existen están en el apartado del sentido quinestésico:

“Y ya al último, cuando le dí el abrazo a L. sentí unas ganas de llorar... quizás por que la quiero más de lo que pensaba...” (N. 2ª.sesión)

4.1.2 ¿Qué logros se obtuvieron en la conciencia emocional , de sus sentimientos, así como de valía personal?

La conciencia emocional se agrandó de manera impresionante a través de las diversas danzas. De todas las categorías registradas fue la que apareció siempre en todas las expresiones de las participantes y a lo largo de todas las sesiones. Fue evidente que ellas tomaron contacto con todo tipo de emociones y sentimientos así como con su sentido de valor. Los cinco sentimientos básicos: tristeza, alegría, miedo, enojo y soledad en sus diversas gamas de intensidad aparecieron a lo largo de toda la experiencia, a la vez que se fueron transformando en sentimientos cada vez más positivos y placenteros tales como fuerza interna, coraje o voluntad para el cambio, gozo, paz o plenitud, logrando así mas conciencia de sí mismas y más capacidad de disfrutar la vida. Veamos como fue el proceso de cada una de las participantes y algunas frases significativas de su proceso personal:

<p>Avances en la conciencia emocional de A. Fue muy grande su avance teniendo en cuenta que nunca había tenido proceso de autoconocimiento y que no faltó a ninguna sesión.</p>	<p>Algunas frases textuales significativas:</p>
<p>Desde la primera sesión quedó muy impresionada por la rapidez con que el humo del copal y el ambiente en general la hicieron contactar con sus emociones, recuerdos y deseos de llorar.</p> <p>Conforme avanzaron las sesiones fue reconociendo sus sentimientos reprimidos de tristeza, soledad abandono, impotencia.</p> <p>También reconoció un dolor de pierna muy fuerte en lado izquierdo por lo cual no podía apoyarse en ella y se sentía muy desequilibrada. Fue muy interesante este hecho pues en sus clases de baile, 12 horas a la semana, esto no sucedía.</p> <p>Pudo ir reconociendo su cansancio tanto por aguantar diversas situaciones familiares desagradables así como el acumulado por años de tanto trabajar y haber sido el principal apoyo familiar.</p> <p>Le costaba trabajo expresarse en el grupo no terminaba las frases y había incongruencia en su comunicación ya que aunque relatara cosas muy fuertes o dolorosas como sentirse abandonada, desilusionada, o cargada de responsabilidades no podía llorar o las decía riéndose.</p> <p>A partir de la sexta sesión comenzó a relacionar su entumecimiento y dolor de pierna con sus emociones y sentimientos guardados, se permitió gritar, sentir ese dolor en la danza y este</p>	<p><i>“Hubo dos momentos muy significativos al momento de la danza de cazadores en la búsqueda, fue una emoción de querer llorar... así, sin sentido, ni alegre ni triste, fue una emoción en la danza que sentí muy fuerte, así sin recuerdos ni nada... en realidad así como se siente, no sé si para otra vez me pueda controlar ...”</i></p> <p><i>Yo no digo que tenía ganas de llorar o que me acordé de esto de lo otro, nada... simplemente empieza a salir todo eso!...”</i></p> <p><i>“Me hace falta liberar mis sentimientos, llorar cuando quiera llorar, reír cuando quiera reír y quitar esa represión... ¡Aquí es donde me sale más tristeza...aquí es el proceso de sacar lo de adentro...!”</i></p> <p><i>“ Lo que me llama la atención es que...!en la danza siempre se me define algún sentimiento! ”</i></p> <p><i>“ La danza, si se relaja uno si sientes la danza, escuchas la música el ritmo, si se empieza a meter uno en eso y a perder el control de lo que tengo que ser, de lo que debe ser ... entonces las emociones empiezan a fluir... ¡hasta la misma emoción de estar en la danza!”</i></p> <p><i>“En los giros no podía con el pié izquierdo,... traté de apoyar, no podía... me dio mucho dolor... ¡Hay un desequilibrio, necesito emparejarme! ”</i></p> <p><i>“Yo al momento de sentir el cansancio, sentía que no podía pero pasé - pasé eso y luego sentí mucha fuerza, el cansancio se me fue...”</i></p>

<p>desapareció comenzando a aflorar los sentimientos de gusto, alegría, armonía.</p> <p>La danza, que le significaba un dolor inmenso se convirtió en un juego divertido, comenzó a darse cuenta que el pisar bien la tierra y conectarse con ella le hacía las cosas más fáciles agradables y le proporcionaba estabilidad.</p> <p>A partir de la décima sesión se dio cuenta de de la importancia de estar conciente de todo de abrir bien sus sentidos. Conectó muy fuertemente con su sentido del oído y sintió que podía ayudarse con su sonaja, cambiarla de mano y así tener mayor concentración y ritmo.</p>	<p><i>“En ese instante sentí una gran fuerza y calor que me corría de la espalda hacia la nuca y hasta la cabeza, me jalaba hacia arriba, aún cuando trate de relajarme la fuerza se sentía y se mantuvo... ¡tengo que conservar esa fuerza para defenderme, eso es lo que sentí...!</i></p> <p><i>“Me di cuenta de lo importante que es estar conciente, que para llegar a algo en la vida debemos pasar por un proceso y no quedarnos en él, hay que llegar...”</i></p>
--	---

<p>Avances en la conciencia emocional de Md. Quien era muy sensible y rápido contactó aún más con sus sentimientos y sentido de valor.</p>	<p>Algunas frases textuales significativas</p>
<p>Desde la primera sesión se sintió muy conectada con la belleza de toda la naturaleza. Pudo reconocer también su esencia única y especial, y el hecho de que la había tenido que negar por complacer tanto a su mamá como a su esposo, sintiendo que ambos le habían condicionado mucho su cariño y la controlaban.</p> <p>Comenzó a darse cuenta que los cambios son favorables, decidió separar y diferenciar su vida, de la de su esposo, tomar solo su responsabilidad.</p> <p>Se alegró de la vida misma, de lo que si tenía, reconoció sus sentimientos, logros y cualidades, a la vez que enfrentó las dificultades que se le presentaban.</p> <p>Buscó el equilibrio entre ella y los otros y fue sintiendo cada vez mayor confianza en si misma. Se pudo comunicar mejor, expresar sus necesidades y deseos.</p>	<p><i>“Y me vino un recuerdo de cuando estaba embarazada, de sentirme muy especial y me gustó sentirme especial,... hay algo dentro de mí que no tiene nada de malo mostrarlo al mundo...por eso siento que estoy empezando a escarbar en mi esencia en lo que hay dentro de mí.”</i></p> <p><i>“Al empezar a danzar decidí pisar y sentir la tierra misma, mi propia situación ante la vida que puede ser determinante en estos momentos de mi futuro... me vi a mi misma sólida decidida con mayor libertad...”</i></p> <p><i>“Lo que me hace falta es vencer el miedo, liberar el miedo que me impide ser auténtica y que me estorba para disfrutar la vida misma “</i></p> <p><i>“En esta etapa lo que he encontrado es mi esencia y estoy confiando en mi y de alguna manera estoy encontrando el equilibrio con mi entorno y conmigo”</i></p>

<p>Avances en la conciencia emocional de L. Quien ya tenía algunas experiencias de autoconocimiento.</p>	<p>Algunas frases textuales significativas:</p>
<p>Comenzó sensibilizándose hacia la naturaleza y de ahí, a estar mas sensible y comprensiva hacia las demás personas en especial los más allegados.</p> <p>.</p> <p>Al continuar con las danzas en particular con la de la Tierra, logró sentir agradecimiento hacia su madre y su padre por la vida y comenzó a comprenderlos, a perdonarlos por el daño que le hicieron, y a retomar sus cualidades.</p> <p>También contactó con su responsabilidad de madre para con sus hijos así como con la fuerza tan grande que había tenido toda la vida para enfrentar los problemas vencer los obstáculos, buscar y encontrar recursos para sanar, entre ellos la danza, que antes no valoraba.</p> <p>Fue reconociendo su cansancio, su exigencia, su seriedad, su niña interior lastimada, su ser mujer maltratada; aceptando que necesitaba sanar, descansar, alegrarse y cambiar.</p> <p>Fue contactando con sus sentidos en especial con su respiración y le va encontrado más sentido a su vida, comienza a estar mas contenta, su sentido del humor se le agudiza, bromea, ríe y juega con su familia y amigos.</p> <p>Además se dio cuenta que al pisar y sentir bien la tierra en la danza transformaba su cansancio en energía positiva, y comenzaba a hacer todas sus actividades en su vida sintiéndolas plenamente incluyendo el descansar.</p> <p>Fue logrando ser menos exigente y más bondadosa consigo misma, reconociendo sus cualidades, valorándose, aceptándose y amándose como mujer a la vez que pudiendo defenderse a si misma y a los suyos</p>	<p><i>“Al contactarme con la tierra me vino el recuerdo de mi mamá y mi papá y me dio gusto haberme sabido nacida de ellos...! me dio una emoción! ... gracias a ellos estoy en pie de lucha, y si no hubiera sido a través de ellos yo no tendría los hijos que tengo, me dije <u>!perdónalos!</u> ... ellos hicieron lo que pudieron ”</i></p> <p><i>“Gracias a la madre tierra por sentirla...hoy sentí que mis pies lloraban, lloraban porque sentí el pasto mojado, pero a la vez me sentí firme y sé que puedo.”</i></p> <p><i>“Estoy muy contenta, todo bien acomodado, estoy disfrutando muchas cosas, mi trabajo, mi escuela, mis hijos, y el venir aquí...”</i></p> <p><i>“Pero el coraje que tengo es porque todavía no acepto que necesito descansar... que incapacidad la mía par aceptar que tengo que descansar...”</i></p> <p><i>“Era seria, mi personalidad era de L. la seria, L. la enojona, todo a la perfección etc... hasta mi semblante... todo tenía que hacer bien... ¡y como iba a decir que estoy cansada!... trabajar y trabajar; ahora mi viejo no me aguanta, ya no lo regaña tanto y tiene una mujer más divertida..”</i></p> <p><i>“ Me di cuenta que en verdad tengo una niña interior que de todo ríe y que muchas veces se desconcentra por estarse riendo, y también vive a la expectativa de los demás aunque se den cuenta o no ”</i></p> <p><i>“Lo que me hace falta es amarme más y dejarme sentir más como mujer, sin pensar en si se va a fijar el otro en mi o no, dejarme sentir a mi misma, ese era mi complemento ”</i></p>

Avances en la conciencia emocional de N., aunque tampoco había tenido ninguna clase de psicoterapia, ni de superación personal, fueron muy notables sus avances, como se puede ver:

Algunas frases textuales significativas:

Al principio estuvo preocupada en la danza por hacer las cosas muy bien y con temor de ser regañada o desaprobada, como esto no sucedió, adquirió confianza en el grupo y se dio cuenta con alivio de que no toda la gente está viéndola o al pendiente de ella.

“Me di cuenta que no es necesario que me digan te quiero o hiciste esto muy bien para darme cuenta, con un simple abrazo o una simple mirada, sé que la gente me quiere...”

Por otro lado sintió mucha emoción y deseos de llorar tanto por el ritual, como de agradecimiento con la persona que la invitó al grupo.

“me doy cuenta que hay gente que no se preocupa por lo que estoy haciendo, si lo hago bien o no lo hago bien... hay gente que me quiere por como soy no por el mucho trabajo que hago...”

No se aceptaba ni se gustaba y se avergonzaba de si misma, pues no quería verse. Por lo que comenzamos a trabajar en el grupo su auto aceptación.

“ Y ya al último cuando le di a l abrazo a L, sentí ganas de llorar..”

Fue dándose cuenta que el buscar constantemente la aprobación de su mamá y de los otros no le convenía y empezó a dejar de hacerlo.

“me cuesta mucho trabajo verme..(llorando), veo mucha tristeza.... Siento vergüenza, siempre he tenido vergüenza de lo que diga la gente...”

También fue reconociendo su dificultad para aceptar y expresar sus sentimientos en especial a sus padres, ya que por la educación aprendió que no debía sentir coraje hacia ellos. Reportó ir sintiendo menos miedo de su mamá y comenzar a enfrentarla.

“me fijo mucho en los demás y no me fijo en mi misma, no me concentro en mis movimientos ni en las cosas que hay... hay veces que quiero hacer algo, pero luego pienso en que quieren los demás y eso hace que esté piense y piense y por eso me atoro”

Reconoció su dificultad para abrirse en los movimientos de la danza y así en su vida, en especial a su sexualidad, sin embargo hicimos un trabajo corporal y pudo llegar al origen de este problema y comenzó a superarlo.

“Los quiero y los adoro, pero a veces así lo siento, en ratos siento mucho, pero mucho coraje...A nosotros nos criaron así a no tener o sentir malo contra los padre”

Se dio cuenta que también ella al igual que su mamá se exaltaba, era exigente, acelerada con sus niñas, no dejándolas disfrutar de sus actividades cotidianas. Y se dio cuenta que requería ser más paciente, tener más tranquilidad y no correr tanto.

“Se me vino a la mente mi mamá y siento que entre más pasa el tiempo ya no le tengo tanto miedo como le tenía”

También fue viendo que no tenía confianza en si misma, sin embargo al ir sintiendo más energía, y fuerza para enfrentar sus dificultades se fue aceptando más.

“Le gusta a uno cerrar...”

No encontró el equilibrio entre sus sentimientos y pensamientos. Pero al menos ya los diferenciaba y contactó en varias ocasiones con sentimientos de bienestar

“Y otra,... que esta semana me doy cuenta que como mi mamá me he vuelto muy impaciente con mis hijas, siento que me desespero mucho quiero que hagan las cosas perfectas, las estoy presionando, hostigando A veces me cuesta mucho trabajo pararle antes de exaltarme...”

“De mi complemento... lo que me hace falta es tener mas confianza en mi misma...”

“siento que ya me quiero más y me está sirviendo”
“ he comprendido que los sentimientos son por algo...”

“Hoy al terminar me sentí muy satisfecha conmigo misma, me sentí como niña aplicada”

<p>Avances en la conciencia emocional de O. a quien le gustaba mucho incursionar en el autoconocimiento, y había tenido antes una breve psicoterapia</p>	<p>Algunas frases textuales significativas:</p>
<p>Comenzó inmediatamente a conectarse con sus sensaciones corporales especialmente el olfato y su garganta cerrada, que interpretó como sus emociones reprimidas y el miedo a enfrentarse a ella misma, también se sintió con mucha dificultad para moverse y se vio a si misma mediante el video y sus dibujos, muy rígida.</p> <p>Se dio cuenta que al casarse, tener hijos y enfermarse su esposo, adquirió mucha responsabilidad dejó de ser ella misma, perdió su espontaneidad, su libertad, para hacerse la fuerte y salir adelante nuevamente.</p> <p>Al darse cuenta de esto fue conectándose nuevamente con su cuerpo, tomando conciencia de él, escuchándolo, sintiéndolo y cuidándolo, observándose exterior e interiormente y reconociendo mejor sus sentimientos, logrando nuevamente flexibilidad, espontaneidad y voluntad para hacer cambios.</p> <p>También recuperó la alegría de vivir y disfrutar cada momento y cada relación, reconoció no haberse sentido apreciada ni valorada por su mamá, al ser la consentida de papá, sin embargo comprendió la situación de su madre su historia su viudez, y pudo acerca más a ella.</p>	<p><i>“Hay algo que recordé aquí yo de soltera era muy bailadora en los 70’s... cuando tuve a mi segundo hijo ya me di cuenta que no era yo, me había pasado algo, no era yo,...yo me gusto espontánea y hasta simpática, era agradable me gustaba mas así...Aquí me ví muy tiesa, me siento tiesa, cansada...”</i></p> <p><i>“Todavía estoy tiesa por dentro, pero ya comencé a hacer ejercicio que lo había dejado y estoy mas conciente de mi cuerpo y de sentir mis movimientos al caminar...”</i> <i>¡Me estoy reconociendo otra vez, contacto con eso”</i></p> <p><i>“Estoy sintiendo, eso me hace sentir mas ligera, como que se rompió en la danza un cascarón duro y tengo la certeza de estar en el camino correcto”</i></p> <p><i>“Siento la voluntad de hacer las cosas, me salio de aquí... (se toca el pecho) no tener que..., si no de adentro, con ganas,... querer hacer las cosas”</i></p> <p><i>“El día de hoy sentí de manera muy especial mi relación con mi mamá. Tuve un profundo agradecimiento por haberme dado la vida... Cuando estaba danzando prácticamente sentí como si entrara ella en mi, o yo en ella.”</i></p>

<p>Avances en la conciencia emocional de R. Fue muy importante y significativo en su vida su avance, aunque asistió solo cinco sesiones</p>	<p>Algunas frases textuales significativas:</p>
<p>Desde la primera sesión se dio cuenta que lo que necesitaba era valor y comenzó a valorarse.</p> <p>Descubrió también que el movimiento le da vida y que tiene que cuidarse.</p> <p>Se conectó con sentimientos de alegría de agradecimiento por estar viva, sana y poder moverse y se comparó con su hermana quien estaba desahuciada.</p> <p>La danza de la tierra y los sonajeros fue definitiva para ella pues se conectó con su fuerza interna, se dio cuenta que no esta sola, y tomó a la tierra como su madre protectora, sanadora y alimentadora de su cuerpo y alma. Lo que ella necesitaba precisamente, dado que siempre se había sentido desprotegida y sola por la falta de la presencia física de su madre.</p> <p>En la danza del gusanito y la mariposa se conectó fuertemente con el sentimiento de libertad, y la idea de poner límites, medirse a si misma y medir los abusos que cometían con ella.</p> <p>Reafirmó su autoestima y sentimientos de valía personal</p>	<p><i>“Necesito valor, es lo que ando buscando... nosotras las mujeres somos valiosas dando vida, ¿entonces porque yo no me voy a dar vida a mi misma?”</i></p> <p><i>“el movimiento me da cada vez mas vida”</i></p> <p><i>“yo soy ahora la que tengo que cuidarme”</i></p> <p><i>Yo estoy muy contentas porque recuerdo a mi hermana incapacitada y entonces me dá gusto poderme mover, me siento muy agradecida y le pido a Dios que me dé la fuerza para enfrentar los problemas...pero me doy cuenta que puedo moverme y es una maravilla”</i></p> <p><i>“Me contacté en la danza con la tierra, ella, como madre, como sanadora, como protectora, como alimentadora de cuerpo alma y espíritu”</i></p> <p><i>“La danza de la mariposa me recordó la libertad en todas sus expresiones, tanto en el proyecto de vida, de trabajo, así como e la libertad de hablar y saber poner limites a los demás y a uno mismo.</i></p> <p><i>“Me di cuenta de que si digo puedo... ! puedo!, a veces es mas fácil otras no tanto, o más aún puede ser muy difícil pero siempre puedo salir adelante..</i></p>

4.1.3. ¿Cómo fueron integrando al conocimiento de si mismas, su relación con la Naturaleza y el Todo?

Ayudadas por el ambiente del ritual la danza y las explicaciones sobre la filosofía antigua mexicana les permitió conectarse muy fuertemente con la maravilla que es todo el universo, en especial con el planeta tierra y la naturaleza. Al estar en contacto con ella y al identificarse danzando y empatizando con los diversos elementos y seres existentes les ayudó a hacer diversas reflexiones sobre su importancia, así como analogías entre ellos y los seres humanos y a comprender que todos tenemos de todo y formamos parte de un Todo.

Al contactar con su parte espiritual, representada por el humo del copal y el viento invisible, surgieron sentimientos positivos de cuidado, respeto, reverencia y agradecimiento, sintieron además que la danza les provocaba un tipo de energía muy placentero, momentos de gozo, éxtasis o plenitud con lo cual disfrutaban mejor su vida diaria. Por otra parte surgió de nuevo la capacidad para divertirse, maravillarse, admirar y gozar todo lo bello que existe y pudieron sentir su conexión e interdependencia con los otros, sean estas personas animales o cosas.

Algo muy significativo fue sentir los ritmos de la naturaleza a través de los ritmos de las danzas y sentir su propio ritmo, sentir la energía tan diversa que se generaba en el silencio de la creación del ritual, al estar en contacto con la naturaleza, o al danzar. Pudieron reconocer su energía y la posibilidad de cambiarla, así como sentir los diversos tipos de energía que desprenden los diversos elementos como por ejemplo la tierra o el viento, así como las otras personas, tomando conciencia de la conexión tan maravillosa que tenemos todos con todo. Todo lo anterior se puede ver en los siguientes cuadros y a través de las citas textuales en relación a su integración con la Naturaleza y con el Todo o Espiritualidad.

Situación de la Participante	Frases ilustrativas en relación a su conexión con el Todo
R Sintió de inmediato su conexión espiritual, e hizo diversas reflexiones sobre el parecido de la vivencia de la danza y su vida	<p><i>“Todo esto es como el universo, como el mismo maestro decía, estamos en el macro universo, y nosotros somos un micro universo.”</i></p> <p><i>“ Me encantó la danza del gusanito, me hizo pensar muchas cosas acerca de la naturaleza; aparte mi enfoque hacia un ser que me parecía feo, ahora tiene su encanto, también como parte de un todo”...también saber ponerse límites en cuestión de no dañar mi salud y cuidarme mucho”</i></p> <p>(1ª.8ª.sesiones.)</p>
O Se sintió inmediatamente identificada con la Danza Mexicana, con sus raíces, y se sorprendió del misticismo del ritual.	<p><i>“ Estoy maravillada de todo como empezó, a mi siempre me ha gustado mucho todo lo de nuestras raíces... y me gustó mas como lo místico... yo creí que iba a ser más intelectual..., entonces se me borró el cassette, y no estuve pensando, solo sintiendo, contenta y disfrutando</i></p> <p><i>“Empezó a fluir en mi mucha energía y sentir un gozo interno muy especial”</i></p> <p><i>“Pude apreciar los colores, las flores, el pasto, el brillo del sol y cuando nos estiramos sentí que el esfuerzo valía la pena”</i></p> <p>(1ª.3ª. 6.a. sesiones)</p>
L. En la primera sesión contactó con la naturaleza y se maravilló de sentirla y saber que forma parte de ella, esto la hizo ser más comprensiva con los demás en especial con su esposo, descubrió lo que se había perdido por tantos años y comenzó a valorarla y a disfrutarla	<p><i>“Es muy bonito conectarme con la naturaleza, ya que es muy bonito sentirla, quiero terminar mi vida con una flor en mi corazón, para seguir sintiendo y contactando conmigo misma que soy un ser único e irreplicable y ver todo lo hermoso que me ha dado la vida: “que soy yo... y todo lo que me rodea.”</i></p> <p><i>“Me hizo acordarme mucho de mi viejo...me contacté con él porque él es muy apasionado de la naturaleza y era algo que yo no comprendía, ni aceptaba... ahora digo: ¡que maravilla! ... ¡tenía razón!... ¡que bárbaro!... ahora, yo formo parte de eso que el siente, me hace sentirme entendida y a la vez ahora sí, entenderlo a él.”</i></p> <p><i>“Venía con mucho gusto, al ver las flores, pensé que Dios las había hecho caer para nuestra ofrenda del día de hoy “</i></p> <p><i>“Gracias por permitirme hoy contactar con el gusto de la vida”</i></p> <p>(4ª.12ª 15ª sesiones.)</p>
A Pudo conectarse con el gusto de vivir y el amor a los otros y sentir su propio ritmo	<p><i>“Me sentí solo con ganas de bailar por el gusto de hacerlo, recordé a mi esposo , a mi maestro de danza y pedí por ellos</i></p> <p><i>“Bueno, me di cuenta de que me cuesta trabajo al principio agarrar el ritmo, pero cuando dejo de pensar, cuando me dejo llevar hago las cosas bien fácil... ”” (15ª.sesión)</i></p>
Md Su sensibilidad la hizo apreciar inmediatamente la naturaleza y hablar metafóricamente	<p><i>“Lo que más me gustó fue conectarme con la naturaleza: lo de las flores, lo del colibrí, y lo de la mariposa,... me dió mucha paz, como que podía sentir cosas, expresar cosas, hasta como que me solté más...por que no..., voy a volar... voy a volar...” (1ª.sesión)</i></p>
N Disfrutó enormemente su nueva capacidad	<p><i>“ me di cuenta tambien, que es maravillosa la naturaleza y que es hermoso ser parte de ella y estar en todas partes” (8ª.sesión)</i></p>

4.1.4 ¿Qué consecuencias tuvo el proceso del taller en su vida cotidiana, familiar, social o laboral?

Todas las participantes reportaron que este taller había sido sumamente significativo en sus vidas. Lo más representativo a nivel general fue tener una visión más positiva y bella de la vida y de manera personal un mayor grado de conciencia física y emocional, así como una aceptación y valoración de sí mismas muy importantes.

Lograron también un mayor grado de responsabilidad y mejores relaciones con sus familiares al aumentar el grado de comprensión de la vida en general y su vida en particular. Respecto a sus relaciones sociales aprendieron a confiar más en los otros y a expresar sus sentimientos o deseos. Todas reconocieron y valoraron su trabajo ya sea dentro o fuera del hogar, y eligieron según su situación familiar llevar a cabo cualquiera de las dos opciones, pero con libertad y alegría.

Los cambios individuales mas sobresalientes de cada una se ilustran a continuación en la tabla siguiente:

Cambios en las vidas de las participantes	Frases textuales significativas
<p>Para A lo mas importante fue que pudo comunicarse mejor, de una manera congruente, aprendió a validar sus sentimientos y a expresar lo que quería. Permitiendo que sus allegados también lo hicieran.</p> <p>Por su experiencia con su pierna, le quedó a ella y al grupo muy claro, como el dolor físico reflejaba su dolor emocional, y que al expresar sus emociones, y aceptarlas el dolor se iba.</p> <p>Pudo diferenciar sus problemas de los de sus familiares y dejarle a cada quien su responsabilidad, incluyéndose a ella misma</p> <p>Contactó nuevamente con su alegría y su capacidad para jugar y divertirse. Hecho que otras personas notaron.</p> <p>Recuperó su equilibrio y estabilidad emocional y física. Recuperó su fuerza y voluntad para comenzar a hacer cambios importantes y para tomar decisiones.</p>	<p><i>“A partir de que vengo aquí sí los estoy dejando salir.... el otro día lloré como por dos horas, ese día lo que se me movió fue lo de mi mamá, pero mi hija y mi esposo me estuvieron escuchando, incluso al día siguiente”</i></p> <p><i>“ Todo cambió a partir de que comenzó la danza y sí me dolieron las piernas pero cuando sentí un poquito entumido, pasó el dolor porque lo hice más conciente...y pasó, y luego desapareció ,!.. eso se me hace muy interesante..!”</i></p> <p><i>“Pude soltar el preocuparme pues en realidad eran dos los pensamientos que me preocupaban, mi esposo y mi hermana... cuando el maestro dijo que soltáramos y soltáramos quise soltar a mi hermana y su adicción, igual la preocupación por mi esposo...”</i></p> <p><i>“ Hubo momentos en que me causó risa, risa de gusto porque me sentía como en un juego y cuando jugaba no me causaba trabajo y no había ningún dolor...y aparte en las clases (de danza moderna) que tomo, el maestro se fija mucho y dice que si me está sirviendo, se me nota en el cuerpo”</i></p> <p><i>“Al momento de la danza me sentí fuerte y ligera, aunque había momentos en que si me cansaba, a mi me gustaría ser más fuerte y más ligera, mucho más... tengo que conservar esa fuerza para defenderme, eso es lo que sentí”</i></p> <p><i>“Ya no quiero aguantar, quiero seguir mi camino con o sin mi marido...mi hija ya tiene 18 años y tiene sus amigos....pero me agrada la idea de hacer una vida nueva... aunque en ratos se me hace triste.””</i></p>

<p>Para L lo más importante fue que se reconcilió consigo misma, como mujer madre, y esposa, también con su madre y con las mujeres en general.</p> <p>Por otro lado aprendió a contactar con su cuerpo y sus sensaciones, cuidando entonces sus necesidades, en especial la de descansar.</p> <p>Aprendió a valorarse, aceptarse y amarse, a la vez que a reconocer sus muchas cualidades, entre ellas la de ser tan trabajadora, estudiosa y conciente de su vida.</p> <p>Recuperó su alegría, le encontró el sentido a su vida, además se hizo menos sensible a la desaprobación y a las críticas, y obtuvo valor para expresar lo que sentía en especial a sus padres, a quienes les había temido toda la vida.</p> <p>Al sentir físicamente su desequilibrio en la danza fue buscando el equilibrio corporal y en la vida en general. Fue sintiendo su fuerza y revalorando su gran fuerza de voluntad para lograr lo que se proponía.</p> <p>Al contactar con su libertad y abrir mas sus sentidos vio mejor su realidad, se cuidó física y emocionalmente, se arriesgó a ser ella misma, a expresar lo que sentía, se animó a enfrentar a su mamá , y acercarse a su papá, logrando comunicarse mejor con ambos.</p> <p>Reconoció la importancia de estar siempre conciente de sus actos y su vida</p>	<p><i>“Me ha estado costando trabajo reconciliarme con las mujeres, llevármela bien, ahora me gusta sentirme querida y apapachada por ustedes, me siento importante, admirada, valorada”</i></p> <p><i>“ El cansancio desapareció pues me di cuenta que lo puedo transformar en fuerza, sin dejar atrás mi cuerpo y escuchándolo cuando sea necesario antes dormía y no descansaba, ahora digo! voy a descansar y descanso!, duermo pocas horas pero descanso”</i></p> <p><i>“Me di cuenta que a mi paso puedo hacer muchas cosas, que todo esta en mí, que tenga voluntad, en no poner barreras para no seguir haciéndolo...”</i></p> <p><i>“ Le hallo más sentido a mi vida a mi trabajo a mi casa, todo lo que hago me dá gusto me canso pero me gusta hacerlo”</i></p> <p><i>“Me di cuenta de que cuando tengo fuerza de voluntad para reconocer mis errores así como mis triunfos y fracasos puedo salir adelante, que todo esta en mirar a mi alrededor sin dejar de perder el equilibrio conmigo misma.</i></p> <p><i>“Ya estoy contactada conmigo, conmigo misma, sigo con los ojos abiertos al mundo... me siento en equilibrio, centrada, conectada !pienso, siento hago!</i></p> <p><i>“Lo que si me di cuenta es que no puedo andar por la vida con los ojos cerrados porque pierdo fácilmente el equilibrio”</i></p>
<p>Para Md. Al resolver sus conflictos emocionales y ser una persona tan sensible y creativa se le amplió esta capacidad de manera impresionante</p> <p>En su vida familiar se comunicó más y mejor con su esposo e hijos compartiéndoles lo que había aprendido en la danza.</p> <p>Se permitió mas intimidad con su madre y hermanas delegándoles responsabilidades, sintiéndose más libre y ocupándose mejor de ella misma y sus hijos pequeños.</p>	<p><i>“estoy empezando a vivir una etapa bien bonita, porque digo: no todos los cambios son malos... a veces vienen,... ahorita tengo que cambiar, por que cambian las circunstancias, y eso me ha permitido ser mas libre, de alguna manera estaba al margen... Ahora me permito sentir la libertad, me permito reír y me permito lo que no me permitía cuando estaba con mi pareja...”</i></p> <p><i>“Cambié como persona porque ya no me da miedo mostrarme como soy, lo que soy y me acepto... y además soy mucho más feliz soy mucho más segura de ser lo que soy y me siento contenta. Me puedo comunicar”</i></p>

<p>En su trabajo, con sus empleados y proveedores tomó acciones más asertivas, enfrentó los conflictos laborales que venía acarreando desde tiempo antes y que no había podido enfrentar sintiendo que despertó en ella la capacidad de observación, de movimiento, de resolución de problemas que le ayudó aprovechar mejor todas sus potencialidades y sintió que empezaba una vida nueva.</p>	<p><i>“Con esta terapia ya no reacciono: observo, ahora observo: ¿que es lo que necesito para lograr tal o cual cosa?... y no luego, luego la reacción....Ya no me lanzo”</i></p> <p><i>“En la problemática con mi empleada me supe defender y me sentí más segura no quise pelear, pero si negociar, teniendo mas firmeza. ¡ antes no lo hubiera hecho ni de chiste..! Sin embargo estuve tranquila y confiada.”</i></p>
<p>Para N. Lo más significativo fue poder estar satisfecha consigo misma, poder verse en el espejo y gustarse, aceptarse, tener más confianza, querer más y ya no avergonzarse de sí misma, ni importarles lo que pensarán los otros acerca de ella.</p> <p>Vió la importancia de vivir día a día dejar atrás el pasado y el miedo que le tenía a su madre, todavía tenía algo de temor hacia las críticas y la desaprobación y anhelaba que la quisieran más los demás, pero sabía ya que tenía mas fuerza interna para expresar lo que quería, así como para luchar en lo que se propusiera y para seguir adelante.</p> <p>Aprendió a contactar con sus sensaciones luego con sus emociones y pudo expresar sus sentimientos de disgusto o enojo y luego fueron saliendo otros sentimientos de alegría y amor.</p> <p>Comenzó a sentir agradecimiento por la vida que tenía y que recibió de sus padres.</p> <p>Se permitió abrirse más a la vida y a las personas, preguntando, nó haciendo tantas suposiciones, y sobre todo, confiando en sí misma</p>	<p><i>“Gracias, me siento feliz de venir aquí y compartir con todas ustedes y el maestro, me siento otra me siento feliz”</i></p> <p><i>“De mi complemento,... lo que me hace falta es tener mas confianza en mi misma, aunque ya siento que me quiero más y que me está sirviendo”</i></p> <p><i>“Pude danzar en paz y tranquila , es la cuestión que pude danzar feliz sin pensar si lo hacía bien o no... escuche el tambor fue muy bonito darme cuenta que si puedo coordinar a pesar de mis pensamientos...”</i></p> <p><i>“Se me vino a la mente mi mamá y siento que entre más pasa el tiempo ya no le tengo tanto miedo como le tenía. ... ahora ya me animo a hacerle comentarios que antes no le hacía”</i></p> <p><i>“Después de los giros recordé a mi mamá, al final le di gracias a mi madre y a mi padre por la vida, por ser como es, le pedí a Dios que me dé la fuerza para entenderla...”</i></p> <p><i>“ También me di cuenta de que ya no me cuesta tanto trabajo concentrarme y ya no me fijo en que van a decir los demás de mi”</i></p> <p><i>Sentí mi equilibrio mejor que otros días, aunque a veces me cansaba, pero seguía adelante, con mi libertad de hacer lo que quiera y decidir lo que yo quiera”</i></p> <p><i>“En conclusión con la danza y conmigo misma me siento tranquila, me siento que voy adelante, me siento una mujer luchadora, con ganas de seguir, con miedo, pero debo luchar porque puedo, se que puedo seguir.”</i></p>

<p>O. Se conectó nuevamente con su cuerpo y reportó el despertar de todos sus sentidos</p> <p>Comenzó a sentirse segura al pisar y girar en la danza y eso la hizo moverse mas lento en su vida, a cambiar, a estar mas en silencio a escucharse a si misma y buscar un equilibrio entre su pensar y su sentir, pues reconoció que había estado mucho en el hacer y poco en su ser, dejo de andar acelerada, hacia las cosas mas despacio, iba sintiéndose más segura y haciendo las cosas de corazón, por voluntad refería ella misma, y no por obligación.</p> <p>Fue aumentando su energía y su gozo interno y su confianza en sí misma.</p> <p>Comprendió y se relacionó mejor con su mamá, ya que había distanciamiento entre ellas, sin embargo en una de las danzas sintió un profundo agradecimiento hacia ella por el solo hecho de haberle dado la vida.</p> <p>Por otro lado se esforzó por lo que quería, vio que importaba practicar y perseverar en lo que hacía, en su vida diaria como lo hacía en la danza. Se dio cuenta que eso la lleva a sentir su libertad y conectarse con su propio poder.</p> <p>Fue sintiéndose cada día más ágil, animosa, firme y flexible a la vez. Sintiendo que se reencontró a si misma.</p>	<p><i>¡Me veo! porque yo antes no me veía...”</i></p> <p><i>Me doy cuenta en la danza que me adelanto y esto lo estoy trabajando en diferentes áreas de mi vida, por ejemplo si estoy leyendo un libro no querer terminarlo pronto, si estoy tejiendo, irme con calma, ... hasta en toda mi vida cotidiana...”</i></p> <p><i>“Todavía estoy tiesa por dentro, pero ya comencé a hacer ejercicio-... que lo había dejado.... Y estoy mas conciente de mi cuerpo y de sentir mis movimientos al caminar, porque antes iba yo al trabajo y solo pensaba en lo que iba a hacer.”</i></p> <p><i>“En esta danza muy particular lo sentí, que estoy empezando a moverme, pero en muchos aspectos de mi vida, ... ¡mucho en lo físico claro! Hago la tarea, camino despacio, me doy cuenta de mi cuerpo, de como camino, de las posturas...”</i></p> <p><i>“Me di cuenta que no es necesario que me esté fijando en los demás como se hacen las cosas para hacerlo bien; y mejor escucharme a mi, creer en mi, y hacer las cosas a mi manera, me salió mejor la danza así”</i></p> <p><i>”Me sentí segura y aparte me di cuenta que no basta intentar y lograr las cosas, sino practicar y perseverar, aunque pierda el equilibrio y sienta que me caiga, <u>seguir</u>”</i></p> <p><i>“Con relación a mi poder, siento que danzando el poder esta en mi misma” “La tierra me dejó una enseñanza de concretizar. Si, esto es lo que quiero hacer, ¡hacerlo!”</i></p> <p><i>“Me estoy dando cuenta de la gran energía que tengo y también de lo sana que estoy”</i></p> <p><i>“Siento confianza ante la vida ante mi misma”</i> (6,7,9 , 12 y 15^a. sesiones)</p>
<p>R. Tomó conciencia de lo importante que es tener firmeza en sus actos y en sus pies es decir “tener los pies bien plantados en la tierra” y sintió también su fortaleza y capacidad para lograr lo que quería, pudiendo validar el enojo, sentimiento que antes en su vida negaba , no permitiéndole defenderse del abuso de los otros.</p> <p>Reafirmó su bondad, y su espiritualidad, sólo que decidió entonces cuidarse y protegerse primero a sí misma, poniendo límites firmes y cariñosos a la vez pero ya no tolerando los abusos ni de sus familiares ni empleados y se iba a hacer respetar.</p>	<p><i>“Me sentí un poco adolorida de las plantas de los pies, pero aprendiendo... haciendo análisis de la firmeza de cada uno de mis actos, y de siempre poner los pies sobre la tierra, bien plantados”</i></p> <p><i>“Sentí mi poder con responsabilidad con respeto y consideración a mi misma y para los demás. Sigo buscando mi equilibrio, me falta, pero siento que estoy avanzando...”</i></p> <p><i>“ Yo soy ahora la que tengo que cuidarme”</i></p>

<p>Se sintió mas libre y flexible, dispuesta a hacer los cambios necesarios.</p>	<p><i>La danza de la mariposa me recordó la libertad en todas sus expresiones, tanto en el proyecto de vida, de trabajo, así como la libertad de hablar y saber poner límites a los demás y a uno mismo. También saber ponerse límites en cuestión de no dañar mi salud y cuidarme mucho.</i></p> <p><i>“Al girar me canso mucho pero sí puedo aunque a veces sea de diferentes manera, pero siempre giro, eso significa movimiento en la vida, capacidad de cambio, sentir mis emociones y girar como el mismo universo.”</i></p> <p>(1ª, 8ª. y 10 y 12ª.. sesiones)</p>
--	--

4.1.5. ¿Cuáles fueron las actitudes facilitadoras que propiciaron el autoconocimiento?

Aunque de esta parte no se recogieron evidencias de manera explícita o al menos no todas las que surgieron, quiero mostrar algunas de ellas, debido a que a lo largo del taller hubo una integración grupal plena, un aprecio muy notable por la presencia del Maestro de danza así como de sus actitudes y enseñanzas, y al final reportaron un acuerdo común respecto a lo valioso del grupo, así como a mi participación, intervenciones y actitudes. Prueba de ello fue que el grupo continuó funcionando después de concluido el taller.

Ante todo y por parte del maestro de la danza, su paciencia y tranquilidad, luego la actitud de cuidado, aceptación incondicional, amor y respeto ante todo lo que existe, en especial hacia nosotras como seres humanos y por ser mujeres. Al llegar cada una de nosotras nos saludaba con gran respeto, nos acercaba el fuego y nos rodeaba con el humo del copal precisamente para demostrar este respeto. El nos explicaba con toda calma el significado de cada cosa que se empleaba en la danza y nos dejaba saber cómo entre los mexicanos antiguos había una consideración asombrosa incluso veneración hacia la mujer y él nos la hacía sentir con diversos comentarios. Frecuentemente hacía la comparación de nosotras como madres con la madre tierra, como dadoras de vida, y también como verdaderas guerreras por el solo hecho de traer los hijos al mundo.

Su presencia humilde y sencilla y sus palabras llenas de sabiduría ancestral, más la valoración constante que él nos transmitía influyó grandemente en que todas se sintieran importantes y reivindicadas como mujeres, en el desempeño de nuestras funciones del hogar. También hacía alusión a la importancia de que la mujer fuera la encargada de llevar y poner el fuego en la danza, porque era su función reconocida en la sociedad, ya que el hogar según el pensamiento indígena es el lugar donde se forman los seres humanos, toman la fuerza, y encuentran calor. Sin él, no habría ni alimento físico ni emocional en la familia.

Por otra parte con sus cantos, poesías y metáforas así como con sus conocimientos y sensibilidad empatizaba corporalmente danzando junto con cada una de nosotros y nos enseñaba a empatizar con todos los seres. Con su cuidado por cada cosa que tomaba entre sus manos, sea una flor, o el bracerero o el tambor, y la congruencia con que hacía o

decía todo, desde saludar, dar las gracias, despedirse o tomar y colocar cualquier cosa en su lugar, ayudó a comprender y valorar la filosofía de vida de nuestros antepasados. Cada sesión de danza era una enseñanza de los significados y de las cualidades de dicha danza, elemento o animal, además de que nos enseñaba la palabra en náhuatl, contribuyendo así a la comprensión y el conocimiento de nuestra cultura tan respetuosa y con un enfoque tan global de todo, ahora le llamaríamos holístico, o ecológico.

Ejemplo de algunas de sus enseñanzas en palabras textuales dirigidas a todas:

“Zihualpiltzin: niñas, mujercitas, nunca suelten su corazón... no lo dejen “

“ El ayacastli simboliza al universo y cada piedrita es como una estrella, como cada una de ustedes, se necesita que cada una de ustedes halle su lugar dentro del círculo y en el universo para poder ayudar ...”

“La danza es para agradecer a Omēteotl, principio generador masculino y femenino, por el don de la vida por el poder caminar” pero antes, pedimos permiso hacia los cuatro rumbos y (explica el nombre y el significado de cada rumbo) después pedimos permiso a la tierra con los pies haciendo una cruz (y explica como cada movimiento de los pies simboliza la aparición de un elemento para que el universo fuera posible).

“El huehuetl representa el corazón de la tierra y el corazón propio, pero también quiere decir el anciano, el que sabe el que lleva la danza”

“El copal representa la parte más hermosa de nosotros, lo más sublime, lo que nos da fuerza...” nos haremos humo, polvo... el copal representa además todo el universo, son las lágrimas de los árboles...”

“La cacería es la del corazón..., es yolotzin,.. Significa ir por nuestros más nobles sentimientos y luego repartir nuestro corazón como se repartían los alimentos los antiguos cazadores”

*“Nos descalzamos como una muestra de sencillez, no nacimos con zapatos... también para ponernos en contacto con la tierra que nos da de comer y que además nos recibirá al final, el mexicano no temía a la muerte porque sabe que sólo hay reposo y quietud...
(Y luego cantaba una canción que también nos hacía reflexionar sobre la muerte y la tierra)*

“ Mitotlistli, la danza, es para poder entrar en nosotros mismos, para meditar, para apreciar los que nos enseñaron los seres, nuestra familia no nada más es de humanos, tenemos nuestros hermanos de pelo, pluma, escama y ramas... ¿ que sería de nosotros sin esa familia?..

“ La danza es para curarnos...”

Participante	Palabras o actitudes facilitadoras del maestro
A	<p><i>Las palabras del maestro en náhuatl me gustaron mucho, me llegaron al corazón...”</i> <i>“fue muy interesante cuando el maestro se me acercó para que lo siguiera y así lograra el equilibrio y me dijo “que no tuviera miedo”, no se de donde me salió tanta fuerza, logré el equilibrio y sin miedo.”</i></p> <p><i>“Me impactó que el maestro me dijera lo de los tambores , lo de la luna, lo de la gente que me está esperando, me hizo acordarme de mis muertos en especial de mi hermano que murió hace 30 años” (1ª,6ª sesiones)</i></p>
N	<p><i>“ Algo que sentí muy especial fue lo que me dijo el maestro, y que sí es cierto...no me imaginaba que un desconocido, un extraño me dijera: “ tu familia te quiere más de lo que te imaginas ”(1ª.sesión)</i></p>
Md	<p><i>“Lo que estoy sintiendo tiene que ver con algo que dijo el maestro “arroyos de coraje, arroyos de sentimientos”,.. se me están removiendo muchos sentimientos” (7ª.sesión)</i></p>
O	<p><i>“Me he hecho conciente de muchas cosas y lo más importante para mi, en lo cotidiano, y en lo cotidiano me acuerdo de ti Lupita, o del maestro, o de la danza y las aterrizo.” (16ª.sesión)</i></p>

Por otra parte la actitud de respeto, comprensión, empatía y auto-revelación de mi parte, aunado al hecho de abrir no solo el consultorio si no toda la casa para disfrutar de compartir el desayuno y hacer un receso, antes de subir al procesamiento de grupo propició aún mas el ambiente de confianza necesario para la autoexploración y el autoconocimiento

En relación a mi persona como facilitadora del taller, solamente en la sesión final grabada recogí algunas referencias explícitas respecto a cómo se sintieron en el grupo y ahí aparecieron algunas frases respecto a las actitudes o técnicas que utilicé:

“ Me gustó mucho de ti tus conocimientos y el apapacho como de mamá, estoy muy conmovida (ríe y llora a la vez) A.

“Estoy muy agradecida con el grupo y contigo, por compartir, nunca me había abierto, aquí si me abrí con lo que siento, nunca lo había hecho, aquí .- Todo me facilitó en el grupo, los obstáculos eran míos”. A.

Estoy muy contenta contigo y respecto al grupo, mi experiencia ha sido enorme, siento que tienes muchísimo que dar, junto con la danza y si la aprovecha uno, puedes despertar muchas cosas que no veías, puedes despertar los sentimientos, la capacidad de observación, de moverte y ver más allá... “Fue la oportunidad de mi vida, el mejor año de mi vida”. MD.

“Somos un grupo muy fuerte, unidas, me gustó mucho, la apertura de todas, un grupo empático, congruente,... aprendí a escuchar en el silencio,.. acompañando...” L.

“Lo más importante fue la compañía de todas, me siento muy agradecida, sentí mucha empatía con todas...como parte del equipo” N.

4.1.6 ¿Cuál fue el papel de ritual y los simbolismos para favorecer el Autoconocimiento ?

La estrategia de la danza efectuada como un ritual respetuoso, tuvo un papel primordial para favorecer el contacto consigo mismas y luego el autoconocimiento, pienso que sin esta característica no se hubiera dado la sensibilización inmediata y el que afloraran los recuerdos y los sentimientos. Todo esto se evidenciaba ampliamente en las respuestas a las preguntas 1 y 2.

El papel del silencio y el respeto que se demandan previos a la danza, a la vez que el respeto que demostraba el maestro hacia cada una de nosotras al dirigirnos algunas palabras de bienvenida, y ofrecernos el copal, propiciaban el contacto con nosotras mismas y con lo que nos rodeaba.⁴ De esta parte no se muestran evidencias verbales, sin embargo al analizar el lenguaje no verbal en los videos se puede observar claramente la importancia del silencio, esto mismo podría ser retomado en investigaciones posteriores que focalicen el papel del silencio y los rituales como favorecedores del autoconocimiento.

El hecho de que se explicara el significado de cada elemento necesario en el ritual y su conexión con la vida nos hacía apreciar cada cosa que existe.⁵ Por ejemplo la presencia de los cuatro elementos naturales, agua fuego, viento y tierra, al verlos, sentirlos y tocarlos nos hacía comprender sus cualidades y peligros. Al explicarnos por qué se sopla el caracol, como símbolo del aliento de vida, o por qué ponemos un centro y hacemos la danza en círculo, íbamos maravillándonos con todo el proceso de vida.

Al hacerse el saludo hacia los cuatro puntos cardinales, escuchando el sonido del caracol y el tambor, nos hacía ampliar nuestra visión, escucha e imaginación, ya que era además un momento de oración.

Luego de nuevo con ese profundo respeto se iniciaba la danza de la palabra, todas juntas, en el centro del círculo viéndonos las caras y sintiéndonos, con nuestro sudor, lágrimas cansancio o alegría, cada quien podía con toda libertad expresar lo que sentía.

Para finalizar nuevamente el silencio necesario para despedirnos, hacia los cuatro puntos cardinales escuchando el sonido del caracol y el tambor y en otros momentos ningún sonido, o algún canto, todo esto influía grandemente en la reflexión y entrar dentro de sí, verse, sentirse, escucharse, reflexionar sobre sus dificultades o logros y su

⁴ Este silencio era sobrecogedor y propiciaba la introspección y el trance a la vez que la admiración y la escucha de los diversos elementos y sonidos en el ambiente, desde el ladrar de un perro, el canto de los grillos, el sonido de la lluvia o el viento, el soplo del caracol marino o el sonar de un cláxon. Este silencio y la presencia del maestro hacía que cada uno de los participantes estuviera realmente presente y en ese estado se favorecía la percepción y la ampliación de los sentidos.

⁵ El ritual de la danza tuvo varios momentos significativos:

1. El saludo y la bienvenida a las participantes.
2. Ceremonia de entrada y saludo a los 4 puntos cardinales
3. La ejecución de la danza
4. La danza de la palabra
5. Despedida

interacción con los otros, así como su conexión con todo, llámese esto Vida, Naturaleza, Omoteotl ó Dios.

Aún cuando no se explicita el impacto de estas explicaciones en las participantes, puedo decir que esto enmarcó y ayudó a apreciar la conexión, la trascendencia y el sentido que cada uno de estos elementos tiene (a esto en otros grupos de danza no se le da importancia) en relación a la sensibilización y al autoconocimiento. En este caso se hizo énfasis en el crecimiento personal y el cuidado del planeta y no tanto en la ejecución de la danza.

Como respuesta final a esta pregunta puedo decir que la vida actual con sus prisas, su falta de tiempo, desorden y ausencia de rituales, no favorecen el contacto consigo mismo y con los otros, como ya expliqué en la justificación de la intervención. El hecho de que la danza sea un ritual que incluye momentos de paz, tranquilidad, reverencia, luego movimiento, festejo y reflexión sobre la maravilla que es la vida, favorece enormemente el autoconocimiento y la conexión del uno con el Todo.

Creo que este ritual fue el catalizador de los procesos que se dieron para el autoconocimiento, sin él la danza hubiera sido sólo un ejercicio más y no hubiera producido los mismos efectos de introspección. Sí hubiera ayudado a la liberación de tensión y expresión de emociones, pero no tanto como cuando hay los momentos de silencio, el ambiente de respeto y el tiempo para la reflexión y contacto con la naturaleza y consigo mismos.

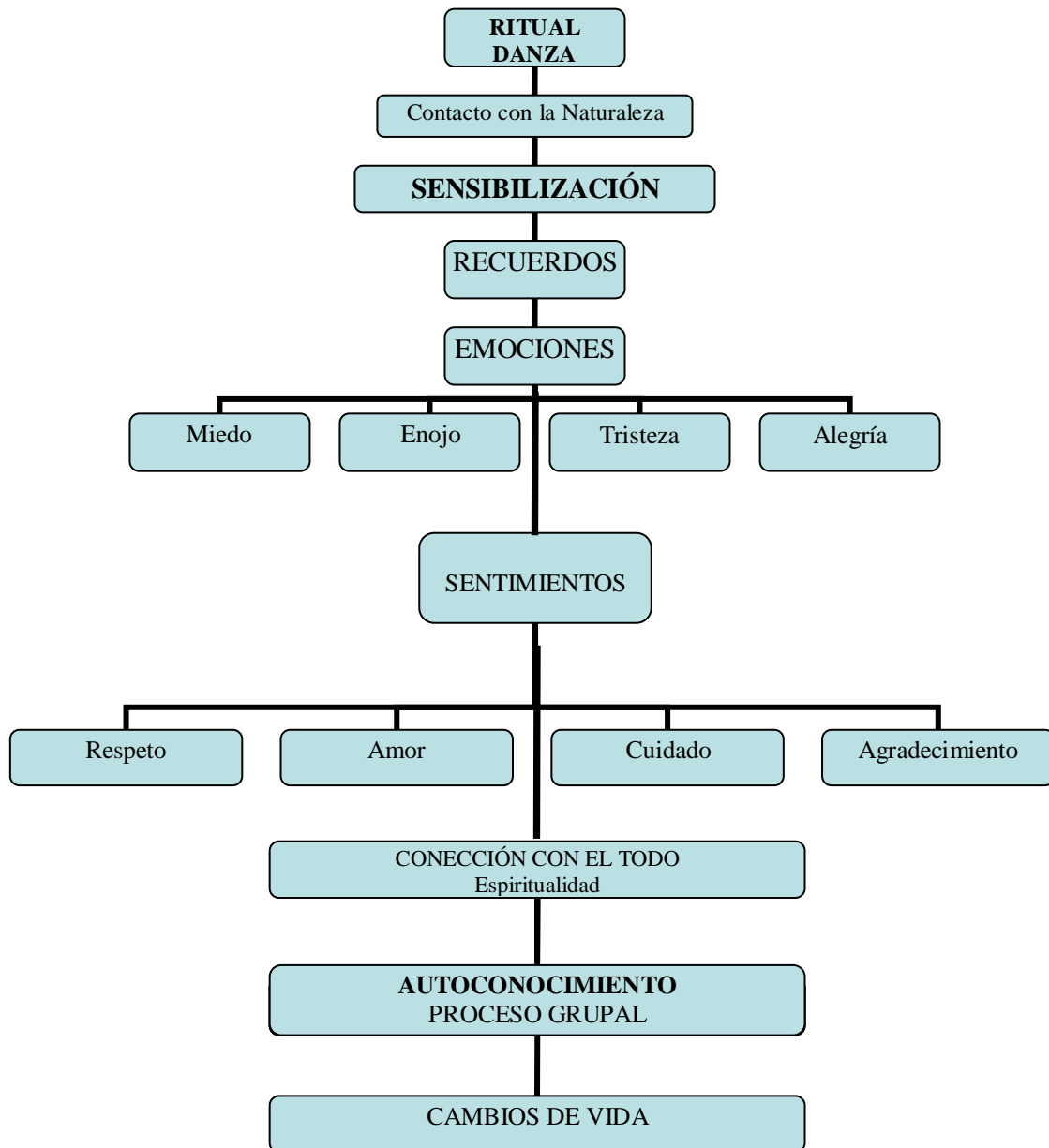
Tanto así que cuando se terminó el taller las integrantes decidieron seguir viniendo a la danza aunque no hubiera ya grupo de crecimiento. No queriendo significar que no había sido importante, pues como se ve en las frases textuales, fue muy importante, pero para ellas fue suficiente, y creían que ya habían aprendido como contactar consigo mismas a través de la danza y hacer las asociaciones correspondientes respecto a su vida, y que, con lo que ya se habían dado cuenta, podían solas seguir con su proceso. Y así lo hicieron.

Para responder a la pregunta principal de la investigación que dice así:

¿De qué manera el proceso del taller generó mayor sensibilización y autoconocimiento en las participantes a través de los objetivos planteados en la intervención?

Puedo afirmar de manera categórica que la danza mexicana prehispánica sí fue un método que favoreció la sensibilización y el autoconocimiento como se pudo constatar en los testimonios que se presentaron en las respuestas a las seis preguntas específicas. Fue básico y definitivo que ambos facilitadores manifestaran tanto durante el ritual de la danza, como durante el proceso grupal, las actitudes, planteadas por Rogers, de respeto, empatía, aceptación incondicional y congruencia. Esto creó un clima de apertura, libertad y confianza en las participantes que les permitió expresarse y comunicarse ampliamente, el cual fue enriquecido con las técnicas de terapia de movimiento que utilicé, propiciando en conjunto, el que ellas pudieran profundizar en su autoconocimiento.

A través del análisis de las sesiones y los procesos individuales llegué a encontrar como conclusión de todo el proceso del taller una pauta repetitiva a lo largo de las sesiones la cual se muestra en el siguiente esquema.



Esquema 18 **PATRÓN DE AUTOCONOCIMIENTO PROPICIADO POR LA DANZA Y EL PROCESO GRUPAL**

5. DISCUSIÓN

Enfocaré ahora el diálogo respecto a los hallazgos de este estudio sólo con el trabajo de Natalie Rogers, autora citada en el Marco Referencial (ver cap. 2 p. 65), a pesar de que también encuentro muchas coincidencias con todos los autores citados en dicho marco. Sólo mencionaré escuetamente que veo una enorme relación de mi trabajo con el trabajo de Alexander Lowen, en especial en sus escritos donde habla de “La espiritualidad del Cuerpo” y la Bioenergética, como se pudo apreciar en los resultados de esta tesis, algo muy importante que sucedió fue el despertar de la espiritualidad de las participantes, además de que yo considero a la danza Mexicana como “nuestra propia Bioenergética”, lo que explico en más detalle en las conclusiones. Decidí hacer la discusión con Natalie Rogers por encontrar enormes similitudes entre su vida y la mía, entre sus propuestas teóricas y los resultados obtenidos en este trabajo, añadiendo a esto lo que yo he vivido personalmente y he visto vivir a otras personas a lo largo de más de 20 años de experiencia como psicóloga y psicoterapeuta.

Respecto a la utilización de la Danza Mexicana Pre-Hispánica como medio de Sensibilización y Autoconocimiento en el Desarrollo Humano encontré un impresionante parecido y coincidencias con la Terapia Expresiva Centrada en la persona de la Dra. Rogers, las características aparecen en el artículo citado (ver Cap.2, p.65-67).

En esta entrevista la Dra. Natalie Rogers aborda la forma en que el arte y la expresión creativa sirven al crecimiento personal y grupal en la Terapia Expresiva Centrada en la Persona. Describe cómo aunado a la herencia de su padre Carl Rogers creador de Enfoque Centrado en la Persona ha entrelazado su experiencia como terapeuta y mujer para darle más espacio a lo intuitivo, creativo, emocional y a la fascinante exploración de la experiencia humana. Comenta cómo apoyándose en la pintura música, entre otras artes, creó un modelo que propicia la expresión auténtica y el autoconocimiento de la persona. Dibuja el perfil de un facilitador que con especial cuidado crea un clima no para juzgar a la persona, su obra experiencia o resultados; sino al contrario es empático y acepta a la persona y su experiencia. Finalmente discute las aplicaciones de este modelo al ámbito educativo tradicional, así como a los asuntos clave en entrenamiento (Guadiana,L.2003:1).

Resumiendo mi experiencia yo deseo sustentar también como la Danza Mexicana Pre-hispánica es una terapia de danza que se puede incluir entre las Terapias Centradas en la Persona, que sirve para el crecimiento personal y grupal. Aquí se describe en parte como el Maestro de la Danza Rosalío Albarrán “*Olpamitzin*” quien no es mi padre físico pero sí mi padre-madre espiritual, nos transmitió la herencia cultural de nuestros antepasados, de manera oral y danzando la cual está impregnada de verdadero “humanismo” y además “espiritualidad”. Por otra parte yo también quiero entrelazar mi experiencia como psicóloga y terapeuta mujer, mexicana, para darle más espacio a lo propio de nuestra cultura, a la estrategia psicoterapéutica nacional “la danza” existente desde hace siglos, pero desconocida para la mayoría, deseando reivindicar este conocimiento, filosofía y terapia a la experiencia humana. Quiero mostrar como apoyándome en dicha danza, ritmos y cantos se propició la Sensibilización y el Autoconocimiento y cómo sin darme cuenta plenamente creé un modelo, donde por un lado aproveché los conocimientos y actitudes naturales del Maestro, que coinciden con los del enfoque Rogeriano, más el ritual de la danza y luego el trabajo terapéutico con técnicas de danza y movimiento. En ambas experiencias se cuidó el clima de no juicios

a la persona y la ejecución de su danza. Ambos facilitadores fuimos empáticos y aceptantes de la persona y su experiencia.

Respecto a sus antecedentes Natalie Rogers, ella es autora de varios libros y publicaciones, y es pionera en la terapia de arte expresiva, yo modestamente he publicado dos artículos sobre Terapia de Danza y Movimiento (Bayardo, 1994 y 2004) y estoy por publicar un libro llamado: Terapia para el cuerpo y el Alma, *“Mitotilistli”* Danza Mexicana Pre-Hispánica. También me siento pionera en esto de dar a conocer la Danza como Terapia (más no en crearla) y comparto con ella las dificultades y retos que esto implica ya que no es nada fácil dar a conocer algo, y convencer a las personas de sus virtudes y beneficios, me imagino que ella tenía el respaldo de la fama y apellido de su padre, yo no he contado con esa fortuna, sino más bien por el contrario con la desaprobación y las críticas de familiares, colegas, amigas y pacientes aunque desde luego también ha habido el apoyo de algunas buenas amigas, alumnos y en especial de maestros.

Señalo a continuación otra serie de coincidencias:

- “Natalie Rogers incorpora la creencia de que cada individuo es valioso y digno, y tiene la capacidad para autodirigirse y la confianza en el impulso humano que se orienta en la dirección del crecimiento Cada individuo posee una habilidad inherente para encontrar las respuestas precisas y correctas cuando se nutre de un ambiente de escucha empática, cuidado no posesivo en el contexto de una genuina y congruente apertura y honestidad” (Guadiana,L.2003:2).

En este estudio se vio la importancia tan grande que tuvieron las ya bien conocidas y clásicas actitudes en ambos facilitadores: de respeto, empatía, aceptación incondicional, y congruencia, (ver respuesta a la pregunta 4.1.5, pgs. 131-133), para que se propiciara la sensibilización y el autoconocimiento y la capacidad para autodirigirse, que correspondería luego a las consecuencias que tuvo el proceso del taller en su vida cotidiana, familiar y social y laboral (ver respuesta a la pregunta 4.1.4 p. 128). Podríamos agregar además otras, actitudes que influyeron también, tales como la paciencia, la tranquilidad y la humildad del maestro, la gran valoración que dio a todas nosotras como mujeres, su empatía que fue mas que nada a nivel corporal, y por último la gran sabiduría, amor y respeto a la tradición mexicana que incluyó desde luego la Danza y que corresponde a su enorme congruencia

- “El término “artes expresivas” significa la utilización de varias formas de arte para expresar los sentimientos internos a través de un medio externo que facilite el crecimiento y la sanación. Alienta la expresión personal sin prestar atención al valor comercial o a la calidad del producto. Las artes del movimiento, lo visual, lo sonoro y la redacción creativa son leguajes del alma y el espíritu que pueden aprovecharse para explorar el rango de las emociones humanas y permiten desarrollar un sentido positivo del self, o sí mismo”(Guadiana,L.2003:3).

Puedo decir que la Danza Mexicana es un arte expresivo autóctono que también facilita la expresión de los sentimientos internos, el crecimiento y la sanación. Asimismo alienta más la expresión de la persona, sin prestar atención a lo bien hecho de su ejecución o a la calidad en cuanto a espectáculo. En esta forma de utilización de la

danza es más importante el movimiento, lo sonoro, lo olfativo, lo visual y la comprensión de los significados. Todo este conjunto de elementos son como ella menciona “lenguajes del alma y el espíritu”, que se pueden aprovechar para explorar todo el rango de las emociones humanas y permiten desarrollar un sentido positivo del self. Esto se evidencia en la respuesta a la pregunta 2, (p. 124) respecto a los logros tan impresionantes en relación a la conciencia emocional y de valía personal.

- Ella dice que “La combinación de las “artes expresivas” con el enfoque centrado en la persona fueron una evolución natural ya que las artes son un medio para aproximarse a las emociones, al miedo, la vergüenza, la culpabilidad o el enojo inconsciente o no expresado, que frecuentemente nos ata a un patrón de silencio. La expresión creativa, que se acepta y comprende puede ayudar al participante a enfrentar esos sentimientos oscuros y tender un puente a la alegría, la sensualidad, el amor y la compasión”(Guadiana, L. 2003:3).

Esto también se muestra claramente (ver esquemas pgs. 91-109) en esta investigación. Cómo al ejecutar las diversas danzas con el enfoque centrado en la persona, se transformaron los sentimientos y se tendió un puente hacia la alegría, la sensualidad, el amor y la compasión, además de haber tenido consecuencias favorables en la vida de las personas.

- “El terapeuta de arte expresivo centrado en la persona explica al cliente que, además del hablar, existen otras actividades que pueden facilitar la terapia”.(Ibíd.:3)

El terapeuta de Danza Mexicana explica a los participantes que el ritual más la danza y sus significados, aunado a la “danza de la palabra” (la cual no es obligada, pues la persona puede optar por guardarse sus sentimientos o pensamientos), le facilitarán el autoconocimiento y la terapia.

- En algunas situaciones, una vez que el cliente haya explorado sus emociones y pensamientos a nivel verbal, se puede utilizar el color o el movimiento para lograr mayor profundidad en la auto comprensión. Estas expresiones también forman parte de un poderoso lenguaje que se establece entre el cliente y el terapeuta. El arte se vuelve una parte natural del flujo terapéutico. En otras situaciones, los clientes quizá elijan iniciar con arte, y después, al ver su propia creación, decidan hablar de su experiencia (Ibíd.:3).

Tanto al principio de la intervención como al final, se les pidió a las participantes que hicieran el dibujo de su propio cuerpo, aunque no fue pensado como una expresión creativa, si no más bien en una forma de autodiagnóstico, fue evidente que ellas al ver su propia ejecución pudieron hablar de su experiencia, y a la vez ver reflejados sus avances de crecimiento emocional. Por lo regular yo en mi trabajo terapéutico cuando utilizo la fantasía, la música y/o el movimiento, pido a las participantes expresar su vivencia a través de dibujos, por dos razones, si es un grupo, para que todos tengan una

oportunidad de expresión y de hacer un cierre en su proceso y otra, porque como dice Natalie Rogers, las palabras en ocasiones son insuficientes para expresar lo que la persona siente y esto efectivamente es muy positivo y ayuda en el “darse cuenta”, a través del dibujo, por lo que retomaré y sugiero como ella, a las personas que vayan a emplear este método de terapia incluyan combinar la danza con otra forma de arte, en especial si no hay tiempo o deseos para que puedan expresarse todas verbalmente.

- Cuidando el clima de seguridad de este enfoque, las personas que tienden a ser predominantemente racionales y verbales tienen la oportunidad de permitir que afloren sus sentimientos cualesquiera que sean ya sea tristeza, rabia dolor, de una manera benigna y constructiva. Por ejemplo, cuando un cliente pierde a un ser querido, el duelo es tan doloroso que no hay palabras que valgan. Sin embargo, el color, la plastilina la arcilla, un collage, el movimiento y el sonido contribuyen a expresar ese duelo de manera no verbal y es extremadamente benéfico. El participante es capaz de liberar físicamente parte de ese dolor y a la vez logra un poco de insight personal. Además de transformar esa energía en algo útil y creativo. [...] El arte expresivo centrado en la persona ayuda a la autoestima y el movimiento es una excelente forma de suavizar las inhibiciones, de ahí el valor de la danza. Frecuentemente el enojo se reprime profundamente. Sin embargo, al utilizar el movimiento y el sonido en una sala terapéuticamente aceptante y desprovista de amenazas, florece la tristeza que de fondo existe tras el enojo. Expresar la rabia a través del color y la forma también ayuda al cliente a transformarla en energía útil y creativa. Cuando la gente se apega a su enojo se vuelve como un volcán que tarde o temprano tiene una erupción.(Guadiana, L.2003: 3-4)

En la práctica de la danza mexicana se alienta la expresión del enojo en un contexto apropiado y bien cuidado, eso se pudo ver muy claramente al danzar “*Ocelot*” el jaguar mexicano (esquema 10 p. 96), al expresar en movimiento este sentimiento y cómo se transformó posteriormente este sentimiento en energía útil y creativa de acuerdo a las expresiones verbales ejemplificadas.

Piensa (Natalie Rogers) que los niños necesitan un ambiente donde los padres ide familia y las escuelas puedan decir: “Puedo comprender y aceptar todos tus sentimientos, mas debes aprender a controlar tu comportamiento”. (Ibíd.: 4) Ella encontró que las experiencias que son expresadas a través del arte son tremendamente transformadoras además de que cada persona del grupo podía trabajar sus propios asuntos a la vez. Sucedió algo muy mágico en la resonancia colectiva del grupo, al enfocarse intensamente mientras se crea desde el corazón, se suscita un campo energético que sana de fondo, denominando a ese fenómeno: “el espacio sagrado de la creatividad” (Ibíd.: 5).

En esta investigación se constató la gran ventaja que tiene el danzar en grupo y que todas las personas a la vez puedan trabajar sus asuntos personales y cómo se vive la enorme resonancia colectiva y se suscita un campo energético que sana a fondo, y que yo llamaría parafraseando su expresión: “el espacio sagrado de la danza mexicana”

Algo sumamente significativo que se ve en diversos escritos es lo poético de los testimonios. Por otro lado en mi experiencia particular, yo no tendía a ser escritora, fue a partir de la práctica constante de la danza que se me despertó este deseo y pude

escribir un libro, denominado “Terapia para el Cuerpo y el Alma” que esta por publicarse y que incluye una poesía para cada danza (adjunto en el anexo algunas de ellas pgs.149-153). Este hecho lo atribuyo al hecho de danzar aunado a lo armónico que son los ritmos las danzas y cantos mexicanos y en general la lengua náhuatl que precisamente significa armonía. Netzahualcōyotl, antiguo emperador mexicano era un gran poeta y hay varias evidencias de la poesía mexicana en los escritos de los códices. Por lo que coincido nuevamente con la Natalie Rogers, en que utilizando “una forma de arte expresivo, estimula y nutre otra forma de arte, dotando de nuevo significado y profundidad a las verdades personales que frecuentemente nos son reveladas. Es entonces cuando ocurre la sanación interna que llamó el Proceso de Conexión Creativa. MR. Utilizar varias artes expresivas en secuencia enaltece e intensifica el viaje hacia nuestro interior” (Guadiana,L.2003 5:6) en este caso, la danza despierta la poesía. Y es tema de otra investigación.

Coincido con ella en que “Dar sugerencias o experiencias estructuradas en un proceso grupal es muy diferente a la manera como su padre dirigía un grupo. Sin embargo, cree que existen muchas maneras de centrarse en la persona. No todas tienen que hacerlo como su padre.”(Ibíd.:6)

Desde que conocí la Danza Mexicana me percaté de este hecho, y fue una de las razones por las cuales hice esta investigación donde queda evidenciado que hay muchas estrategias para favorecer el desarrollo humano, y que la Danza Mexicana Pre-Hispánica es una de ellas y muy antigua, desconocida para la mayoría, donde por un lado están incluidas las actitudes de acompañamiento que promueven el crecimiento, e intervienen además otros elementos diferentes a los que Rogers plantea (1981) como la experiencia estructurada del ritual, la explicación de los simbolismos, y el hecho de moverse y danzar con diversos ritmos, todos ellos factores que incluso favorecieron y apresuraron, el autoconocimiento, la terapia, y que quedaron explicitados en la respuestas a la preguntas 5 y 6 de la investigación (Cap. 4.1.5. y 4.1.6 p. 132-136).

Por último sólo quisiera agregar que yo al igual que Natalie Rogers, soy una persona bastante inquieta y no puedo durar tantas horas escuchando empáticamente como la mayoría de terapeutas con este enfoque y como lo hacía Rogers su padre. Además y como la mayoría de las mujeres de todo el mundo he sentido una larga historia de represión y abuso, aunque haya nacido en una familia de profesionistas blancos de clase media amorosa, sin embargo las expectativas que se tenían para mi y mis hermanas mujeres eran inferiores y muy diferentes a las que se tenían para mis cinco hermanos varones, así que ser profesionista e investigadora, y además “danzante” ha significado un esfuerzo enorme y desde luego veo el mundo de diferente manera, y también como ella, siempre estoy en busca de maneras que influyan y creen justicia e igualdad en el mundo y siempre he seguido el “sendero alternativo” en mi propia educación y docencia, aunque esto me ha sido sumamente difícil e implicado juicios negativos así pérdidas de diversa índole.

Para finalizar siento que mi misión en la vida es regresar el poder a la mujer a través del proceso creativo, ella con su técnica de “expresión creativa” yo con la antiquísima estrategia de la “danza mexicana” como un medio para, no solo regresar el poder a la mujer, sino también a los hombres mexicanos, que han absorbido inconcientemente la desvaloración propia ante otras culturas que consideran superiores a la nuestra.

6. CONCLUSIONES

Puedo afirmar de manera categórica que la danza mexicana prehispánica sí fue un método que favoreció la sensibilización y el autoconocimiento como se pudo constatar en los testimonios que se presentaron en las respuestas a las seis preguntas específicas. Fue básico y definitivo que ambos facilitadores manifestaran tanto durante el ritual de la danza, como durante el proceso grupal, las actitudes, planteadas por Rogers, de respeto, empatía, aceptación incondicional y congruencia. Esto creó un clima de apertura, libertad y confianza en las participantes que les permitió expresarse y comunicarse ampliamente, el cual fue enriquecido con las técnicas de terapia de movimiento que utilicé, propiciando en conjunto, el que ellas pudieran profundizar en su autoconocimiento.

Respecto a la sensibilización quiero destacar que uno de los elementos que más favorece al autoconocimiento y que poco se emplea en los talleres o en los grupos de Desarrollo Humano con el Enfoque Centrado en la Persona, es la conciencia del sentido kinestésico y su relación simbólica con los procesos de la vida cotidiana.

La manera de respirar, moverse, equilibrarse, girar, sentirse bien o mal con los diversos ritmos, con la cercanía o distancia de los otros, su relación con el centro del círculo, armonizar con todos o no hacerlo, seguir o aprender de otros en la danza, mover las distintas partes de su cuerpo, brincar, o algo sumamente importante: sentir su corazón, son demostraciones simbólicas de la manera de moverse y vivir la vida. Son actos significativos que denotan sentimientos, creencias o actitudes personales. Si la persona facilitadora tiene conocimientos de la terapia de movimiento y ayuda a los otros a adquirir esta conciencia ellos, podrán muy fácilmente saber como están en ese momento de su vida y ayudarse a si mismas, sabiendo que si logran vencer la dificultad en el movimiento, muy probablemente lo lograrán en la vida.

El facilitador puede favorecer el autoconocimiento cuando después de observar las dificultades de movimiento en la danza trabaja con ellas en el grupo de crecimiento, de modo que la persona se dé cuenta de lo que pasa en su cuerpo y lo relacione con lo que le sucede en la vida. Además de favorecer el autoconocimiento se propician cambios significativos en la vida cotidiana de la personas, ya que al “darse cuenta” y modificar los aspectos simbólicos de sus movimientos se posibilita que estos se hagan de manera real en su vida ordinaria.

Otro aspecto importante que aporta la danza mexicana prehispánica es que el ritual se hace en espacios naturales en contacto con la tierra y el cielo, así como con el fuego y los aromas que desprende el copal y algo muy importante, con el conocimiento de los símbolos. Hacer este ritual con el conocimiento de los significados, de cada elemento, acto, paso o danza, aumenta la sensibilización, el autoconocimiento. Es algo que no se da en otro tipo de terapias o expresiones creativas, contribuye de manera conciente a despertar la espiritualidad ó la conexión con el Todo. Deduzco por mi experiencia, que esta espiritualidad surge de la reconexión con la naturaleza a través de la utilización directa de todos estos elementos, donde la integración va dándose de manera paulatina favorecida por las condiciones del ritual y las actitudes facilitadoras.

La conciencia emocional es un aspecto que la danza propicia de manera muy significativa. Este tipo de conciencia es el paso necesario para el desarrollo personal y la salud mental. El empleo del movimiento en la danza ayuda a traer recuerdos guardados o reprimidos, y posibilita que salgan las emociones o sentimientos que los acompañan, y que estaban “detenidos” y que en ocasiones provocan molestias físicas o enfermedades. Este proceso de somatización se revierte, des-somatizando, por eso es que una de las frases más significativas del maestro y de la terapia de danza y movimiento es: “que la danza cura”, sean estas enfermedades del cuerpo o del alma.

La liberación de los sentimientos, primero mediante el movimiento y la descarga de la emoción y luego mediante la palabra, la escucha comprensiva y empática del grupo, y el uso de técnicas terapéuticas de movimiento o gestálticas si se requiere, ayuda a resignificarlos para transformarlos en acciones constructivas, lo que aumenta la salud, la capacidad para disfrutar la vida y la posibilidad de modificar el destino de la persona.

La danza mexicana pre-hispánica puede ser empleada tanto en espacios de desarrollo humano, terapéuticos y educativos, para facilitar el autoconocimiento, la revaloración personal así como de integración con la Naturaleza y el Todo.

Reconocer el potencial que tiene la danza mexicana contribuye a que las personas aprecien el conocimiento de sus antepasados y revaloren sus raíces, al saber el valor tan importante que tiene esta herencia cultural a nivel terapéutico y espiritual. Además de aportar a otras personas de otras naciones una nueva y a la vez muy vieja herramienta de sanación y autoconocimiento.

Los mexicanos necesitamos encontrar argumentos teóricos sólidos que nos devuelvan y fortalezcan nuestro sentido de identidad y pertenencia como pueblo, que nos ayuden a sentirnos orgullosos de ser quienes somos ya que hemos desconocido o despreciado mucho los alcances que tiene la sabiduría del pueblo indígena en este caso la danza mexicana y a través de rescatar y evidenciar la profundidad de sus conocimientos podemos reconciliarnos con nosotros mismos y reconocer al menos en parte nuestro pasado glorioso.

Conclusión Final

Es debido a la presencia tanto de la danza mexicana pre-hispánica así como a las actitudes facilitadoras propuestas por Rogers en el E.C.P. que se logra propiciar la sensibilización y el autoconocimiento. Este trabajo da como resultado final la integración de las cuatro dimensiones de la persona: física, mental, social y espiritual, que lo hacen ser un ser humano **bio-psico-socio-trascendente**. Todo esto se logra al conjuntar en una misma sesión: la naturaleza, la danza, la expresión verbal y el acompañamiento integrativo con las actitudes facilitadoras del E.C.P. y el empleo de técnicas de terapia de danza y movimiento o terapia gestalt, lo que finalmente lleva a cambios significativos en las vidas de las personas.

7. PROPUESTAS

Ante todo y como ya he expuesto en repetidas ocasiones a lo largo de esta tesis, deseo dar a conocer las cualidades que tiene la Danza Mexicana Pre-hispánica como medio de sensibilización y autoconocimiento. Además de que favorece la recuperación de los sentimientos de valor, valor en el sentido de autovaloración o autoestima y valor en el sentido de sentimientos de capacidad o coraje ante las dificultades que nos plantea la vida, por último es un medio a través del cual recuperamos el amor y el deseo de cuidar nuestro planeta tierra y todo lo que existe en ella, es decir la promueve la conservación del orden en los diversos sistemas, la paz mundial y la espiritualidad.

Deseo que se conozcan las cualidades de la Danza Mexicana en el medio del Desarrollo Humano y también en el medio de la Psicología y Psiquiatría, ya que puede convertirse en una estrategia alternativa que favorezca la salud integral del individuo, puesto que la mayoría de las terapias se ocupan solo de analizar lo que le sucede a la persona y no de trabajar en deshacer los efectos que desencadena dicha problemática en el cuerpo, y se ignoran las innumerables ventajas que tendría cambiar el esquema de trabajo, para integrar lo mental con lo corporal. Ésta estrategia acorta los procesos de exploración que por lo regular son solo analíticos y verbales y no incluyen el movimiento corporal.

Algunas de estas cualidades han quedado evidenciadas en esta investigación sin embargo propongo se sigan investigando como ya lo expuse en la discusión de resultados otras de sus cualidades, tales como:

La danza mexicana como medio para:

- superar los duelos o pérdidas,
- alentar la expresión de la poesía,
- recobrar nuestra identidad,
- recobrar la salud física,
- vencer la Depresión,
- en la recuperación de la salud mental,
- ayudar a los niños con problemas de déficit de atención u otros problemas de aprendizaje,
- ayudar a los niños y jóvenes a fortalecer su autoestima,
- ayudar a los ancianos en diversas áreas de su salud física y emocional.

En fin, son tantas las cualidades que tiene la danza que son infinitas las posibilidades de investigación.

Propongo la promoción de la Danza Mexicana como una actividad en movimiento, algo que podría ser fundamental en la vida de las personas de cualquier edad y que aumentaría la posibilidad de sentirse mejor ya que ella no es como hacer cualquier tipo de ejercicio, sino que sería un método preventivo para la salud integral, una forma de aumentar la propia conciencia, ya que como he explicado antes cualquier actividad física provoca sentimientos placenteros, sólo que la danza además implica el autoconocimiento, y la espiritualidad, no es como hacer aeróbics o correr sino que tiene ventajas adicionales entre otras el de no ser complicada ni costosa.

Propongo también reivindicar el valor que tiene el uso de la música y la danza, la cual desde los orígenes del hombre ha propiciado en las personas de cualquier edad o condición social “una experiencia de bienestar”. La Danza Mexicana como se vio propicia experiencias placenteras y como es bien sabido conllevan alegría y buen humor el cual repercute de manera positiva, en la salud propia y en el medio familiar, laboral y social. El uso terapéutico de nuestra danza sería benéfico en muchos ámbitos de la salud.

Al ser la danza una representación de la vida, puede ser de ayuda a personas de cualquier edad, niños, jóvenes, adultos y ancianos, para recobrar el deseo de cuidar su propia vida y la capacidad de admiración, cariño y cuidado por toda la vida que existe. Por lo que sería muy útil su re-inserción en los programas educativos como parte del programa de estudios básico ya sea jardines de niños, primarias, secundarias o preparatorias, esto ayudaría enormemente como ya he mencionado en innumerables ocasiones a prevenir problemas de aprendizaje y conducta y crearía sentimientos de comunión, pertenencia, y solidaridad desde temprana edad.

En los adultos mayores y ancianos inactivos además de utilizarla como un método de entretenimiento les podría servir para mejorar su estado de ánimo, así como su salud física en general. Les ayudaría a sentirse contentos e integrados en la sociedad, reconocidos con la sabiduría existente en la vejez y no como personas inútiles o de deshecho. Como ya es bien conocido con las actividades físicas hay una mejoría en la salud integral de las personas, dado que el movimiento favorece la flexibilidad de las articulaciones, mejora la circulación y la presión sanguínea. Así, se podría afirmar que también esta actividad de la danza les ayudaría a mejorar su coordinación física tanto como el funcionamiento de su actividad cerebral.

El movimiento además activa la reconexión de circuitos neuronales por lo que también serviría en la rehabilitación de enfermos con daños neurológicos.

Se puede constatar si la actividad en círculo favorece en efecto la interacción grupal y los procesos sociales, por lo que entonces sería útil en diversos tipos de comunidades educativas como: pre-escolar, escuelas, centros de rehabilitación, asilos e incluso cárceles.

La danza como ya se ha planteado es en efecto comunicación y promueve la cohesión grupal, por lo que se podría emplear también en instrucciones privadas y públicas como un medio que favoreciera la interacción entre sus miembros y que podría aumentar la motivación para trabajar en equipo o de manera individual.

Por otro lado y como ya he mencionado se vería como el uso de los rituales y el conocimiento del significado de cada cosa que se hace y de los símbolos empleados, ayudan al conocimiento de sí mismo así como a la revaloración y el rescate de nuestra cultura. Sería muy valioso reconocer la danza mexicana pre-hispánica, que el público en general supiera, que no se trata solo de un espectáculo folklórico volcado hacia el exterior, si no que al conocer sus cualidades, pudiéramos los mexicanos tener mayor aprecio por lo nuestro, darnos cuenta que nuestros antepasados sabían como favorecer el desarrollo humano, sabían de psicología integral y que contaban desde entonces con un medio de expresión terapéutico.

Serviría también para fomentar el cambio de la creencia equivocada, de que sólo los conocimientos extranjeros son valiosos, podría despertar el interés en otros para

aprender este método y mostrar como la cultura de los mexicanos tiene algo que aportar y que incluso, se podría enseñar en otros países.

Propongo por último se conozca y se emplee en el programa de la Maestría de Desarrollo Humano así como en la formación de futuros Psicólogos y Terapeutas de Danza y Movimiento y Terapia Gestalt , estoy segura de su enorme utilidad , dado que ya tuve la a experiencia durante varios años al darla a conocer en la Maestría de la Universidad de Celaya, donde fue ampliamente aceptada, así como en los diplomados de Desarrollo Humano en CEHUS, y en el programa de formación de terapeutas de INTEGRIO. Ambas instituciones aquí en Guadalajara con sucursales en otras partes de la República.

BIBLIOGRAFIA

- Abbnano Incola**, *Diccionario de Filosofía*, Fondo de Cultura Económica, 1ª edición en español 1963.
- Alexander, G.** *Le corp retrouvé par l'Eutonie* 2ª Ed. Paris Tchou, 1981.
- Bayardo Casillas Ma. Guadalupe**, *La Terapia de Danza Movimiento y Contacto, Una manera diferente de hacer Psicoterapia*, editado por la Revista del Residente de Psiquiatría, Abril –Junio 1994. México.
- Bayardo Casillas Ma. Guadalupe**, *La Danza Mexicana Prehispánica como medio de Sensibilización y Autoconocimiento en el Desarrollo Humano*. IX Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona, Marzo 2004, Mar del Plata, Argentina.
- Bayardo Casillas Ma. Guadalupe**, *Bitácora* 2003-2007.
- Beattie Melody**, *Ya no seas Codependiente*, Ed. Promexa, 1991, México D.F.
- Bernstein, Lewis Penny Ph.D. D.T.R.** *Eight Theoretical Approaches on Dance Movement Therapy*, Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. 1979.
- Bertherat Terése y Bernstein Carol**, *El Cuerpo tiene sus Razones*, Editorial Paidós, México - Buenos Aires - Barcelona
- Bisquerra, Rafael**, *Metodología Cualitativa*, Métodos de la Investigación- Guía Práctica, Barcelona. CEAC, 1989.
- Branden Nathaniel**, *Los Seis pilares de la Autoestima*, Ed. Paidos. Reimpresión, en Mexico, 2002.
- Bradshaw John**, *Volver a la Niñez*, Ed. Selector.
- Cruz Rodríguez Antonio**, *La Misión del Espinal*, Ed. Ce-Acatl, Serie Historia Oral 7
- Di Caprio S.Nicholas**, *Teoría de la Personalidad*, Nueva Ed Interamericana, Mexico,1976.
- Delgado Gabriela, Maldonado Leticia Guadalupe, Martínez María Elena, Roque Jorge Olivares**, *La promoción del autoconocimiento y de la autoconciencia mediante talleres de desarrollo humano*, Revista: Prometeo 2002 No.3, 40-45.
- Flores Guerrero Raúl, Miguel Cobarrubias y otros**, *La Danza en México, Textos de Danzas I*, Difusión Cultural , UNAM.
- Freire Paulo**, *Pedagogía del Oprimido*, Siglo Veintiuno Editores, SA. 27ª.edición, Mexico,España, Argentina, Colombia.
- Fromm Erich**, *La Revolución de la Esperanza*, Fondo de Cultura Economica , Mexico, 4ª. edición 1980.
- Fernandez Juan** (Coordinador), *Varones y Mujeres*, Editorial Psicología Pirámide, Madrid, 1996.
- Gunther Bernard**, *Sense Relaxation Below your Mind*, Collier Book 1968.
- Guadiana, L.**(2003) *Las Artes Expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación*. Entrevista a Natalie Rogers. Revista Electronica de Investigación Educativa, 5 (2)
- Hernández Sampieri Roberto**, *Metodología de la investigación*, Tercera edición 2002.
- Jung, C.G.** *The archetypes and the collective unconscious*. In Collected works. Vol . 9, part I New York, Pantheon Books,1959a.
- Kelleman Stanley**, *Emotional Anatomy*, Center Press, Berkeley, California, 1985.
- Lara González Everardo**, *Matemática y Simbolismo de la Danza Autóctona de México*. Febrero 1999, Image & Printers. S.A. de C.V. Mexico D.F.
- Lowen Alexander Dr.** *Bioenergética*, Ed. Diana, México ,6ª. Impresión, 1983.

- Lowen Alexander Dr.**, *La Espiritualidad del Cuerpo*, Ediciones Paidós, Barcelona-Buenos Aires – México 1ª. Reimpresión, 1994.
- Maslow Abraham**, *Religion, Values and Peak Experiences*, New York, Viking press 1964.
- Maslow Abraham**, *Toward a Psychology of Being*, 2nd ed. New York, D. Van Nostrand Company, 1968.
- Mercado Ambriz Gilberto**, *Manual de Sanación Interior*, Ediciones Cuellar, 2000.
- Meza Gutiérrez Arturo**, *Tezcatlipoca Texto de la Conferencia pre parada especialmente para celebrar el 80º aniversario de la Universidad Michoacana de l San Nicolas de Hidalgo, Morelia Mich.* Octubre 1997. Sin Editorial.
- Meza Gutiérrez Arturo**, *Cauhpohualli, Cómputo del tiempo azteca y su correlación actual*, Ed. Asociación Anahuacyotl de Tlaxcalancingo A. C. Tlaxcalancingo, Puebla, México, 1999.
- Meza Gutiérrez Arturo**, *Mosaico de Turquesas*. Ed. Asociación Anahuacyotl de Tlaxcalancingo A. C., Tlaxcalancingo, Puebla, México, 1997
- Miquelarena Margarita Dra.**, *El Cuerpo y La Música en el Tratamiento IPsiquiátrico*, Editorial Medina, Montevideo 1987.
- Nicolás S. DiCaprio**, *Teoría de la Personalidad*, Ed. Interamericana, México. 1ª. Edición 1976.
- Powell John**, *¿Por favor podría mi verdadero yo ponerse de pie?* Ed. Diana.
- Rogers R. Carl**, *El Proceso de Convertirse en Persona* Ediciones Paidós. Barcelona España, 1981 , Original: *On Becoming a Person* 1961.
- Rogers R. Carl**, *Terapia Centrada en el Cliente*, Ed Paidos, Argentina 1977, Original: *Client Centered Terapy*, 1951.
- Rogers R. Carl**, *Grupos de Encuentro*, Amorrourtu Editores, Buenos Aires, Argentina, 1979.
- Rogers Natalie**, *El Arte expresivo como Sanación*, The creative arts as healing, 1993 Palo Alto, Behavior Books.
- Ruiz Miguel Dr.**, *Los Cuatro Acuerdos*, Ed. Urano, 1997. Argentina-Chile-Colombia-Mexico-Venezuela.
- Sachs Kurt**, *World History of the Dance*, Bonanza Books. New York. W.W. Norton and Co. 1963.
- Surís, Joan Carles Dr**, *Un adolescente en casa*, Ed. De Bolsillo, Dinámica Psicología.
- Satir Virginia**, *Nuevas Relaciones y Comunicación en la Familia*, Ed. Pax. 1991.
- Sevilla Amparo**, *Danza Cultura y Clases Sociales*, INBA Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Villaseñor Bayardo Sergio Javier**, *La Misogenia, El odio al origen*, Universidad de Guadalajara, 1998.
- Warren C. Howard**, Editor, *Diccionario de Psicología*, Fondo de Cultura Económica, Mexico, 1987.
- Watzlawick Paul**. *El Lenguaje del Cambio*, Ed. Herder, Barcelona, 1983.
- Yalom Irvin David**, *Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo*, Editorial Fondo de Cultura Económica, 1986.

PERO....., ¿QUE ES LA MUERTE?

Pero....., ¿que es la muerte?

Todos se preguntan con tanto temor, con tanto dolor..
Hemos aprendido a verla tan fea...,
lo peor en la vida, el mas grande castigo.....

Más sin embargo, cuando te detienes,
Y ves a alguien cuando ya se ha ido..
Te quedas pasmado, te quedas callado,
No es fea la muerte, sino que al contrario,
Hay un gran alivio al último suspiro.

La persona aquella, tu ser tan querido
Esta descansando, ha rejuvenecido,
No hay penas ni angustias,
Los miedos vencidos,
Se ha dado el paso, queriéndolo o nó
Ha atravesado esa brecha inmensa
Ha llegado al fin a lo desconocido:

Luz maravillosa, paz interminable,
Al fin lo temido ha sido alcanzado
Y dejas tu estuche todo adolorido
Quizás maltratado, pinchado o entubado
O quizás muy hermoso, cuidado, precioso

Ya no hay nada ahí....
De cualesquier manera,.. lo dejas.....
Como tienes que dejar todas tus pertenencias
Tú casa, tus prendas, todos tus tesoros,
Todos los tiliches que haz acumulado,
Por los que haz luchado, tanto haz trabajado
Y por los que tanto, tanto, quizás haz peleado.
Todo lo que te tenía, ya no te tiene,
Puesto que todo lo que tenemos nos tiene,
Tus seres querido, tus hijos tus nietos
Tus padres y amigos, tu amante adorado

Pero sabes... que a ti, ya no te duele...
Porque, la muerte no existe,
Lo que existe es la creencia en ella
Al fin comprendes que entras a la vida....

El sueño se acaba, sea cual fuere
De gloria, de fama, de pena o miseria
Quizás pesadilla, al fin solo un sueño...
Al fin ya despiertas a la vida eterna.

Vuelve tu cadáver al vientre materno
A la madre tierra, y ahí se transforma
En vida distinta,
Tu ser verdadero, espíritu puro
Vuelve a su sendero de paz y de amor.

Escrito después de danzarle a los que ya se han ido, pero que todavía esta su espíritu con nosotros el 2 de Noviembre, y con la experiencia de haber acompañado a mi papá y a mi mamá en su último momento.

*Dedico esta reflexión a mi padre y mis hermanos
Ante la lucha entre la vida y la muerte de nuestro padre
Que un día se pone muy grave, otro casi agoniza
Y otro mas resucita y quiere seguir viviendo
Otros sufre y se angustia, se cansa y se quiere ir
Pero el miedo no lo deja y quiere seguir aquí.*

Reflexiones al danzar : XOLOTL

La estrella de la mañana Venus Nuestro complemento o, lo que nos falta.

¿Que nos falta.....?

¿Que nos falta.....?

Me pregunto cada paso que arrastro mi pié en la danza, pues a esta danza la caracteriza el hecho de arrastrar un pié como si estuviéramos cojitos, imitar a una persona con esta limitación para saber lo que se siente el hecho de que nos haga falta algo en nuestro cuerpo,

Y a la vez reflexionar sobre lo que nos falta en otros niveles de nuestra existencia.

A cada uno de nosotros,... ¿que nos falta?

Al mundo en general,... ¿qué le hace falta?

Al mundo le hace falta todo lo que le hemos quitado:

Su belleza, su orden, su maravillosa perfección,

Y las personas tambien han perdido lo mismo,

Y su propio mundo se ha quedado cojo.

Nos falta a la gente a veces amor, a veces coraje,

A veces las dos cosas juntas aunque parezca imposible.

Pero hablar de amor está tan trillado.....

Todo mundo quiere que se lo den , más son tan pocos los que lo tienen.....

Amor para dar, amor para darse
Amor para comprender, amor para perdonar
Amor para compartir por doquier
Amor para cuidar, amor para trabajar
Amor para servir, amor para ser feliz.

Pero resulta que para amar hace falta coraje
Coraje par vivir
Coraje para luchar
Coraje para defender lo que crees
Coraje para expresar lo que sientes.

La mayoría piensa que estar enojado es tener coraje
-Mas nó- estar enojado es estar frustrado,
Es tener miedo y aparentar ser fuerte,
Otras veces estar enojado sirve para ocultar nuestro dolor
Para ocultar nuestra tristeza, o nuestra debilidad
El coraje es una emoción natural y pasajera,
El coraje es una actitud de determinación y de vida

El coraje es la fuerza, el valor, el arrojo
Para pase lo que pase, demostrar que siendo humano
Tengo adentro la chispa que me hace uno con mi hermano
Que me hace uno con el Todo que soy el hijo de Dios

Señor, Señora del cielo
Que no se me olvide nunca
Que el coraje tú me diste
Que está bien sentir coraje
Que necesito ese ingrediente
Para sacar mis recursos:
Mi fe, mi fuerza, mi inteligencia
Los dones que tú me diste
Para así mismo reconocer mis defectos
Para cambiarme a mi misma
Para arrancarme los miedos
Para tener el valor de ser quien realmente soy

Yo necesito coraje para luchar por mi vida
Para creer lo que creo, para enseñar lo que sé
Para aprender de los otros
Para nunca renunciar, a saber, a conocer
A divertirme, a reír, a brindar por la vida
Por todos los buenos momentos
Por tanta gente buena que existe
Y por todos mis amigos, mis nietos, hijos y hermanos
Y en general por aquellos todos mis seres queridos
¿Y por que no? brindar tambien, por aquellos
Que aunque no son mis seres queridos
Tampoco son mis enemigos, ya que son Uno conmigo

Yo necesito coraje para amar lo que me gusta,
Más también lo que no me gusta
Yo necesito coraje para levantarme cada día
Con la firme convicción de que vale la pena vivir
Y que aunque halla dificultades, paradojas y dolores
Conflictos, problemas y penas
Hay muchas puertas que se abren siempre y en todos lados
En la tierra y en el cielo, en el agua y en el aire
En mi cuerpo en mis sentidos, en mis brazos, en mi mente

Y que nunca se me olvide que en mi corazón también
Ya que el tiene cuatro puertas como cuatro conexiones
Hacia todos los rumbos, hacia todas las gentes
Hacia todos los seres y hacia todos los espíritus

Yo necesito coraje, si bien para saber vivir
Yo te pido Dios Padre y Madre
Coraje para saber, cuando debo desprenderme
De esta maravillosa ilusión que tengo de creer que estoy viva
Y poderme ir contenta allá a la verdadera vida
Allá donde están todos mis antepasados
Yo necesito coraje para saber morir
Y morir en paz, sin miedo, en paz y llena de luz
Entonces sabré que sé y que realmente entendí
Lo que vine a descubrir:
Quiero recordar quien Soy.

Por eso a Dios yo le pido
Que sepa cuando partir
Y me vaya muy tranquila
Y mientras tenga el coraje
Coraje para vivir.

Con admiración y cariño:
María Guadalupe Bayardo Casillas
Martes 26 de Agosto del 2003-09-02