

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Corporeización de los elementos naturales en danza a partir del estudio de dos talleres con experiencias somáticas en el Valle Sagrado de los Incas Cusco-Perú

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Danza que presenta:

Iris Esperanza Valenzuela Vargas

Asesora:

Karine Carmen Aguirre Morales Prouve


Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, *Karine Aguirre Morales Prouve*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis de investigación titulada “*Corporeización de los elementos naturales en danza a partir del estudio de dos talleres con experiencias somáticas en el Valle Sagrado de los Incas Cusco-Perú*”, de la autora *Iris Esperanza Valenzuela Vargas* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 5%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 26-mar.-2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 25 de octubre de 2023

Nombres y apellidos de la asesora: <i>Karine Aguirre Morales Prouve</i>	
DNI: 09377535	Firma:
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-4914-676X	

Resumen

La presente investigación surge del interés por relacionar los espacios internos del cuerpo con la danza y los elementos naturales. Para ello, describo mi experiencia como participante en el Taller 1: Inmersión: “Paisajes en movimiento _poéticas de la naturaleza y el cuerpo”, donde analizo la metodología de la docente Carola Robles desde la práctica del Body-Mind Centering®, y en el Taller 2: “Cuerpo ritual _retiro de movimiento y saberes andinos”, donde me acerco a la práctica de Movimiento Auténtico desde la metodología diseñada por la profesora Marisel La Rosa. Concretamente, ambos talleres fueron realizados en el Valle Sagrado de los Incas en el departamento de Cusco-Perú (2021-2022), ubicación que se caracteriza principalmente por su abundante vegetación. El objetivo principal de este estudio es buscar la relación entre el proceso de corporeización durante la exploración, y la creación del movimiento somático con los entornos naturales. Para ello, entrevisto a las docentes con el fin de obtener información más detallada sobre las metodologías aplicadas, y utilizo las bitácoras como diarios para plasmar la información vivida. Se parte de la observación de los procesos que atraviesa el cuerpo cuando se encuentra en entornos naturales, los cuales son optimizados por un ambiente tranquilo desde un sentir corporeizado. Durante estas prácticas introspectivas, el silencio, la quietud y la calma son el inicio para escuchar “los mensajes del cuerpo” y “ser movido”. Esto permite que, a partir de la proximidad con los elementos naturales, se genere un vínculo empático, donde, a través del movimiento consciente y el sentir corporeizado, la fisicalidad y los estados internos -sean el reflejo de los elementos “vivos” que componen el lugar: el Valle Sagrado de los Incas.

Palabras clave: Corporeización, elementos naturales, prácticas somáticas, danza

Abstract

This present investigation emerges from the interest in bringing together internal body spaces with dance and natural elements. For it I describe my experience as a participant in Workshop 1 (Taller 1): Inmersión: “Paisajes en movimiento _poéticas de la naturaleza y el cuerpo” where I analyze the methodology from professor Carola Robles into the practice of Body-Mind Centering®, and in the Workshop 2 (Taller 2): “Cuerpo ritual _retiro de movimiento y saberes andinos” where I approach the practice of Authentic Movement from the methodology designed by the teacher Marisel La Rosa. Specifically, both workshops were realized on The Sacred Valley of the Incas in the city of Cusco-Perú (2021-2022), where one of the main characteristics of the place is the abundant vegetation that composes it. The main object of this research it´s about relating the embodiment process while exploring and creating somatic movement within natural spaces. On that account, I interview the teachers aiming for more detailed information about their methodologies and I use logbooks and diaries to portray my experiences. It begins from the observation of the processes that the body goes through while being in natural surroundings, from an embodied feeling, they are optimized by a calm environment. During these introspective practices, silence, stillness, and calmness are the key to listening to the “body messages” and “being moved”. This allows an empathetic match thanks to the proximity to the natural elements, where through conscious movement and the embodied experience, the physicality and the internal states become the reflection of the “alive” elements that compose the site: The Sacred Valley of the Incas.

Keywords: Embodiment, natural elements, somatic practices, dance

Agradecimientos

A Princess Baby, por acompañarme con su ternura

A las gaviotas del mar, que siempre me llaman para que vuelva a casa

A esta computadora, que salvajemente me ha durado toda mi etapa universitaria

A mi familia, por alimentarme y amarme

A mi asesora Karine Aguirre-Morales, por escucharme y entusiasmarme a confiar en mis ideas

Aprovecho para agradecer a todos mis docentes y compañeros de la Facultad de Danza; sin ellos, no conocería a la danza como la conozco ahora.

A Carola Robles y Marisel La Rosa, por permitirme hablar sobre sus talleres y por ayudarme con los brazos abiertos

A los dioses, a la danza y a la vida que tanto me da

Finalmente, agradezco en estas hojas a la Naturaleza, y a todo lo viviente: humanos, animales, montañas, plantas, lodo y luna, por igual. A la Madre Tierra, que siempre está allí mirándonos con aquellos mismos ojos con los que nos vio nacer de sus aguas profundas, donde alguna vez me sentí alga milenaria.

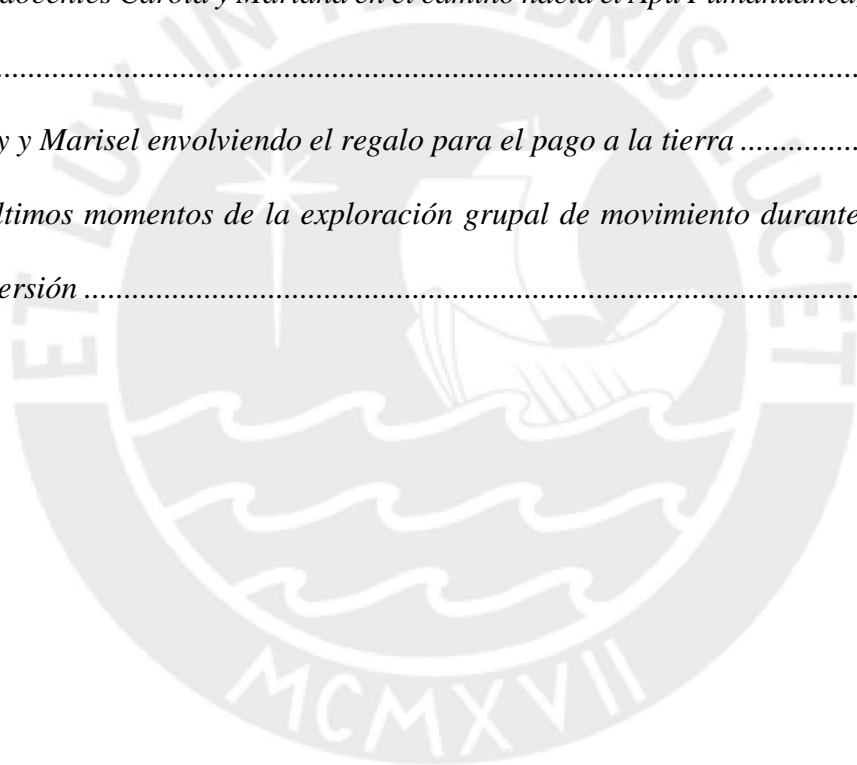
Índice

Resumen.....	ii
Abstract.....	iii
Agradecimientos	iv
Índice de figuras.....	vii
Introducción	1
Mi metodología de investigación.....	2
Capítulo 1. Estado del arte	4
1.1 Los elementos de la naturaleza y la danza	4
1.2 La corporeización.....	8
Capítulo 2. Marco conceptual	10
2.1 Características de las prácticas somáticas	10
2.1.1 La práctica del Body-Mind Centering	11
2.1.2 La práctica de Movimiento Auténtico	13
2.2 La percepción kinestésica	14
2.3 Danza somática	15
Capítulo 3. Los talleres en el Valle Sagrado de los Incas	17
3.1 La naturaleza del Valle Sagrado de los Incas	17
3.2 Taller 1: Inmersión: “Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo”	18
3.2.1 Propuesta metodológica del Taller 1	20
3.3 Taller 2: “Cuerpo ritual_retiro de movimiento y saberes andinos”	22
3.3.1 Propuesta Metodológica del Taller 2.....	24
Capítulo 4. Integración de los elementos naturales a la propuesta metodológica de los talleres	27
4.1. Respirar los aires del Valle	27

4.2	Sentir desde la piel.....	34
4.2.1	Moverse desde la piel con los ojos cerrados.....	38
4.3	El tiempo del aquí y ahora	41
4.3.1	El tiempo de la piedra en el Taller 1	42
4.3.2	Silencio entre las montañas	46
4.3.3	Un tiempo para observar y caminar en el Taller 2.....	49
4.4	Empatía ambiental	52
Capítulo 5. Cuando la práctica se interioriza		58
5.1	Una práctica meditativa espiritual	58
5.2	Sentirse contenido.....	61
5.3	Ser movidos	64
5.3.1	Una danza somática	66
5.3.2	Las nubes que lloran	67
5.3.3	Un movimiento sincero.....	68
5.4	El inicio de un nuevo viaje.....	70
5.4.1	Pago a la tierra	71
5.4.2	Compartir.....	72
Conclusiones.....		74
Referencias bibliográficas.....		77
Anexos		81

Índice de figuras

Figura 1. <i>Hospedaje Munay Sonqo y salón de clases</i>	17
Figura 2. <i>Horario Taller 1</i>	19
Figura 3. <i>Horario Taller 2</i>	24
Figura 4. <i>Catarata Arín en el Valle Sagrado de los Incas</i>	29
Figura 5. <i>Sentir la respiración de los pulmones</i>	32
Figura 6. <i>Bitácora de la sesión La piedra y mi piedra imaginada encontrada camino al río</i>	45
Figura 7. <i>Hospedaje Samamana Wasi, salón de clases primer piso y templo</i>	48
Figura 8. <i>Las docentes Carola y Mariana en el camino hacia el Apu Pumahuanca, dirigiéndose hacia el río</i>	55
Figura 9. <i>Roly y Marisel envolviendo el regalo para el pago a la tierra</i>	71
Figura 10. <i>Últimos momentos de la exploración grupal de movimiento durante el cierre del Taller 1: Inmersión</i>	72



Introducción

Mi interés en esta investigación surge al percibir nuevas dinámicas sensibles en mi danza durante el confinamiento en la pandemia 2020-2021. Debido a que los salones para bailar dentro de la universidad no estaban disponibles, empecé a improvisar moviéndome en otros espacios: desde el jardín de mi casa, hasta en los cerros y arena de la playa. No siempre iba con el objetivo de bailar, y a veces solo iba a escuchar “el silencio”, el cual no me había permitido oír en mucho tiempo. Conecté con el tiempo de espera y recordé que moverse estando en sintonía con la naturaleza era algo que hacía en el jardín de mi casa cuando era niña. En ese entonces, imaginaba que el jardín se convertía en un lugar más grande y me gustaba echarme en el pasto boca arriba solo a observar cuando la tarde se hacía noche; también, recordé lo bien que se sentía regar el jardín con los pies descalzos y caminar en los charcos.

Mi interés por explorar la relación entre danza y naturaleza ha encontrado en esta investigación maneras de aproximarse a los elementos naturales desde una presencia corporeizada. La presente investigación busca comprender cómo es el proceso que vive el cuerpo para corporeizar, desde sus sensaciones, a los elementos naturales que le rodean en el Valle Sagrado de los Incas en el marco de dos talleres: “Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo” (Taller 1), y “Cuerpo ritual_retiro de movimiento y saberes andinos” (Taller 2).

En esta investigación, la información de los talleres ha sido recopilada mediante entrevistas a las docentes y el uso de diarios personales sobre mi experiencia como participante. Carola Robles y Marisel La Rosa residen en el Valle Sagrado, y me han dado registro de cómo lo cotidiano aparece en su danza, y de cómo la estructura del lugar, sus vecinos, las costumbres y el clima son experiencias que nutren su actual interés de vincular a la naturaleza con sus propuestas de movimiento.

Para responder a la pregunta ¿De qué manera las docentes integran los elementos naturales en sus metodologías para vivenciar una experiencia corporeizada?, he decidido incluir, en el estado del arte, información sobre la relación del cuerpo en movimiento y los espacios naturales (capítulo 1), y en el marco conceptual (capítulo 2), referencias que aclaren cómo se entiende una experiencia corporeizada desde las prácticas somáticas incluidas en los talleres: Body-Mind Centering (BMC) y Movimiento Auténtico (MA).

Posteriormente, en el capítulo 3, describo las propuestas metodológicas de los talleres; a partir de ello, en el capítulo 4, describo la integración de los elementos naturales dentro de las propuestas y su impacto sensorial en las personas. Luego, en el capítulo 5, explico cómo, desde los procesos de corporeización, nuestra relación con la naturaleza puede ser más empática.

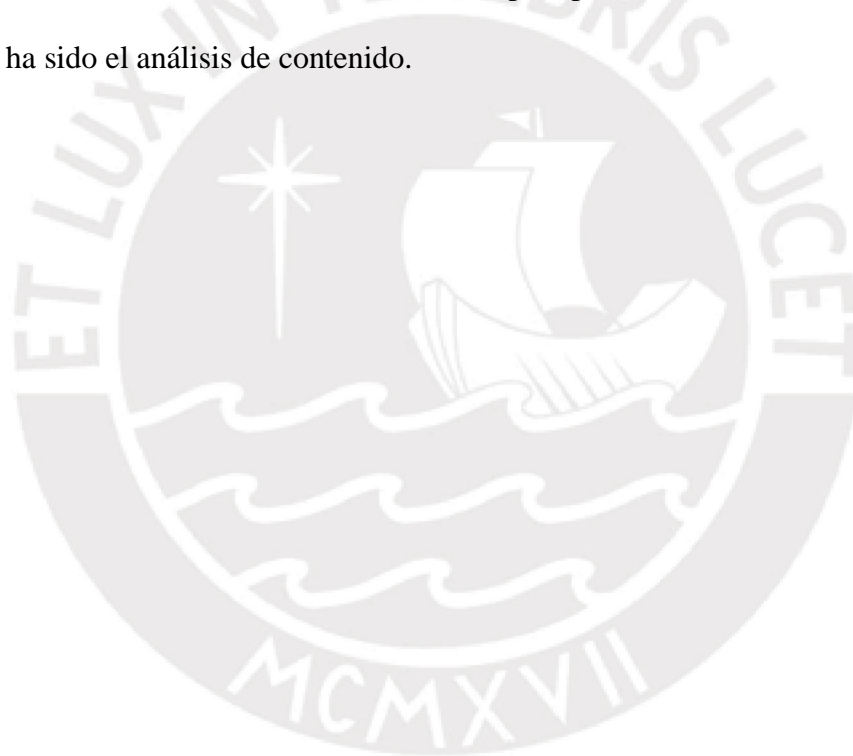
A través de esta investigación, indago cómo la experiencia corporeizada de los participantes durante las prácticas somáticas o exploraciones de movimiento en el Valle Sagrado, se puede fortalecer mediante un vínculo con el lugar, donde la curiosidad emergida desde la percepción de sus sentidos durante las exploraciones es lo que generalmente los lleva a moverse por el espacio. A su vez, conectar la experiencia interior con la naturaleza, genera en los participantes una *empatía-ambiental* mediante la cual pueden percibir a la naturaleza que los acompaña como parte de ellos.

Mi metodología de investigación

Para esta investigación sobre la práctica, realicé entrevistas individuales semiestructuradas a las talleristas Carola Robles del Taller 1: INMERSIÓN: “Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo”, y a Marisel La Rosa del Taller 2: “Cuerpo ritual_retiro de movimiento y saberes andinos”. Estas entrevistas fueron de introducción para conocer más sobre las facilitadoras y el contexto que las había impulsado hacia la planificación de sus talleres. Posteriormente, realicé una segunda entrevista a Robles,

acompañada de revisiones bibliográficas, para conocer más a detalle sobre la metodología aplicada del BMC en el Taller 1.

Esta es una investigación exploratoria, pues en Perú, no existen antecedentes de publicaciones que vinculen a los elementos naturales con la danza desde las exploraciones somáticas del Body Mind Centering® o del Movimiento Auténtico . Por otro lado, para recoger la data, me valgo de herramientas como el uso de bitácoras y diarios personales que reflejan mi experiencia como participante de los dos talleres, y también incluyo algunas fotos sobre los procesos para destacar los componentes sensoriales que se encuentran en el Valle Sagrado de los Incas. Por último, la técnica utilizada para procesar los recursos informativos mencionados ha sido el análisis de contenido.



Capítulo 1. Estado del arte

En este primer capítulo, presentaré información sobre el movimiento del cuerpo en relación a los elementos y espacios naturales. Algunas investigaciones son sobre danza contemporánea, Body-Mind Centering® y Danza Movimiento Terapia. Al no encontrar textos sobre -Movimiento Auténtico en el Perú en relación a la naturaleza, considero que ha sido pertinente haber consultado otras fuentes que aborden el tema del cuerpo cuando se desenvuelve en entornos naturales. Por último, no está de más mencionar que, con *entornos naturales* o *naturaleza*, me refiero a lugares con presencia abundante de elementos vivos, como pueden ser el campo, un jardín, un bosque o el mar.

En el segundo capítulo, comparto desde las disciplinas somáticas el concepto de corporeización, el cual se utiliza para explicar los procesos que vive una persona durante una experiencia somática en la naturaleza.

1.1 Los elementos de la naturaleza y la danza

La filosofía, la psicología, la ética, el arte y, en este caso, la danza tocan motivos que nos cuestionan sobre la relación mutua entre humano-naturaleza. Al crear arte en entornos naturales, que implican un lugar móvil y vivo, intervenimos desde un vínculo receptivo. Podemos empatizar con nuestra propia naturaleza y con los elementos básicos que originan la vida, lo que muchas veces nos lleva a cuestionamientos existenciales. Nos preguntamos sobre nosotros mismos cuando estamos ante la naturaleza, desde una posición de ‘sentires’, porque es intrínseco a nuestra realidad y porque nos compone fisiológicamente. Como ha señalado Galand, “en relación con los movimientos propios de lo vivo, nunca podremos hablar de naturaleza sin antes hablar de nosotros mismos” (2017, p. 18). Al bailar, nuestros sentidos reciben información importante que le da soporte a nuestro movimiento y, cuando situamos al cuerpo en entornos naturales, la danza con *el afuera* se convierten en una danza interna.

Mirar con atención un lugar “vivo”, un espacio infinito, es poder bailar en un aprendizaje constante (Aguilar, 2020, p.190).

Esta última cita sobre danza y arquitectura está relacionada con la plataforma en la que se realizaron las investigaciones de la bailarina Anna Halprin¹, construida por su pareja, el arquitecto Lawrence Halprin, en las afueras de San Francisco (EE. UU) en 1953. Se trata de su vivienda, ubicada en una parcela inclinada, donde, en la parte inferior de esta, hallamos la plataforma de danza que queda cubierta por la vegetación. Manipulando la topografía del lugar lo menos posible, el trabajo se cataloga como arquitectura atmosférica y nos brinda una nueva mirada de acercamiento al espacio creativo, donde las estructuras que sostienen y rodean al cuerpo se han evidenciado en la danza de Halprin. Desde la decisión del lugar donde se construyó el piso y la manera en la que se pensó compartir ese espacio creativo, Anna buscó relacionar al bailarín con motivos específicos. En la década de 1950, Halprin desarrolló, en su trabajo, propuestas cercanas a la somática, que las incluyó en sus clases y procesos de creación (Teixeira de Souza, 2020, p. 20). En primer lugar, la plataforma no tenía techo, de ahí que los bailarines pudieran ver el cielo despejado, el sol, las ramas de los árboles y las nubes. Sucedió lo mismo con la ausencia de paredes; los bailarines podían ver troncos y animales salvajes, y sentir el viento y los rayos del sol. Los elementos que componen este lugar son de mi particular interés, porque crear desde un espacio rodeado de elementos naturales es muy diferente a crear danza desde un salón tradicional con cuatro paredes y un techo. Al estar afuera, se abre la posibilidad de crear una estrecha relación entre danza-humano-naturaleza.

Otra investigación entre arquitectura y danza, y sobre la conexión del cuerpo con el entorno, es el trabajo final de grado de Alba Verdeguer (2018), *El proyecto del movimiento sentido*. En esta investigación, se trasladan los conceptos arquitectónicos hacia la creación de

¹ Anna Halprin (1920-2021) fue pionera en lo que se conoce como danza postmoderna creando un trabajo que fue clave para abrir la puerta en la experimentación en las artes escénicas (Roos, 2007).

proyectos con una relevante importancia sensorial. El estudio demostró que los cuerpos son influenciados por el espacio como si este fuera un “coreógrafo” que los mueve y conmueve. Asimismo, Verdeguer (2019) consideró que un lugar tiene la potencialidad de evocar diferentes sensaciones en la persona alterando sus emociones, y que, cuando la naturaleza está integrada en el entorno, podemos “sentir cada uno de los detalles que nos rodea buscando su esencia” (p. 22).

Elegir entornos naturales para intervenir desde la danza puede utilizarse como recurso creativo, sanador y educativo. Por ejemplo, la monografía *Danza Interacción* de Libuy y Lührs (2012) plantea una propuesta educativa que cuestiona los espacios convencionales de aprendizaje en danza: “Esta visión dancística no sólo se sostiene por el deseo de hacer ‘algo diferente’, sino por la posibilidad de hacernos conscientes de un proceso re-ligante” (p. 198). Así, desde este proceso, podemos volver a coexistir con el medio. El objetivo de la propuesta es relacionar al individuo con escenarios bióticos para incorporar las sensaciones atmosféricas y climáticas al bailar como una posibilidad de sensibilizarse con este. Esto se considera, también, saludable para el ocio y la creatividad, pues las experiencias en la naturaleza nos hacen contemplar los elementos que posibilitan la existencia de la vida. En esta línea, Libuy y Lührs (2012) hacen un llamado de atención a la educación actual, en la que los estudiantes son “seres humanos de profundas convicciones que buscan constantemente explicaciones y fundamentos de existencia que no son posibles encontrar en la escuela” (p. 197). En este tipo de experiencias, “es posible recuperar el sentido profundo de lo intuitivo e instintivo, reciclando principios básicos de técnicas de danza contemporánea: ejercicios de contacto, improvisaciones, trabajo en suelo, incorporación de otras artes (poesía-pintura-esculturas-música), entre otras” (Libuy & Lührs, 2012, p. 200).

También, he podido revisar la tesis de Pacheco y Toro (2014), *La experiencia holística del contacto improvisación en la naturaleza*, que profundiza en la conexión cuerpo-ambiente desde la experiencia de movimiento en la técnica de danza contacto improvisación:

La danza en conexión con la naturaleza, nos ofrece la posibilidad de recuperar una realidad esencialmente holística², ya que la expresión del ser humano a través del movimiento no puede desprenderse o desvincularse de los procesos internos y externos que trae consigo su manifestación corporal, mental, emocional y sociocultural en relación a su entorno (Pacheco & Toro, 2014, p. 8)

Relacionarnos con el entorno de manera holística implica percibir la individualidad dentro de los complejos sistemas que la construyen. A través de esta investigación, Pacheco y Toro (2014) analizan “las conexiones entre las sensaciones, percepciones, emociones y reflexiones que emergieron” (p. 142) durante las experiencias holísticas de los participantes mientras se movían en la naturaleza.

Finalmente, cito a uno de los libros que motivó mis últimos años como bailarina universitaria y me acercó a mis actuales intereses: *Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza* de Roxana Galand (2017). Galand aborda la disciplina del BMC, y algunas técnicas de danza y otras herramientas de movimiento; asimismo, utiliza conceptos de biología y ciencia, como las fuerzas básicas, la materia, el espacio curvo y el volumen, para comprender algunos principios de movimiento. La autora analiza el cuerpo desde su naturaleza biológica y las fuerzas físicas que lo rodean, desde lo más interno, como la ‘célula’, hasta lo más macro, como el ‘universo’. Para Galand (2017), percibir las dinámicas de la naturaleza permite construir un camino “hacia el conocimiento de uno mismo y del entorno” (p. 227).

² Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRAE), lo “holístico” refiere al ‘holismo, doctrina filosófica que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen’ (RAE, s.f.)

1.2 La corporeización

Cuando uno es consciente de su movimiento a través de la escucha interna, puede percibir los sistemas del cuerpo como la composición de un ‘todo’ y sentirlo plenamente. De acuerdo con Eddy (2017), investigadora del método BMC®, el movimiento corporeizado nos permite conectarnos desde el mundo afectivo, emocional e interno para sintonizarnos con el yo: “el propio conocimiento deriva de la inteligencia del sistema nervioso, el cerebro y su red neuronal completa” (p. 16).

El proceso mediante el cual un cuerpo puede corporizar en BMC se inicia en la ‘visualización’, es decir, cuando el cerebro imagina algún aspecto de nuestro cuerpo y este le informa que existe. Luego, en la ‘somatización’, la percepción táctil y el movimiento kinestésico le informan al cuerpo conciencia del proceso. Finalmente, la ‘corporeización’ es la experiencia directa de la consciencia celular en sí misma (Cohen, 2018). De esta forma, a partir de la experiencia en el momento presente, el individuo percibe su fisiología, sus estados internos y crea una nueva relación con el entorno.

Varias de las investigaciones en español sobre somática y movimiento optan por el término corporeizado como traducción de *embodiment*. La tesis de Liliana Ospina (2021) sobre arteterapia señala que la corporeización deriva de “esta nueva perspectiva del ser humano como una unidad mente-cuerpo indisociable y en constante relación con el ambiente” (p. 4), y que la intervención artística puede intervenir directamente en esta integración del individuo.

Por otro lado, otras investigaciones en español aún se refieren a la palabra original *embodiment*. Un ejemplo es la tesina de investigación de Martínez y Fischman (2011), titula *El cuerpo que habito: perspectivas sobre el embodiment y sus implicaciones en la integración cuerpo-mente para la danza movimiento terapia*. De la misma manera, también he seleccionado algunos artículos en inglés, como el de Teixeira de Souza (2020), donde el

concepto de *embodiment* se asemeja mucho a lo que para él es una experiencia somática, o inclusive una ‘danza somática’. Por último, el artículo de Humberstone (2013), relacionado a los deportes de aventura, sugiere, en términos de *embodiment*, que los deportistas experimentan ‘la plenitud’ —entendida como la totalidad de su ser integral— cuando están en movimiento; la relación entre ellos y el medio ambiente refieren una “unidad con la naturaleza, un cuerpo-mente, lo que muchas veces se llama espiritualidad” (p. 570). Esta última palabra, espiritualidad, me parece más cercana a nuestro lenguaje cotidiano, y personalmente considero que, en términos generales, es una sensación muy parecida a la que se experimenta cuando nos referimos a corporeización en somática. En la práctica somática, surgen “rituales de acción de gracias, apego, entrega, súplica y activismo basado en la fe” (Eddy, 2017, p. 265), donde, sin juzgar, se escuchan los mensajes del cuerpo, y con los que se evidencia que “la educación sobre la consciencia del cuerpo vivo —el soma— parece invocar también al espíritu” (p. 266). Así, se genera una sensación de agradecimiento hacia el cuerpo después de una experiencia somática y, como veremos más adelante, esta puede ser experimentada como una práctica espiritual.

Se observa, a su vez, que el término *corporeización* se ha tomado para explicar un concepto que nace de la complejidad de la traducción del inglés al español. Por ello se ha requerido de la revisión de varios enfoques conceptuales para llegar a una idea más cercana a lo que se quiere tratar en esta investigación. En suma, la experiencia abarca todo proceso vivencial en el que la persona es consciente de su percepción corporal y del ambiente que la rodea, situándose en el espacio a través de un ‘movimiento consciente’.

Capítulo 2. Marco conceptual

2.1 Características de las prácticas somáticas

Las prácticas somáticas se caracterizan por observar y sentir nuestros estados internos. Por lo tanto, las docentes que dirigen este tipo de prácticas ayudan a quien se mueve indicándoles los posibles caminos para que integren de manera más orgánica sus percepciones internas:

La educación del movimiento somático es un proceso de descubrimiento (...) Las expertas somáticas facilitan el aprendizaje mediante el uso de herramientas educativas de imaginación intencional, contacto entrenado, actividades guiadas de movimiento y una discusión honesta. La educación somática es casi siempre un proceso relacional —una interacción diádica entre una maestra y una estudiante, una terapeuta y un cliente—. (Eddy, 2017, p. 18)

A través de la comunicación entre las dos partes, maestra-estudiante o terapeuta-cliente, se logra moldear un lenguaje en común para informar la una a la otra sobre los estados del cuerpo.

Por otro lado, recordemos que los inicios de la somática estuvieron ligados a los movimientos de la época, como la filosofía y el psicoanálisis de finales del siglo XX. Morand (2016) nos aproxima a la somática así:

Se desarrolla a partir de movimientos filosóficos como el existencialismo y la fenomenología, influenciada fuertemente por el trabajo de Freud, Jung y sobre todo de Reich en psicología; Delsartes, Dalcroze y Laban en los estudios culturales y del movimiento; y Heinrich Jacoby y John Dewey en educación. (p. 230)

Para aclarar la terminología, empezaré definiendo lo que se entiende por “soma” dentro de los estudios somáticos. Thomas Hanna (1928-1990), filósofo y estudiante temprano

del método Feldenkrais, popularizó los términos *somática*, *educación somática*, y puso especial atención hacia el término “soma” (Eddy, 2017). Asimismo, Mullan (2014) señaló que “en cierto modo, la idea del soma está ligada a la conciencia personal (...) es el cuerpo vivo que se conoce a sí mismo” (p. 255). Dentro de la nueva conceptualización del término “soma”, atribuida por Hanna, se destaca la percepción del cuerpo vivo a través de la experiencia sentida al buscar nuestra alineación desde la conciencia atenta (Teixeira de Souza, 2020). La somática, además de ser un encuentro con uno mismo, es también una experiencia de conexión con el ambiente:

Sentimos más intensamente que estamos atravesados por el entorno; que somos parte de algo más grande: de la sociedad, la naturaleza, el mundo, el tiempo y el misterio. En este sentido el *soma* puede ser explorado por la conciencia en interacción con el ambiente. (Teixeira de Souza, 2020, p. 15)

Por último, Eddy (2009) considera que “son tres las ramas dentro del mundo somático: psicología somática, trabajo corporal somático y movimiento somático” (p. 7). Dentro de esta última categorización, encontramos a la práctica del Body-Mind Centering®, ya que utiliza el movimiento somático como principal pilar de aprendizaje (Eddy, 2009). Por su parte, Movimiento Auténtico se halla dentro de la psicología somática debido a su enfoque terapéutico. Ambas prácticas se catalogan dentro de los estudios de la Asociación Internacional de Educación Somática de Movimiento Terapia (ISMETA, por sus siglas en inglés de The International Somatic Movement Education and Therapy Association).

2.1.1 La práctica del Body-Mind Centering

Body-Mind Centering® (BMC) es una institución miembro del campo de la Educación y Terapia del Movimiento Somático representada por ISMETA (www.ismeta.org). “Ofrece maneras de profundizar en nosotros mismos desde la sabiduría intuitiva del cuerpo para nutrir nuestra innata capacidad de curarnos a través de la conciencia y del tacto”

(Hartley, 1995, p. 29) y fue desarrollado por la terapeuta ocupacional Bonnie B. Cohen.

Cohen (1993) postula que:

El movimiento es una manera de observar la expresión de la mente a través del cuerpo dentro de su relación dinámica 'Body-Mind', la palabra 'Centering' es el proceso donde sucede este intercambio y se basa en el diálogo abierto de la experiencia (p. 3)

Esta disciplina trabaja desde la percepción interior de los sistemas relacionales del cuerpo, como lo son el tejido óseo, muscular, nervioso, visceral, fluidos y glandulares; gran parte del aprendizaje en esta disciplina sucede a través de la exploración del movimiento. De acuerdo con Eddy (2006), "es un enfoque para la reeducación y análisis del movimiento" (p. 86). Por otro lado, Hartley (1995) comparte lo siguiente:

La práctica del BMC nos permite gentilmente regresar a la casa del cuerpo y reexperienciar la armoniosa integración entre sensación, sentimiento, pensamiento y espíritu que nos pertenece por naturaleza. Aprendemos a escuchar nuestro cuerpo a través de un trabajo silencioso, sintiendo nuestra respiración y el uso de la imaginación guiada(...) Aprendemos a confiar en el cuerpo y en su sabiduría intuitiva. (p. 31).

En el prestar atención a las maneras más sutiles de movernos, en el imaginar e intentar percibir incluso los movimientos involuntarios, viajaremos a lo más profundo de nuestra composición, hacia un sentir plasmado de micromovimientos que sostienen la totalidad de nuestra estructura. Dichas experiencias suceden dentro de un proceso de corporeización, que no tiene un fin en sí mismo y es constante. Es un proceso de toma de consciencia en el que el guía y el testigo se disuelven en la consciencia celular, y donde, del corporeizar, emerge "el sentir, el pensar, el atestiguar y el conocimiento; siendo la fuente de este proceso el amor" (Cohen, 2018, p. 5).

2.1.2 *La práctica de Movimiento Auténtico*

Movimiento Auténtico (MA) es una práctica que se encuentra dentro de los estudios del ISMETA, y deriva de la Danza Movimiento Terapia (DMT). Por su parte, The American Dance Therapy Association (1974) definió la DMT como un uso psicoterapéutico del movimiento enmarcado en un proceso que fomenta la integración física y psíquica de un individuo.

Algunos principios de la psicología analítica de Carl Jung son utilizados en el MA. Por ejemplo, la teoría sugiere que el lenguaje o imágenes simbólicas emergentes dentro de los procesos artísticos expresan el inconsciente y son herramientas para una intervención terapéutica; a esta propuesta de intervención, se la llamó ‘imaginación activa’ (Silva, 2016). Whitehouse (citada en Pallaro, 1999), pionera en los trabajos de MA, se interesó en estas ideas y empezó a investigarlas desde la danza: “Escuchando nuestras sensaciones internas dejamos que nuestros impulsos tomen formas físicas a través de nuestras acciones, esto es imaginación activa de movimiento” (s. n.). Ella también señaló que utilizar el movimiento como terapia facilita que las personas puedan ponerse en contacto con uno mismo a través de la expresión de sus sensaciones internas. En efecto, el MA trabaja con el lenguaje simbólico, y aborda al cuerpo desde las sensaciones, impulsos e imágenes que emergen de él mismo (Fleischer, 2020).

Quien toma la clase de MA tiene los ojos vendados mientras que la terapeuta que lo acompaña está en silencio; presente desde la mirada y la totalidad de su cuerpo, la facilitadora es una *testiga* para quien se mueve, espectadora y parte del proceso simultáneamente. Al respecto, Adler (citada en Pallaro 1999) destaca que el papel de observadora de la terapeuta se vuelve recíproco, en una consciencia compartida; así, desde la escucha profunda entre ambas, se atestiguan a sí mismas desde la presencia de la otra. No existe una manera correcta de atestiguar la mente consciente; por ello, la terapeuta tiene que sugerir opciones al que se

ha movido para que pueda materializar su experiencia. Para Adler, “las palabras en tanto símbolos con frecuencia son una manera natural de responder al trabajo de movimiento, un lenguaje común para la *testiga* y quien se mueve” (citada en Pallaro, 1999, cap. 3, párr. 47). Si las imágenes son más predominantes que los conceptos verbales, entonces, “realizar un dibujo, una pieza escultórica, o crear una danza o un relato son maneras vívidas y ricas de traer la forma y aumentar aún más la energía que ha sido despertada” (citada en Pallaro, 1999, cap. 3, párr. 47).

2.2 La percepción kinestésica

En somática, uno de los procesos para concientizar el movimiento es a través del sentido kinestésico. La definición de “cinestesia”, según la RAE (s.f.), es la ‘percepción del equilibrio y de la posición de las partes del cuerpo’. Asimismo, Eddy (2017) precisa que “lo Kinestésico aparece en el cuerpo al percibir el movimiento de los órganos del oído interno, junto con los receptores propioceptivos de los ligamentos y tendones” (p. 14). Al trabajar lo kinestésico, desde la percepción del movimiento, somos conscientes de nuestra realidad a través de los sentidos. Considerando que son cinco los sentidos con los que el ser humano interacciona con el mundo, “la educación somática le brinda apoyo a este equilibrio — enseñando a cómo prestar atención a las sensaciones corporales e interpretarlas con una perspectiva que pretende mejorar la calidad de vida” (Eddy, 2017, p. 7).

Hay distintos caminos para despertar el sentido kinestésico. El principal es trabajar desde el movimiento voluntario y en la acción de desplazarse conscientemente por el espacio. En somática, este camino nos dirige hacia una percepción integrada para conocernos a nosotros mismos a través de algunas pautas de exploración. Por ejemplo, el uso del sentido del tacto permite una alta sensibilidad y se encuentra en un lugar privilegiado, pues da al movimiento una identidad somática a través de la práctica (Barragán, 2007). El sentido de la

consciencia corporal a la que se accede a través de los sentidos inicia en el tacto, que es, a su vez, el primer sentido experimentado durante el proceso de desarrollo de la consciencia:

Los receptores del tacto están localizados en la piel a través de todo el cuerpo, mediante el tacto nosotros también percibimos lo que es “yo”, lo que es “otro” y el espacio entre ambos. Las percepciones del movimiento y el tacto proveen la línea de base para el desarrollo de los otros sentidos. (PUCP, 2015)

Para transmitir a alguien más la información recolectada desde nuestros sentidos, recapitulamos el conjunto de la multiplicidad de la experiencia (Koch & Fuchs, 2011). Cuando queremos expresarnos verbalmente sobre nuestra consciencia corporal o movimiento consciente, nombrar es una parte importante para aterrizar lo vivido. Por otro lado, al hablar sobre nuestra consciencia y percepciones, los conceptos lingüísticos pueden no ser suficientes para puntualizar nuestras ideas en el momento. Por ello, muchas veces durante las prácticas somáticas o al finalizar la sesión se les da un tiempo a los participantes para que escriban o dibujen sus experiencias antes de comentarlas; de esta manera, se utilizan recursos metafóricos u otras formas de arte que nos pueden ayudar a aterrizar nuestras sensaciones.

2.3 Danza somática

La Educación Somática, en sus inicios, estuvo relacionada con las investigaciones de movimiento de la época. En particular, a la danza moderna, que trajo consigo nuevas formas de expresividad donde muchos de sus pioneros contribuyeron al campo de la somática, como Isadora Duncan, Mary Wigman y Rudolf von Laban. Los comienzos de 1900 implicaron una época rica en rupturas artísticas (Eddy, 2009). Más adelante, las investigaciones dieron lugar a métodos somáticos, como Feldenkrais o Alexander; muchas veces, el primer acercamiento a estas nuevas maneras de entender al “cuerpo pensante” se daba para restablecer alguna lesión. Actualmente, son varias las maneras de acercarse a las diferentes prácticas somáticas que

existen, y son aún más variadas las metodologías que están surgiendo entre los intercambios de danza y somática.

Acercarse al movimiento somático permite que una persona pueda expresarse desde la individualidad de su cuerpo, porque se trabaja desde sus propias particularidades y formas. Moverse desde lo somático implica el uso del tacto, la ‘quietud’ o desplazarse con movimientos simples donde uno sea consciente de los tránsitos que realiza. Otras veces, puede ser más dinámico y exploratorio, y puede inducir a moverse desde la danza (Eddy, 2017).

Para Teixeira de Souza (2020), *danza somática* es una manera de llamar a los estudios pedagógicos de creación en danza desde las prácticas somáticas:

Yo creo que la expresión danza somática es una buena posibilidad, el nombre bien contextualizado para referirse a ‘una danza de exploración sensorial-perceptual que no sigue a ninguna escuela de codificación del movimiento y de la forma del cuerpo, ni de la estilización de la expresión. (p. 2)

La danza somática nos acerca a términos como la cinestesia, kinestésia, propiocepción y escucha desde un estado de atención total del cuerpo o atención plena. En este sentido, la voz del propio cuerpo, en somática, solo aparecerá si se está en sintonía con el interior (Mullan, 2014), pues se requiere de mucha atención a nivel corporal y, a la vez, de la suficiente relajación para que afloren las latencias del cuerpo.

Capítulo 3. Los talleres en el Valle Sagrado de los Incas

3.1 La naturaleza del Valle Sagrado de los Incas

El Valle sagrado de los Incas pertenece a las provincias de Urubamba y Calca en Cusco-Perú. En este espacio geográfico, se encuentran varios elementos culturales, como alguna de las más importantes fortalezas del Imperio incaico, Machu Picchu. Durante este periodo histórico, al río Urubamba se lo conocía como ‘Vilcanota’, que proviene de la palabra quechua “willcamayu”, que significa ‘río sagrado’.

Además, este lugar se encuentra en los Andes peruanos y contiene, en sus territorios, parte de ceja de selva. Su diversidad ecológica es abundante, ya que está rodeado de varias montañas, ríos y cascadas. Por último, el clima suele variar entre época de lluvias y clima seco, pero, generalmente en el día, es cálido y agradable.

Los hospedajes donde se realizaron el Taller 1 y el Taller 2 se ubican aquí, en el Valle Sagrado de los Incas, y están rodeados de la vegetación e historia que componen las características del lugar. A continuación, comparto una foto de Munay Sonqo, lugar donde nos hospedamos durante el Taller 2:

Figura 1

Hospedaje Munay Sonqo y salón de clases



Nota. Paisaje que se observa desde la ubicación hospedaje donde se realizó el retiro. A la derecha, se encuentra el salón donde se realizaron las sesiones de movimiento del Taller 2

El Taller 1: Inmersión: “Paisajes en movimiento _poéticas de la naturaleza y el cuerpo” se llevó a cabo en el alojamiento Samana Wasi, y el Taller 2: “Cuerpo ritual _retiro de movimiento y saberes andinos”, en el alojamiento Munay Sonqo. Ambos talleres eligieron lugares que tenían un salón disponible para realizar las clases dentro del hospedaje los cuatro días de duración.

3.2 Taller 1: Inmersión: “Paisajes en movimiento _poéticas de la naturaleza y el cuerpo”

El taller está dirigido, en conjunto, por Carola Robles y Mariana de los Ríos, bailarinas que se especializan en las disciplinas del Body-Mind Centering y Feldenkrais, respectivamente. Ellas son educadoras somáticas que, desde el 2019, se juntan regularmente para entrenar Danza Contacto Improvisación (DCI) en el Valle Sagrado de los Incas, donde residen. A partir de estos encuentros creativos, se propusieron crear una metodología para relacionar al cuerpo desde su fisonomía con algunos elementos naturales y para acceder a la danza desde el “imaginario”.

En esta investigación, analizaré más a detalle los principios que utiliza Carola Robles desde el BMC en el Taller 1, partiendo de la idea de corporeización desde esta disciplina y con la integración de los elementos naturales en el proceso. Ella viene trabajando en el Valle Sagrado desde el 2017 y ha organizado encuentros de contacto improvisación, con dinámicas de danza, caminatas y entornos naturales. Carola Robles contó que mudarse a Urubamba en el 2019 se fue construyendo progresivamente:

En cuanto a la danza, siento que esta ha ido cambiando desde antes de mudarme al Valle. Entre el 2014 y 2016, al estudiar Body-Mind Centering en Durham, Carolina del Norte, que es una ciudad tranquila, cerca de entornos naturales como lagos y bosques, me hizo comenzar a sentir la necesidad de retirarme hacia la naturaleza. Siento que toda mi formación allí la pude

integrar en espacios naturales, yendo a nadar al lago, montando bicicleta o descansando en los jardines. Había tiempo y silencio. También, en esa época, comencé a viajar a festivales de Contacto Improvisación en entornos naturales, como fue el caso de la Chapada Diamantina, la isla Moreré y la playa Gamboa en Brasil (C. Robles, comunicación personal, 17 de octubre, 2022)

El taller se empezó a construir en el año 2021 con el nombre “Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo”, y contaba con dos episodios: “La piedra” y “La nube” en formato de clases sueltas. En el 2022, el Taller 1 siguió manteniendo el mismo nombre, pero se le agregó la palabra “Inmersión” al inicio, y se decidió que fuese un retiro con una duración de cuatro días. En esta investigación, puntualmente, abordaremos la última versión del 2022, Inmersión: “Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo”, en la que también se incluyó dentro de la dinámica global del taller a las sesiones de “La piedra” y “La nube”.

Figura 2

Horario Taller 1

JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
LLEGADA 9:30 -12 am	DESPERTAR SOMÁTICO 7-8am	DESAYUNO 7-8 am	DESPERTAR SOMÁTICO
CÍRCULO DE BIENVENIDA Y DESCANSO CONSTRUCTIVO 12-2 pm	DESAYUNO 8:30 -9:30	8-12:30 CAMINATA	DESAYUNO
ALMUERZO 2:15	SESIÓN 2: LA PIEDRA 10-1 pm	ALMUERZO 1:30	INTEGRACIÓN 10-12
SESIÓN 1: RESPIRAR, SER RESPIRADA 4-6:45 pm	ALMUERZO 1:30	SESIÓN 4: ARCILLA/DIBUJO 4-5 pm	CÍRCULO DE CIERRE 12-1
CENA 7-8pm	SESIÓN 3: LA NUBE 4-6:45 pm	SESIÓN 5: PAISAJES EN MOVIMIENTO 5-6:45 pm	ALMUERZO 1:30
PALABRA Y SILENCIO 8-9 pm	CENA 7-8pm	CENA	
	JUEGO 8-9pm	TACTO CELULAR	

Nota. Horario compartido por las facilitadoras del Taller 1: Inmersión

3.2.1 Propuesta metodológica del Taller 1

Empleando algún patrón o principio de movimiento desde las disciplinas somáticas del BMC y Feldenkrais, Carola y Mariana deciden organizar la secuencia de las clases, las exploraciones de movimiento libre en los espacios naturales y las demás actividades grupales. Por ejemplo, cuando se trabajó desde el BMC, se utilizaron los patrones neurológicos básicos prevertebrados de respiración celular y radiación umbilical, y principios básicos de movimiento, como el ceder, empujar, alcanzar y atraer. También, se incorporó el concepto de “capas”, como el tejido de la piel o la relación membrana-fluido.

Desde el movimiento guiado y el reconocimiento consciente de alguno de los sistemas del cuerpo, se abre un proceso de exploración donde se recibe información emergente del mismo, que puede reorganizar al organismo completo (Wright et al., 2011). Al concientizar nuestros estados internos, nos movemos desde las voluntades que necesita accionar el cuerpo en ese momento. Así, a través de nuestra consciencia celular, nos conocemos un poco mejor a nosotros mismos y aprendemos desde nuestra individualidad dentro de un contexto de comunidad con otras culturas, con “la Tierra como un todo y con el despertar de nuestro planeta dentro de la consciencia expandida del universo” (Cohen, 1993, p. 5).

El primer día contó con la sesión “Respirar y ser respirada”, como un inicio para conectarnos desde la autoconsciencia al inhalar desde los pulmones. Durante el segundo día, se desarrolló la sesión de “La piedra” y “La nube”, y el tercer día, subimos camino al Apu Pumahuanca, donde, en la ribera de un río, exploramos movernos desde los sentidos. Al regresar, tuvimos las sesiones “Paisajes en movimiento” y “Arcilla”. El último día, construimos creaciones grupales para compartir sobre La Piedra y La Nube, lo que resultó en una exploración grupal de movimiento. En el transcurso del retiro, al final del día o durante las sesiones, había momentos abiertos al diálogo para compartir sobre nuestras vivencias.

Tomarse el tiempo para sentir al cuerpo constantemente respirando, sus fuerzas interiores y los cambios de forma dentro de lo tridimensional sitúa al individuo y a la experiencia física a nivel espacial. Al relacionar el movimiento interno con la conciencia espacial, el individuo puede organizarse más satisfactoriamente (Eddy, 2017). Es aquí cuando la experiencia corporizada que me interesa analizar sucede. ¿Cómo es el proceso de corporeización cuando la práctica se realiza en entornos naturales? ¿Qué tipo de información recibe y entrega el cuerpo al moverse en el Valle Sagrado?:

Las experiencias somáticas son experiencias de la naturaleza también (...) sentir tus aguas, sentir tu corazón y tu ritmo interno es conectarte con tu ecología interna, con tu entorno interno, que inconscientemente es tu naturaleza interna que se conecta con el entorno (C. Robles, comunicación personal, 17 de octubre, 2022)

Recordemos que el Valle está rodeado de una abundante naturaleza; en ese sentido, el enfoque somático de las estructuras de las sesiones también nos lo hace recordar. Las primeras sesiones del día se impartieron dentro del salón. Generalmente, consistían en ejercicios de alguna de las disciplinas somáticas y se iniciaban visualizando la anatomía interna del cuerpo; a estas sesiones las llamaron “Despertar somático”. Las sesiones con movimientos más exploratorios se desarrollaban en los jardines de Samamana Wasi, lugar del retiro. Finalmente, en los dos últimos días, se incluyó una exploración más libre desde la danza, considerando los principios aprendidos anteriormente desde las prácticas somáticas.

Por último, como he mencionado anteriormente, esta investigación se centrará en la disciplina del BMC en el caso de este taller, pero no debemos olvidar que la metodología general del Taller 1 es un diálogo entre las dos disciplinas somáticas de las facilitadoras, el BMC y el Feldenkrais. Carola Robles (2022) comparte que “esta propuesta de talleres propone bailar y nutrir la danza desde los elementos naturales, y es en este propósito común

que ambas metodologías dialogan y sirven a la danza” (comunicación personal, 17 de octubre). Por ejemplo, en la sesión de “La nube”, se empezó con un ATM³ de Feldenkrais para, luego, desde la dirección de la palabra, seguir con pautas desde el BMC:

Nos dimos cuenta de que los ATM del método Feldenkrais orientaban la guía hacia hacer tareas detalladas, funcionales y relacionales, entre las partes y el todo, mientras que, en el BMC, la tendencia era a invitar a explorar sin un movimiento conducido o tan específico. A nivel de los sistemas corporales, los ATM se concentraban en los huesos, mientras que, en el BMC, se abrían otras posibilidades para abordar los tejidos internos y el universo celular. Creo que ambas metodologías se complementan y permiten que los participantes puedan tener diversidad en la manera de acceder a la autoconsciencia (C. Robles, comunicación personal, 17 de octubre, 2022)

3.3 Taller 2: “Cuerpo ritual _retiro de movimiento y saberes andinos”

Marisel la Rosa, danza terapeuta especializada en Movimiento Auténtico (MA), y Roly Dávila, bailarín e investigador de movimiento, dirigen el Taller 2. Los saberes andinos y la idea de ritual se incluyen como parte de la temática de la experiencia, y acompañan a la persona en un viaje de sanación a través de la danza, de los símbolos y de la tradición. Así, se mantiene una cercanía con la cultura andina presente en el Valle Sagrado incluyendo su historia y su sabiduría ancestral. La duración del retiro fue de cuatro días; los primeros tres, reflejan, cada uno, un mundo de la cosmovisión andina (Kay Pacha, Uku Pacha y Hanan Pacha), y, finalmente, se concluye el taller con un ‘pago a la tierra’ el último día. Más adelante, explicaré brevemente la terminología andina mencionada; si bien los mundos de la cosmovisión andina no son el foco de esta investigación, los elementos naturales pertenecientes a ellos enriquecen la propuesta somática del Taller 2.

³ ATM: Awerness Through Movement (traducido como Toma de Conciencia a través del Movimiento). Ver más en <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/>

Considero que la composición metodológica de este retiro es interdisciplinaria, ya que, aparte de movimiento auténtico, incluye danza terapia, danza contemporánea, música con instrumentos tradicionales andinos y otras actividades (como las lecturas del oráculo de Chaupin, baños en temazcal, una caminata hacia la catarata Arín en el Valle, entre otras experiencias). Dentro del marco de las actividades somáticas, cuyo tema principal era la cosmovisión andina, intervinieron otras tradiciones culturales que, en su momento, se estaban gestando en el Valle Sagrado. Una de ellas es la práctica espiritual del oráculo de Chaupin, inspirada en la simbología ancestral andina. Este momento fue dirigido por la mamá de Marisel, quien, a través de la interpretación de los símbolos, comunicaba el mensaje ‘de las cartas’ para que se medite y, posteriormente, ‘se mueva’ en las siguientes experiencias de movimiento. Otra experiencia fue la de los baños en Temazcal, tradición mexicana que viene del náhuatl y que significa ‘casa (calli) de vapor (temaz)’. Esta práctica, incluida en el Taller 2, se realiza en el Valle Sagrado entre vecinos o con turistas que visitan el lugar.

Mi papá es chamán y es músico, hace curación con sonidos desde hace muchos años. Mi mamá es bruja, ella está como terapeuta ayudando a las personas (...) he crecido en este ambiente rodeada de misterios y de culturas ancestrales. (M. La Rosa, comunicación personal, agosto, 2021)

Los padres de Marisel también estuvieron presentes como facilitadores de la experiencia. A pesar de que mi exploración de este taller se centra en la práctica de Movimiento Auténtico y en la corporeización de los elementos naturales al moverse desde ‘la escucha de los impulsos internos’, es importante reconocer que las otras prácticas interdisciplinarias, dentro de la práctica global del taller, aportan información importante somática al cuerpo. En efecto, cuando estudiamos más a fondo de dónde surgen muchas de las ideas de lo somático, descubrimos que provienen de culturas tan ancestrales como las del Perú.

Marisel La Rosa, a la par de su vida como bailarina, estudió Danza Movimiento Terapia en Argentina y, posteriormente, se formó en Movimiento Auténtico. Brindó sesiones de estas disciplinas por varios años en Lima y, actualmente, vive en el Valle Sagrado de los Incas desde el año 2020. Nos comenta que “el espacio donde trabajaba en la ciudad cerró y la pandemia me obligó a tomar mi sueño de trabajar en la naturaleza; al llegar acá, empezó realmente la danza en la naturaleza, desde la naturaleza, con la naturaleza, pero en serio. Mis talleres eran eso, pero en la ciudad; entonces, empecé a descubrir cómo es realmente hacerlo desde acá” (comunicación personal, M. La Rosa, agosto, 2021).

Figura 3

Horario Taller 2

PROGRAMA	KAY PACHA MIÉRCOLES 1	UKU PACHA JUEVES 2	HANAN PACHA VIERNES 3	CIERRE SÁBADO 4
7:00 - 7:30				
7:30 - 8:00				
8:00 - 8:30				
8:30 - 9:00				
9:00 - 9:30				
9:30 - 10:00				
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00				
11:00 - 11:30				
11:30 - 12:00	ENCUADRO DE BIENVENIDA (11:00 - 12:00)			
12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00	LECTURA ORACIÓN THAKUPA / INDIVIDUAL (12:30 - 13:00)			
13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00				
14:00 - 14:30	ALMUERZO (14:00 - 15:00)			
14:30 - 15:00				
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00				
16:00 - 16:30	DANZAR EL SÍMBOLO / MARISEL (16:00 - 17:00)			
16:30 - 17:00				
17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00	ANIMALES DE PODER - PUMA / NOY (17:30 - 18:00)			
18:00 - 18:30				
18:30 - 19:00				
19:00 - 19:30				
19:30 - 20:00	CENA (19:30 - 21:00)			
20:00 - 20:30				
20:30 - 21:00				
21:00 - 21:30				
21:30 - 22:00				
		ANIMALES DE PODER - SERPENTE / NOY (18:00 - 18:30)		
		TEWAJAL / AFINAN Y VANESSA (18:30 - 19:00)		
		ALMUERZO (19:30 - 14:30)		
		MOVIMIENTO AUTÉNTICO / MARISEL (15:00 - 17:00)		
		CEREMONIA DE SÍMBOLOS / TITO (17:00 - 18:00)		
		CENA (19:00 - 21:00)		
			CLASE DE SIGURS / MARISEL Y NOY (9:00 - 10:00)	
			CEREMONIA CAPURAS AFIN (10:00 - 13:00)	
			ALMUERZO (14:00 - 15:00)	
			ANIMALES DE PODER CONDOR / NOY (15:30 - 16:00)	
			SANDA TERAPIA / MARISEL (16:30 - 17:00)	
			CENA (19:00 - 20:00)	
			NOCHE DE FOLKTA Y VINOS (20:00)	
				PAJO A LA TIERRA Y LECTURA DE ORACIÓN GRUPAL (8:00 - 10:00)
				CIERRE

Nota. Horario brindado por los docentes del Taller 2

3.3.1 Propuesta Metodológica del Taller 2

La propuesta metodológica del taller orienta a los participantes a moverse, y a sanar desde el contacto con los símbolos andinos y con la naturaleza del Valle Sagrado. Por

ejemplo, el primer día, se trabajó desde la cosmología andina⁴ con el mundo del Kay Pacha o ‘mundo del medio’, que es simbólicamente representado por el animal puma. Este día constó de dos momentos de movimiento: “Danzar el símbolo” (Danza Terapia), dirigido por Marisel, y “Animales de poder - Puma” (consignas de danza y teatro físico), por Roly.

En el segundo día, se invitó a las personas a sumergirse en el mundo del Uku Pacha, o el ‘mundo de las profundidades’, desde el símbolo de la serpiente, animal ancestral que lo representa. La primera sesión de movimiento fue “Animales de Poder - serpiente” (meditación y exploración con telas e improvisación), dirigido por Roly y sostenido por Marisel, y la segunda experiencia fue la de “Movimiento Auténtico”, dirigida por Marisel. El tercer día, exploramos el mundo del Hanan Pacha o ‘mundo de arriba’, representado por el animal cóndor, y las sesiones de movimiento fueron “Animales de Poder - Cóndor”, y “Danza Terapia” (exploración de movimiento dirigida e improvisación con instrumentos musicales), dirigidas por Roly y por Marisel, respectivamente.

Al trabajar desde los símbolos ancestrales, nos vinculamos con los elementos naturales desde un sentido más primitivo. En las comunidades tribales, la danza era un medio para comprender el ritmo del universo y la naturaleza, y para que el sujeto se reconozca y encuentre su propio lugar en el mundo (Wengrower & Chaiklin, 2008). Curiosamente, Marisel, docente de este taller, nos llamaba de esta manera a todas las personas del grupo: *tribu*.

Las sesiones de danza terapia, movimiento auténtico y exploración corporal fueron llevadas a cabo desde la presencia ‘testiga’ que le permite al cuerpo la oportunidad de expresarse emocionalmente. Cuando se comprende, desde el cuerpo, que el movimiento es un

⁴ El Hanan Pacha, que es el mundo de arriba, se encuentra representado por el cóndor y el elemento del fuego, que es la representación del dios Inti. En segundo lugar, el Kay Pacha es conocido como el mundo del medio. Este mundo tiene un defensor, que es el puma. Además, los elementos más importantes de este mundo son las montañas, las piedras y los cerros, etc. Finalmente, el Uku Pacha es conocido como el mundo de abajo; aquí se encuentra la serpiente de dos cabezas, llamada Amaru. Los elementos más representativos de este mundo son los animales marinos, las olas de mar, cataratas, etc. (Portales, 2021)

medio para el conocimiento de uno mismo, “empieza la sanación, porque empiezas a mirar al interior de tu cuerpo y expresas lo que necesitas expresar” (comunicación personal, M. La Rosa, agosto, 2021).



Capítulo 4. Integración de los elementos naturales a la propuesta metodológica de los talleres

4.1. Respirar los aires del Valle

La respiración es el inicio del movimiento. Al expandir, extender y abrirnos al inhalar, y al condensarse, flexionarse y cerrarse al exhalar, se promueve el flujo del movimiento arterial sanguíneo y venoso. Como señalan Wright et al. (2011), respirar le da soporte al movimiento y el movimiento le da soporte a la respiración.

Un lugar abierto con mucha vegetación como el Valle Sagrado invita al cuerpo a respirar aire puro, aire libre de contaminantes que normalmente no se respira en la ciudad de Lima, de donde éramos la mayor parte de las participantes. De la misma manera, el Valle también invita a inhalar de ‘los otros aires que necesita la mente’: despejar ideas, soltar rutinas y exhalar preocupaciones. Al estar fuera de la vida cotidiana de la ciudad, las participantes se permiten sentir las ráfagas de viento en su piel, la temperatura fluctuante del clima o escuchar a los árboles movidos por el viento. Por ejemplo, escribí esto sobre mi experiencia en la sesión de movimiento auténtico en el Taller 2:

Me gustaba acercarme a las ventanas y echarme boca arriba, sentir el viento y respirar los árboles que recién nacían. Era lo que mi cuerpo quería en serio, no porque conscientemente decidiera explorar el espacio, sino que fue algo intrínseco que nació en mí. Quería salir afuera (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021).

Durante el Taller 2: “Cuerpo ritual_ retiro de movimiento y saberes andinos”, la respiración no era una consigna para la exploración de movimiento. Sin embargo, apareció como ‘una necesidad del cuerpo’ durante la sesión de MA en la que pude escuchar como las participantes empezaron a exhalar fuerte; durante el tercer día, que trabajamos el mundo andino del Hannan Pacha, caminamos hacia la catarata Arín, que se encontraba en la cima de

la montaña, donde nos pidieron que prestáramos especial atención a la altura y el viento que se percibe desde la cima. Antes de subir, nos compartieron la idea de que este mundo le pertenece al “animal de poder” cóndor; consecuentemente, quizá esto nos animó a elevar nuestras extremidades hacia arriba estando en la cima, lo que nos llevó a inhalar más aire. Por otro lado, tocar instrumentos de aire como la zampoña también enfatizó más la idea de regular y ser conscientes de nuestra respiración. La clase de zampoña tuvo lugar antes de subir la montaña y varios de los participantes decidieron caminar tocando el instrumento musical.

Durante la sesión de Movimiento Auténtico, que fue en el salón de clases, a pesar de estar con los ojos cerrados, mis otros sentidos estaban conscientes de la naturaleza exterior que rodeaba el aula. Durante la experiencia, percibí el elemento aire muy presente; escuchaba los árboles movidos por el viento y olía a hierba fresca que, en ese momento, imaginé que eran árboles recién naciendo. Mis intenciones de respirar ese ‘aire fresco’ se intensificaron. Sentí una necesidad de exhalar fuerte y respirar abundantemente al escuchar las respiraciones de mis compañeros y sentí que, de alguna forma, estaban en sintonía con lo que yo estaba sintiendo. Emitían exhalaciones profundas con sonidos que reflejaban sentirse relajados y, también, escuché voces tarareando algún ritmo. Finalmente, sentí que ‘exhalamos como grupo’ entregándonos al momento:

Recuerdo también gritar desde muy adentro, algo que nunca me había ocurrido durante una exploración de movimiento, el permitirme hacerlo. Sentí que era el momento, el espacio, una necesidad que era del tiempo. Paradójicamente, a pesar de que el grito lo hice yo, no sentí que fuera exactamente mío⁵ (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021).

⁵ Moverse grupalmente en Movimiento Auténtico: Al participar de una sesión de movimiento compartida en grupo, la energía que se construye es común, hay una sensación de que todos compartieron una lucha similar, una reciprocidad entre dar y recibir, una experiencia más satisfactoria, un desarrollo iluminado (...). Aparecen

La acción de caminar montañas también se puede vincular con la respiración; hacerlo en altura, subirlas, puede ser demandante. El aire frío se siente cuando entra por las fosas nasales, como también la necesidad del cuerpo por más oxígeno. Cuando se está en la cima, se siente con más fuerza el viento, unas propicias ganas de volar y de exhalar la fatiga. Esta experiencia de montaña sucedió cuando caminamos hacia la catarata Arín, para interiorizar el mundo del Hannan Pacha. A continuación, podemos observar una foto de la catarata mencionada:

Figura 5

Catarata Arín en el Valle Sagrado de los Incas



Nota. En la cima de una montaña, se encuentra la catarata Arín, donde varias de las participantes nos mojamos bajo su caída de agua en el Taller 2.

diferentes verdades y diferentes impulsos, nuestras experiencias se encuentran en este compartir y crean algo nuevo (Whitehouse citada en Pallaro, 1999)

A continuación, comparto un extracto de mi diario sobre las sensaciones que me remitió la catarata:

En la tarde, tuvimos la sesión del animal cóndor y se nos indicó salir del salón de clases para explorar con movimientos aéreos la sensación que nos remitió la altura de las montañas en la que habíamos estado antes. Yo, que había estado con la necesidad de no permanecer necesariamente dentro del salón durante las sesiones de movimiento, salí corriendo muy rápido ‘lista para volar’. Solo recuerdo que estaba muy emocionada por salir otra vez y, para mi sorpresa, muchas personas me siguieron corriendo tras de mí como animales salvajes. Esta situación me hizo recordar al timbre de recreo de una escuela primaria en la que todos salen muy desesperados a mover sus cuerpecillos, corríamos por los pastos e intentábamos sentir el viento otra vez (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021).

Al ser un taller del 2021, en plena pandemia, también tenía sentido que quisiéramos respirar todo lo que podíamos sin mascarillas:

Nos saludamos y todos se iban quitando las mascarillas; lo pensé una sola vez y, luego, me la quité. Si he venido a este retiro para respirar, voy a respirar. Algo extraño otra vez, quitarme la mascarilla después de dos años. (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021).

Por otro lado, durante el Taller 1: Inmersión: “Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo”, parte de los objetivos de las facilitadoras era ayudarnos a ser conscientes de la respiración y esto fue dirigido desde la palabra. Por ejemplo, durante la Sesión 1 “Respirar y ser respirada”, se nos indicó imaginar la estructura y movimiento interno de nuestros pulmones desde el uso del tacto para, posteriormente, ir al jardín y explorar movernos desde las sensaciones encontradas.

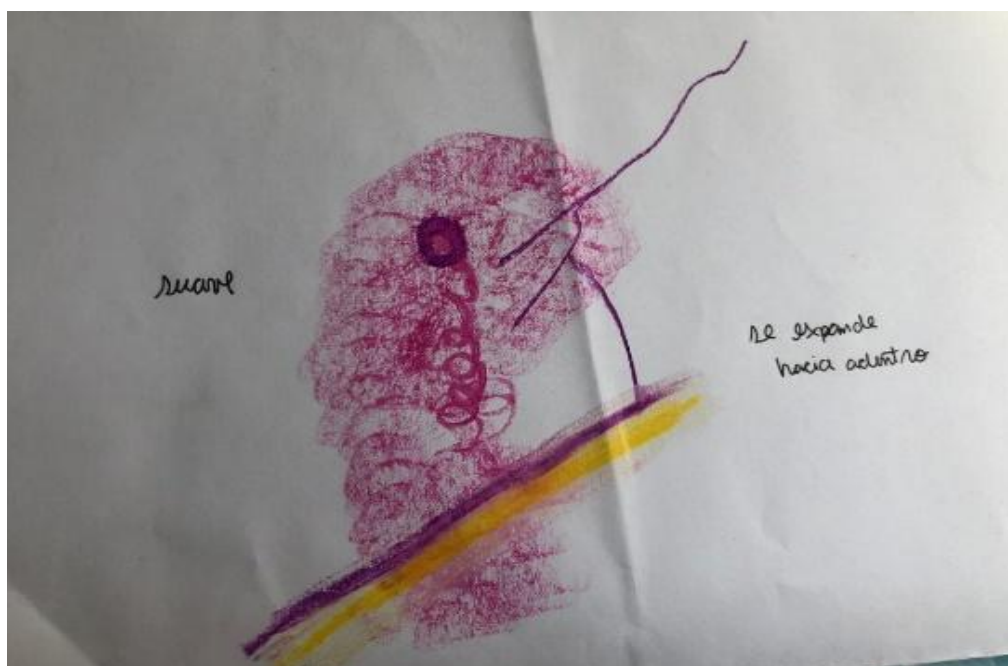
Durante la primera parte de la sesión, trabajamos el imaginario del órgano pulmón desde su estructura interior, y percibimos su movimiento al momento de inhalar y exhalar. Cohen (2018) nos comparte que hay dos fases en la respiración, “la respiración externa (respirar desde los pulmones) y la respiración interna (respirar desde las células)” (p. 28). Desde el BMC, la respiración es el inicio de movimiento de todo organismo vivo, que se expande desde lo más micro hasta lo más macro. Así, el movimiento celular repercute en todos los demás sistemas que generan vida. La experiencia que nos facilitaron está relacionada a la conciencia de la respiración celular, la que, en mi bitácora, llamé “la expansión del órgano contracturado”:

Al expandir el pulmón desde la respiración, sentí que expandí este, como también la fascia y ligamentos internos que lo recubren, hasta llegar a los músculos más externos. Tanto mi órgano como los sistemas que le recubrían pudieron expandirse y permitirse respirar como quien moldea una masa de galletas que al comienzo tiene grumos, pero, conforme se repite la acción y pasa el tiempo, se mezclan bien todos los ingredientes. De la misma manera, sentí cómo el oxígeno podía ser transportado por esas partes que estaban compactas, y sentí que mis músculos externos, como mi órgano en sí se relajaron. (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

A continuación, comparto un dibujo de mi bitácora sobre esta experiencia:

Figura 4

Sentir la respiración de los pulmones



Nota. Dibujo de la sesión: Respirar ser respirada el primer día del Taller 1

Pude percibir que cada uno de mis pulmones se expandía desde un lugar muy *chiquitito*, desde lo más profundo hacia la capa más externa que recubre el órgano, a mis costillas y los músculos que lo rodean. Cuando incrementamos nuestra respiración interna, nuestra respiración externa automáticamente mejora (Cohen, 2018). A nivel fisiológico, la respiración celular aporta nutrientes para el proceso básico metabólico de producción de energía para el movimiento. Por ello, si las membranas en nuestras células están respirando correctamente, nos dan vitalidad (Wright et al., 2011).

Durante la segunda parte de la Sesión 1, sentí que mi cuerpo se estaba “alimentando del aire”, así como cuando las células utilizan el oxígeno para el proceso metabólico mencionado. Sentí que el aire era imprescindible para mi existencia y mi movimiento durante la exploración en el jardín:

El árbol, desde sus ramas, se expande al igual que yo y toma el aire, dejándose respirar y mover por el viento que lo agita. El movimiento y la respiración del

árbol lo comparé con el movimiento de mis brazos, que en ese momento también se podían nutrir del aire; como las secuoyas que se alimentan desde sus hojas y no solo de sus raíces, es posible alimentarme del aire a través de todo el cuerpo. (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Sentir directamente el viento durante las sesiones de movimiento al aire libre fue impulsor de mi accionar. Cuando me movía, podía tomar de ese viento que me acompañaba, y dejar que circule el aire que salía de mí. Esta cercanía al elemento repercute en el cuerpo, pues la persona no es ajena al árbol o a la nube movida por el viento cuando le presta atención, porque es algo que compone el paisaje; está allí y el cuerpo hace como una acción espejo al repetir los patrones que le rodean. De este modo, se genera una empatía hacia el entorno desde las sensaciones del cuerpo:

Era una nube que sentía el aire, lo tomaba para ella y lo entregaba hacia las demás nubes. Un aire que le pertenecía totalmente. Fue un momento para dejarme mover por él, y por esa respiración que a veces necesita dejarse mover y no ser tan contenida. El aire me pertenecía, era mío, era de mi naturaleza, era necesario para mi existencia y su flujo libre alimentaba mi movimiento.

(Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Esta mimesis corporal construida en relación al paisaje es parte del proceso de la experiencia de corporeización que motivan a las prácticas somáticas que contienen ambos talleres. Las dinámicas de clase compartidas, de alguna manera u otra, utilizan la respiración consciente a la hora de conectarnos con nuestro movimiento. En el transcurso del Taller 1, la sesión compartida de “Respirar y ser respirada” fue clave para abrir la experiencia del taller, ya que, a partir de este primer enfoque, pudimos corporeizar desde la idea de respiración celular a los elementos naturales piedra y nube, y llevar a las demás dinámicas de exploración nuestras sensaciones y descubrimientos hallados. Durante el Taller 2, no hubo consignas

específicas para empezar a respirar, sino que, más bien, surgió como una consecuencia del enfoque metodológico que invitaba al cuerpo a la relajación, donde el respirar profundo surgió. Por otro lado, los temas generales y simbolismos presentes como el Hannan Pacha y el animal cóndor motivaron la necesidad de respirar conscientemente.

Las exploraciones de movimiento en el Taller 1, al trabajar desde la respiración, le posibilitaron al cuerpo nuevas opciones para mimetizarse desde sus membranas corporales/celulares con la naturaleza exterior a través del recurso de la imaginación y desde sus sentidos corporeizados. La consciencia de la respiración ayudó a las participantes a percibir su estructura interna de manera consciente, y, a su vez, a tener mayor apertura de escucha hacia el medio natural en el que se encontraban. Durante el Taller 2, las dinámicas de las clases estaban dirigidas, sobre todo, hacia los movimientos que nacían desde ‘los impulsos internos’; para poder escuchar dichos impulsos, se necesitaba de la consciencia corporal, la cual se despertó mediante dinámicas de relajación. Esto llevó a las participantes a conectar con sus cuerpos desde una respiración más profunda.

Para el último día, en ambos talleres, las respiraciones profundas surgieron con naturalidad. Todos querían seguir inhalando y exhalando. Se sentía familiaridad con la dinámica encontrada, y el cuerpo se sentía respirado, disponible y muy relajado.

4.2 Sentir desde la piel

“Los órganos de los sentidos del tacto y el movimiento están ubicados en todo el cuerpo, en cada célula” (The School of BMC⁶, 1988).

Durante mis experiencias somáticas en la naturaleza, muchas veces, he *sentido desde la piel* al poder percibir la temperatura y texturas del ambiente a través todas las fibras de mi cuerpo. Se sabe que el sentido del tacto se encuentra en todo el sistema corporal y que las membranas celulares son los receptores sensoriales más tempranos en desarrollarse. A través

⁶ The School for Body-Mind Centering. <https://www.bodymindcentering.com/about/the-school-for-body-mind-centering/>

del tacto, percibimos lo que es el *yo*, lo que es *otro* y el espacio entre ambos (Cohen, 2007). En este sentido, el cuerpo, cuando se mueve en la naturaleza, es tocado por ella; mejor dicho, la información del exterior puede ser interiorizada a través de nuestra piel. Hay un intercambio que sucede a través de las membranas cuando estas comunican a nuestras células con el exterior.

El tacto es un sentido presente en las prácticas somáticas, y el sentido kinestésico es despertado a través de exploraciones individuales de movimiento, o desde ejercicios grupales con o sin contacto. Al sumarle el ‘tacto de la naturaleza’, ¿qué diferencias podrían aparecer en la práctica? Carola Robles, facilitadora de BMC en el Taller 1: Inmersión, Paisajes en movimiento_poéticas de la naturaleza y el cuerpo, nos comparte esto:

Las experiencias somáticas son experiencias muy corpóreas que nos vinculan necesariamente con el entorno y con las distintas dimensiones de nuestro ser. (...) más allá de que incluyan a los elementos naturales o no, nos conecta con nuestra naturaleza interior. Los fluidos pueden ser nuestras aguas; nuestra sangre; son como nuestros ríos y la respiración, es intercambio con la naturaleza (...) estando directamente en la naturaleza, los elementos vivos que rodean al cuerpo empáticamente llaman a la ecología interna. El entorno natural completa esta imagen de ser un organismo y ser parte de un organismo mayor. (C. Robles, comunicación personal, 17 de octubre, 2022)

Durante las prácticas de movimiento consciente, hay un intercambio de información entre los sistemas internos que componen nuestro cuerpo con los demás sistemas que permiten la vida; como declara Cohen (2007), somos un organismo completo. De esta manera, al trabajar con elementos naturales desde la respiración y la consciencia relacional, vinculamos la ecología que nos rodea con nuestra propia composición física dentro de las

experiencias de movimiento. Este es el caso de la sesión 3 “La nube desde la práctica del BMC”, dictada al aire libre:

Al comenzar la sesión “La nube”, realizada en el jardín, Carola nos trajo unas esponjas que estaban secas y otras sumergidas en agua; unas eran marinas y otras, vegetales. Las tocamos, las escurrimos y las sumergimos, mientras que ella nos hablaba de la cualidad porosa de las esponjas, comparándolo con la función de las células que absorben desde la porosidad de su membrana. Seguidamente, juntamos nuestras propias palmas y ejercimos fuerza la una contra la otra varias veces. Después, en dúos, nos sentamos con las espaldas juntas, teniendo en cuenta la idea de membrana que comparte, recibe y entrega, para luego movernos de lado a lado hasta apoyar nuestros antebrazos o el lado del cuerpo, sin perder el contacto de la espalda. Por último, nos movimos libremente con la idea de respirar y expandir desde los pulmones en una improvisación libre desde la idea de nube. (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Empezar una sesión de BMC desde lo háptico es un ejercicio muy recurrente; se le informa al cuerpo, a través del sentido del tacto, las dimensiones físicas que componen su estructura. En este caso, las esponjas les informan a las manos sobre la composición de su estructura porosa y sus cualidades de movimiento al ser escurridas o sumergidas. En paralelo, a través de la voz de Carola, interiorizamos la idea sobre la membrana celular, que permite el ingreso a elementos externos a través de su movimiento, y decide eliminar lo que no necesita. Después de tocar las esponjas, se trabaja la misma idea con el propio cuerpo; juntamos las palmas de nuestras manos y empujamos suavemente la una contra la otra sintiendo la presión ejercida sobre la piel, y repetimos la misma idea espalda con espalda en dúos. A la vez que percibimos, desde la cualidad porosa de las esponjas, nuestros cuerpos,

observábamos e imaginamos la cualidad porosa de las nubes durante la exploración de movimiento:

La exploración grupal me hizo sentir sostenida, que mi nube podía respirar, abrazar y ser abrazada por esas otras nubes, y por el espacio que me rodeaba. Se mantuvo conmigo la primera exploración, la sensación compartida de respirar espalda con espalda en todo momento. Una nube que sentía el aire lo tomaba para ella y lo entregaba a las demás nubes. (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Cuando veía a las nubes del cielo, yo era una nube más que se movía con ellas y que, a su vez, podían ser mis compañeras siendo nubes desde su propia exploración. Resumiendo la experiencia, para apropiarnos de la cualidad porosa de la nube, primero, tocamos el elemento esponja despertando nuestra percepción háptica; luego, seguimos desarrollando la idea a través de ejercicios de contacto; finalmente, tuvimos una exploración de movimiento individual que progresivamente se convirtió en una exploración grupal.

Cohen (1993) explica que, al tocar a alguien, somos tocados de igual manera cuando se trabaja desde la presencia celular o respiración celular, ya que el foco dialoga entre el que es tocado y el que toca: “Las membranas responden a las membranas de quien toca, hueso con hueso, órgano con órgano, fluido con fluido, etcétera (...) se basa en la percepción que es compartida consciente e inconscientemente por las dos personas” (p.6).

A través del tacto consciente, dos personas pueden percibirse mutuamente, porque hay información generada por el otro que podemos ‘escuchar’ a través de la piel. Asimismo, al tocar elementos naturales, también estaremos dando y recibiendo información de ellos si los percibimos conscientemente desde el tacto o desde los otros sentidos. Cuando exploramos el entorno desde los sentidos, la percepción puede ser expandida desde nuestras decisiones al responder a nosotros mismos, a los otros y al mundo en el que vivimos (Cohen, 1993).

4.2.1 Moverse desde la piel con los ojos cerrados

Durante la exploración del animal serpiente, el segundo día del Taller 1: Cuerpo ritual retiro de movimiento y saberes andinos, nos movimos desde la idea de mudar de piel como las serpientes. Nos pusieron vendas en los ojos, y nos envolvieron con unas mantas, como si fuéramos orugas, por aproximadamente 20 minutos:

Sentía como si entrara en un sueño profundo, pero en el que estaba muy despierta; con el cuerpo envuelto y ajustado podía sentir el movimiento de mi piel cuando respiraba. Luego, aún con los ojos cerrados, nos ayudaron a desenvolvemos solo un poco para que nosotros continuásemos con la pauta de mudar la piel como las serpientes, y con la idea de botar nuestra piel antigua, tratando de no usar las extremidades. Pensé: ¡Qué alivio poder moverme! Qué terrible sería no poder hacerlo ¿De verdad he mudado de cuerpo? Sentí un peso menos y, bueno, ya no tenía la manta encima, pero era una sensación distinta, pues, desde adentro, sentí que “algo” había dejado en esa piel. Era una nueva yo, que no siente su pasado por un instante, qué alivio, qué ligereza, qué comfortable me siento, qué bien se siente mudar de piel. Una oportunidad para lo nuevo (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

Fue muy interesante poder percibir casi todos los contornos del cuerpo al mismo tiempo; la piel era tocada por la sábana desde los pies hasta la cabeza en un ambiente silencioso y oscuro, porque nos taparon, incluso, los ojos. Mi cuerpo quieto y ajustado me hizo consciente del movimiento generado por mi respiración, y le presté atención, sobre todo, a la piel del torso que se expandía cuando inhalaba. La piel es el órgano más amplio y sentirlo plenamente nos puede ayudar a conectar con nuestra propia presencia. Damos por sentado que la piel es nuestro límite personal ante lo externo, pero no siempre somos conscientes de ello; en este ejercicio, claramente sentí una diferencia entre el exterior y lo que yo era.

Además de percibir gran parte de mi piel y la respiración, pude notar intensamente ‘un latir que habitaba dentro de mí’. Quizá porque la piel del torso cobró mayor enfoque, el movimiento de los latidos de mi corazón también tomó presencia. Mi cuerpo estaba lleno de vida, y mi sangre se sentía contenida dentro de aquel capullo de tela durante cada micromovimiento respirado. Pude sentirme como una oruga, como dentro de un cascarón o como dentro del vientre de mi propia madre, y emergieron en mí ‘recuerdos’ poco claros de cuando nací y cuestionamientos existenciales. Percibía que aquellos micromovimientos contenían todos mis procesos vitales, la más primaria muestra de que estoy viva: “¿Puede la piel llevarnos a las profundidades del misterio que significa ser hombres?” (Maurette, 2015, p. 217). A partir de estos recuerdos, empecé a moverme desde el sentir alojado en mi cuerpo:

Después de este momento, muy personal e introspectivo, aún con los ojos cerrados, nos indicaron que podíamos desplazarnos por el espacio libremente (...) sentí cómo otras pieles se acercaban a la mía y luego me tocaban, me quedé quieta; era extraño, todo era nuevo, ya no estaba sola y podía sentir humanos en una danza que te abrazaba el alma, me sentí muy contenta. Era tanta mi alegría que no pude evitar llorar. Hace dos años que no bailaba con tantas personas, hace dos años que no sentía ‘los cuerpos’, hace dos años que no tenía una clase de danza presencial, hace dos años que no me movía desde este moverse. (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

En diciembre del 2021, pandemia, eran casi dos años que no bailaba con otras personas, y había olvidado la sensación de moverme kinestésicamente en relación a otros cuerpos habitando el mismo espacio. Después de la primera dinámica, nos indicaron explorar cómo era *movernos* tras haber ‘mudado de piel’. Individualmente, con movimientos lentos, sentí que desperté en un ‘nuevo cuerpo’; como si fuese una persona que recién estaba naciendo, me percibía con nuevas oportunidades para ‘hacer las cosas bien’. Sentía una

ligereza al no ser como antes; sentí que pude soltar un peso que venía cargando mucho tiempo, y que era una nueva oportunidad para volver a sentirme plenamente desde el presente. Según Cohen (1993), nuestros órganos son el habitat natural de nuestras emociones, aspiraciones y memorias de nuestra historia personal. Por ende, considero que el enfoque en el órgano piel durante esta sesión permitió una apertura a la posibilidad de poder trabajar desde el recuerdo y las emociones.

Cuando comenzamos a desplazarnos, la exploración se volvió grupal y surgió el contacto con otros cuerpos. Debido a que no podía ver al tener los ojos vendados, estaba atenta a no chocar abruptamente con alguien tratando de ‘escucharlos’ a través de mi percepción kinestésica y desde mis otros sentidos. Yo no toqué intencionalmente a nadie, pero resultó ser que varias personas a mí sí. Sentí palmas cálidas; luego, brazos; incluso, abrazos. Lo curioso es que mi cuerpo, en ese momento, necesitaba ser abrazado; se acercaron desde un tacto amigable. Maurette (2015) propone que el concepto “háptico” viene del griego “entrar en contacto con” y destaca que “la acción de tocar se vuelve recíproca donde: ‘tocar es ser tocado’ y ‘Sentir es sentirse’, siendo el tacto nuestra condición de existir” (p. 213).

La experiencia en sí y el hecho de que me haya puesto a llorar significa que ‘algo se movió dentro de mí’; como resultado, la sensación de bienestar que sentí al finalizar la práctica fue parte de un proceso terapéutico. Esto se debe a que la sesión estaba sostenida dentro de campos como la danza terapia y movimiento auténtico. El sentirme acompañada por Marisel como terapeuta *testiga* permitió que me pueda mover desde mis sensaciones interiores sin juzgarlas ni pensarlas demasiado. Para Whitehouse (citada en Pallaro, 1999, cap. 8, párr. 75), expresar desde la sensación de libertad lo que uno siente a través del cuerpo puede ser profundamente sanador, pues produce una satisfacción al ser honestos.

En las dos últimas experiencias de movimiento mencionadas sobre ambos talleres, la piel es el inicio para empezar a corporeizar. Esta se encuentra en la capa más externa del

cuerpo y nos hace consciente de nuestros límites, lo que provoca que nuestra atención vaya hacia las sensaciones más internas. De la misma manera, al igual que la idea de membrana celular (véase subcapítulo anterior), somos nosotros quienes decidimos qué queremos incluir del exterior a nuestra experiencia corporeizada durante las prácticas somáticas.

Nuestros órganos receptores sensibles se encuentran en todo el cuerpo y, por lo tanto, muy cerca de todos los demás sentidos. Una experiencia somática puede empezar siendo consciente desde sentido del tacto, como en las dinámicas de clase compartidas, pero, durante el desarrollo hacia una consciencia corporeizada, todos los sentidos están agudos. Así como la mente y el cuerpo no se trabajan de manera separada, considero que, en las propuestas somáticas, a pesar de que quizá los sentidos se trabajen individualmente, estarán siempre interconectados. A partir de la sensación corporeizada, nos disponemos a relacionarnos con el entorno, y buscamos en él otros soportes que puedan ayudarnos en nuestras búsquedas de exploración de movimiento y danza. Por ejemplo, si estamos al costado de los elementos naturales, nuestros sentidos procesarán aquella información: el movimiento de las nubes, la temperatura del sol sobre la piel, el sonido de las hojas de los árboles o el olor a leña. Desde un estado corporeizado y consciente, de tranquilidad interior y disponible a escuchar, el cuerpo se vuelve sensible ante la naturaleza que le rodea.

4.3 El tiempo del aquí y ahora

El tiempo es el paso de las horas meridianas del reloj mundial o se suele referir al clima. Según la RAE, es la ‘1. Duración de las cosas sujetas a mudanza’ y ‘2. Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente, un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo’. Hay un reloj matemático que nos asegura que el tiempo ha pasado. Sin embargo, sin una unidad de medida, cada persona puede percibir el tiempo de manera diferente y este puede ser relativo.

Al estar fuera de nuestro cotidiano, en un retiro dentro de la naturaleza y dejándonos guiar por la voz de las maestras durante las actividades, no hay necesidad de estar conscientes de la exactitud de los minutos. Podemos permitirnos “perdernos”, perdernos en el no saber, en la incertidumbre, en el momento, y en el tiempo que no tiene futuro cuando uno está en el presente. A esta acción de estar en el momento presente se la conoce como ‘atención plena’ y es inherente a las prácticas somáticas. Según Wright et al. (2011), prestar atención durante una práctica somática “lleva consigo características como la tranquilidad y la alerta: estar presentes, relajados, a gusto, concentrados y conscientes” (p. 373). Para estar presentes desde la atención plena, se necesita la suficiente relajación y atención para poder percibirnos desde nuestros estados corporales internos.

Es necesario medir el tiempo para organizarnos en nuestro cotidiano, pero, de la misma manera, es necesario olvidarlo por momentos para darnos la oportunidad de respirar ‘desde lo profundo’. Este tipo de respiración toma tiempo, en tanto surge desde el fondo de nuestros pulmones al estar en un estado de atención plena.

¿Por qué el tiempo se vive de manera distinta durante las prácticas somáticas? El movimiento consciente que emerge en somática necesita de una profunda atención para poder escuchar los mensajes del cuerpo. Dichos mensajes llegan a través de las sensaciones, imágenes, recuerdos y patrones de movimiento que surgen dentro de la exploración. Al percibir desde un estado de atención plena, hay una disposición de espera, de entrega y de escucha al ritmo interno. Cada quién, a su propio tiempo, se deja guiar por las necesidades que emergen en las exploraciones de movimiento somático.

4.3.1 El tiempo de la piedra en el Taller 1

La primera parte de la Sesión “La piedra” del Taller 1 fue en el salón de clases e inició con alguien echado en el piso en posición de estrella, es decir, con el cuerpo boca

arriba y con las extremidades extendidas desde el centro como una estrella de mar, acompañada por dos personas:

Las acompañantes, en simultáneo, tocaban desde el ombligo hasta el final de las extremidades contralaterales de la persona echada. Después, se la voltea boca abajo para repetir la misma acción de tocar hacia la cabeza y el coxis. La persona echada vuelve a la posición boca arriba y las acompañantes sostienen sus extremidades contralateralmente para elevarlas un poco del piso y dirigirlas suavemente hacia adentro y hacia afuera de su ombligo-centro, y lo mismo con la cabeza y el coxis. Seguidamente se acompaña a la persona en su exploración libre desde el tacto para, finalmente, dejarla moverse sola por el espacio (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022).

“Sobre los principios de BMC utilizados en la sesión, abordamos la respiración celular y la radiación umbilical⁷” (C. Robles, comunicación personal, 17 de octubre, 2022). Después de explorar estos patrones neurológicos prevertebrales desde el movimiento, fuimos al jardín que se encontraba al lado de la laguna para el segundo momento de la sesión; allí, nos mostraron unas piedras pequeñas, las observamos, las tocamos y hablamos sobre lo que nos remiten aquellos objetos:

Yo compartí que las piedras contienen mucho misterio y que, al estar tantos años en la tierra, conocen algo que nosotros no sabemos, quizá la piedra sabe lo que se siente estar en el fondo de un volcán. Mis compañeras consideraron que el objeto pasó por muchas transformaciones y alguien compartió que nosotras observamos la piedra por fuera, pero desconocemos cómo es por dentro, ni el proceso que tuvo que pasar para ser como es. En consecuencia,

⁷ Radiación umbilical o Estrella de mar: “Establece la zona entre el ombligo y los riñones como un centro a través del cual todas las extremidades se relacionan individualmente unas con otras” (Mamana & Lozano, 2003, p. 80)

otra persona comentó que le hacía acordar a las impresiones que tenemos sobre los demás al solo ver las apariencias, al igual que vemos a la piedra por sus bordes y sus formas sin saber la complejidad que puede contener su estructura interna. Y, finalmente, se compartió la idea de que las piedras guardan diferentes energías en su materia. Luego, en dúos, alguien construye una forma con su cuerpo que se asemeje a la “idea de piedra” para que la otra persona recorra el cuerpo-piedra desde el tacto, reconociendo sus bordes y tamaño. (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

A continuación, de manera individual, nos pidieron que encontráramos un lugar en el espacio. Me ubiqué debajo de un árbol de Capulí e imaginé nuevamente una estructura de piedra con el cuerpo. Una de las pautas que nos indicaron fue quedarnos en una sola posición por aproximadamente 15 minutos:

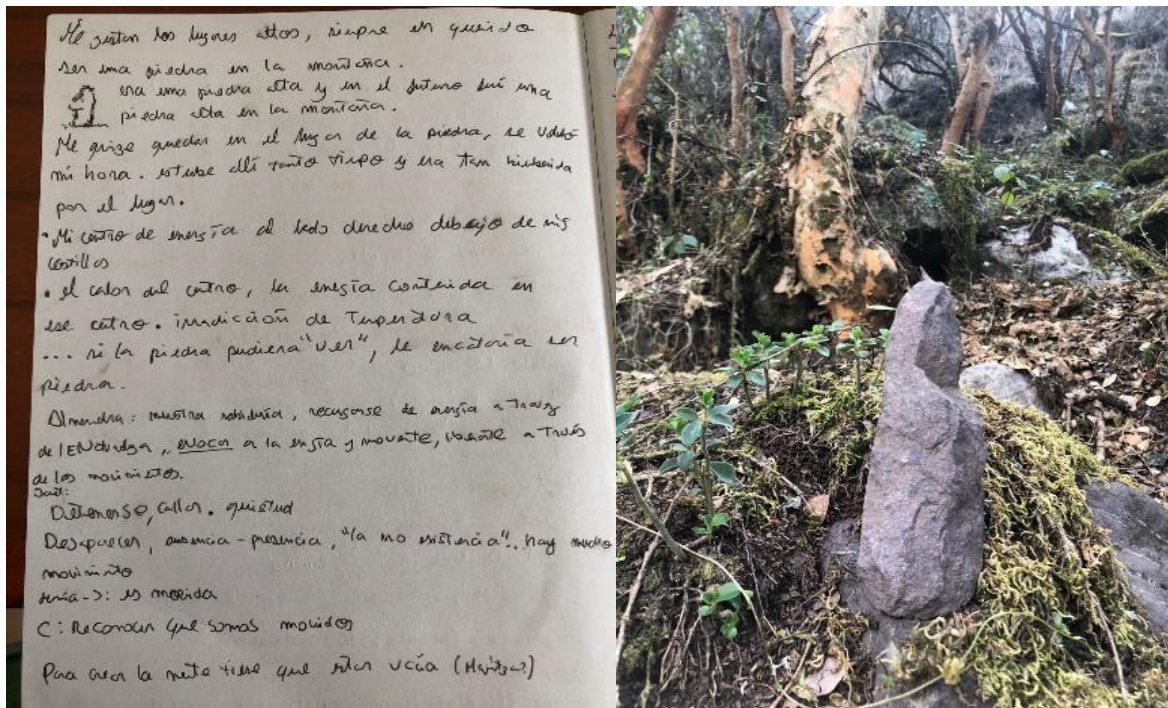
Mi piedra, desde su quietud y su paz, desde su respiración lenta y calmada, escucha atentamente y espera. Nos dieron la indicación de poder ‘desplazar nuestras piedras’ y me acerqué al canal que había en el jardín; allí pude sentir que me entendía con la materia de las rocas desde una sensación de familiaridad con el lugar. Sentía que, al ser una piedra tanto tiempo allí, el césped, el capulí, las montañas y la lombriz me recibían. Me sentí bienvenida, como si estuviera en casa (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022).

Al somatizar desde la idea de piedra, pude reconocer en mi cuerpo “el sentir de una piedra”. Al inicio de la sesión, en el compartir desde la palabra, surgió la idea de que las piedras nos remiten a una materia que había existido durante mucho tiempo. Durante el momento de la exploración de movimiento, esta idea emergió otra vez; mi cuerpo-piedra sintió que el jardín donde se encontraba era su hogar porque había estado allí mucho tiempo. Esta sensación de hogar me hizo sentir como una piedra autóctona del Valle Sagrado;

paralelamente, desde mi cualidad humana, percibí a mi cuerpo como mi hogar. Sentir a mi cuerpo como un hogar y como algo que me pertenece es percibirlo desde una experiencia corporizada, desde un estado consciente que me permite conectarme con mi propia presencia y presente.

Figura 6

Bitácora de la sesión La piedra y mi piedra imaginada encontrada camino al río



Nota. Escritos de mi bitácora personal durante la sesión “La piedra”, y una piedra encontrada durante la caminata al río que me recordó a la piedra que había imaginado. Taller 1

Encontré la piedra de la Figura 6 al día siguiente, caminando hacia el río. Llamó mi atención porque era la piedra que había imaginado durante la sesión “La piedra” en cuanto a forma, color y textura. En efecto, pude hallarme en esa piedra. “Que un humano sea piedra es complejo, que una piedra sea humana, es complejo; por algo somos diferentes” (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2021).

4.3.2 *Silencio entre las montañas*

El silencio es esencial para poder escucharnos a nosotros mismos; sin un ambiente calmo, sería muy difícil concentrarnos en la información que contiene nuestro cuerpo. Es desde el silencio y la espera que los mensajes aparecen mientras uno está lo suficientemente relajado:

En el tránsito justo antes de quedarme dormida, escuché los latidos de mi corazón extremadamente fuertes, y sentía cómo la sangre bombeaba por todo mi cuerpo con una claridad que no la había percibido antes. Desde mi corazón, sentí como, desde allí, salía un sonido igual al tambor del temazcal, un *beat* con mucha fuerza que hacía palpar todo mi cuerpo. Me quedé dormida con esa sensación tan mágica (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

El recuerdo de la experiencia del Temazcal que tuvimos este día, cuando trabajamos el mundo del Uku Pacha, apareció justo antes de quedarme dormida. El silencio, la quietud y la calma que sentía generaron que reviva aquel momento como si lo estuviera viviendo otra vez. Este recuerdo vivido no sucedió durante alguna práctica somática en específico, pero, en general, la percepción y transformación que vivió mi cuerpo durante aquel día perduró corporeizando, incluso, hasta el momento de quedarme dormida. Mi cuerpo se encontraba relajado y dispuesto a seguir sintiendo desde su ‘despertar’.

Por otro lado, al estar en un entorno natural, como lo es el Valle Sagrado, rodeado de montañas, plantas y demás curiosidades para el visitante, podemos permitirnos más momentos de silencio aparte del momento de dormir, como pasear durante los descansos, al amanecer o cuando culminan las sesiones de los talleres. Los momentos solitarios nos permiten darnos el tiempo para procesar los recuerdos o terminar de conocer un lugar no familiar. Por ejemplo, un paseo nocturno que tuve por el hospedaje Samamana Wasi durante el Taller 1:

Los pumas negros de las columnas del templo, que, en el día, me causaban gracia, ahora parecían aterradores jajja; sus ojos, con líneas blancas, brillaban como si te estuvieran mirando muy fijamente. En el silencio que había, la lagunita con la luna reflejada me parecía ensoñadora; me encariñé con ese lugar y estuve mirando las estrellas echada boca arriba un buen rato. Cuando empecé a sentir frío, regresé, pero no sin antes caminar por los lugares que pasaba regularmente en el día y que ahora, siendo de noche, parecían tan diferentes. Los árboles de capulí, el baño con tragaluz ahora alumbrado por la luz de la luna, y las viviendas de las personas a esa hora (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Las características del lugar observadas durante el día fueron vistas una vez más desde la curiosidad y el recuerdo. El Valle Sagrado es un lugar calmo, “el silencio se hace escuchar”, y hace posible que podamos procesar información sutil que en algún momento pudo pasar desapercibida; a su vez, la tranquilidad permite una concentración más sostenida en el tiempo.

Figura 7

Hospedaje Samamana Wasi, salón de clases primer piso y templo



Nota. Arriba del salón donde se realizaron las sesiones del Taller 1, se encontraba un templo. También, dentro del mismo salón, hay referencias multirreligiosas, como cuadros y particulares objetos.

El Taller 1 y el Taller 2 fueron en versión retiro, por lo que permanecimos en los hospedajes la mayor parte del tiempo. Esto nos permitió sostener el estado del cuerpo en relajación, aun después de las sesiones somáticas. No había un final exacto entre una clase y la otra, ya que las actividades estaban programadas por día y tenían relación entre ellas. De la misma manera, podíamos encontrar ‘el silencio’ solo observando la naturaleza que estaba allí; en efecto, todo entorno natural afecta positivamente en el bienestar del cuerpo. Debido a

que las sesiones tenían el foco de atención en los elementos naturales, fue mucho más fácil conectar con ellos y querer seguir apropiándonos de aquella naturaleza que estábamos trabajando.

4.3.3 *Un tiempo para observar y caminar en el Taller 2*

Las practicas somáticas tienen la peculiaridad de hacernos vivir nuestro propio tiempo. Al escuchar los ritmos internos del cuerpo y prestando atención desde el silencio, entramos en contacto con ‘el aquí y el ahora’. Desde una consciencia corporeizada, el cuerpo estará disponible para encontrar nuevas maneras de moverse y comprender su movimiento. Del mismo modo, cuando trabajamos el movimiento expresivo en danza movimiento terapia (DMT) o en movimiento auténtico (MA), hay cambios en los estados interiores, en la psique (Panhofer, 2013). Volviendo al primer punto, después de vivir momentos de transformación a nivel interno en una sesión de MA u otra práctica somática, considero que se necesita de un espacio de reflexión fuera de las sesiones para procesar la información nueva que ha surgido. Aquí comparto un extracto que refleja que pude encontrarme en mí durante el Taller 2:

“Cuerpo ritual_ retiro de movimiento y saberes andinos”:

Me acosté en las hamacas. Desde ahí, pude ver las estrellas y escuchar a los grillos. Luego, decidí caminar un rato y me encontré con dos chicas del retiro intentando prender una fogata. Cuando avivó un poco el fuego, comenzamos a cantar y a bailar, me sentía un hada de la luna xd. A la mañana siguiente, me levanté temprano; eran las 4:45 a. m., aproximadamente, y vi el amanecer desde mi ventana, el rocío de las hojas, la niebla que se dispersaba y los pájaros que cada minuto hacían más ruido. Cuando abrí la ventana, el ambiente sonaba increíble, parecía una selva. Decidí salir a explorar la zona; no había salido del hospedaje y moría de curiosidad. Caminé sin mapa siguiendo una acequia; los caminos estaban llenos de hierbitas, muchas de las

cuales las había visto en las bebidas que nos invitaban. Había más vegetación de la que había imaginado (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

La curiosidad por el entorno es una consecuencia de la experiencia; al ser un retiro en la naturaleza y sobre la naturaleza, el cuerpo está relacionándose constantemente con ella. De la misma manera, la experiencia corporeizada vivenciada durante las clases sigue activa si es que uno se da tiempo para seguir procesando el recuerdo y la conexión que tuvo con los elementos naturales. De igual manera, la tranquilidad de un entorno natural ayuda a despejar la mente y concentrarnos en el momento presente.

El Valle Sagrado es un lugar propicio para adentrarnos en el recuerdo y en las necesidades individuales para sanar desde la práctica del MA; la presencia de la terapeuta y los elementos naturales participan en la construcción de un espacio que pueda contener al participante. Por otro lado, estar en la naturaleza puede evocarnos preguntas existenciales. El Taller 2, al incluir conceptos de la cosmología andina, como el origen de la vida, enfatiza aún más esta idea del preguntarnos por quiénes somos y de dónde venimos. En los momentos libres de descanso, uno sigue procesando la experiencia, a la vez que sigue observando la naturaleza del Valle. Permitirse observar desde las nuevas curiosidades despertadas no es un objetivo ni una tarea que cumplir; surge espontáneamente a través del recuerdo y de la nueva sensibilidad adquirida en relación a la naturaleza.

Sentir que algo cambia dentro de nosotros abre la posibilidad de ver la vida con otros ojos. Tomarnos el tiempo para observar los milagros sutiles que permiten la existencia de la misma es ver el propio cuerpo desde distintos ángulos, y esto abre nuevas posibilidades en la expresión de movimiento, a la vez que les brinda libertad a los pensamientos:

Dedicarse un tiempo personal somático, sea en grupo o solo, es celebrar el milagro de la vida desde el respeto al propio cuerpo. Hoy en día, esta apreciación corporeizada se ha vuelto importante y es base para poder sentir

gloria, asombro, amor y júbilo con uno mismo y en las relaciones con los demás (Eddy, 2017, p.257)

En una experiencia somática, corporeizada y sensible, existe la posibilidad de percibirnos desde un ‘sentirnos completos’. Reconocer nuestro propio cuerpo y dejarlo moverse con honestidad nos puede dar aquella libertad que no siempre le permitimos, la de poder expresarse y la de sentir gratitud. Si se le suma a esta experiencia el trabajar con elementos naturales, tendremos contacto directo con la materia que permite la existencia de nuestra propia vida, y de todo el ecosistema del que somos parte. Después de una experiencia somática de movimiento en la naturaleza, la consciencia entra en comunión con ella, y “nos conduce a momentos que contienen admiración y sentido de gratitud al mismo tiempo, lo que para algunos es la definición de espiritualidad” (Eddy, 2017, p. 256). Es posible que estos sentimientos de encontrarse con algo ‘grandioso’ suceda debido al vínculo generado con el entorno desde una percepción sensible. Adler (1998, citado en Pallaro, 1999), sostuvo que esta percepción física de sentir desde ‘todo’ el cuerpo puede decantar en una experiencia de características místicas al no poder describirlo con precisión, ya que se basa en sensaciones, más que en el pensamiento intelectual. Del mismo modo, es válido sentir una experiencia de movimiento como mística, puesto que sentir muchas sensaciones al mismo tiempo puede ser complicado para uno diferenciar la información recibida.

Entre los hallazgos encontrados sobre el enfoque somático durante los retiros en la naturaleza, en ambos talleres, destaco que hay una relación cercana con el propio tiempo, con la búsqueda del silencio personal, y con la cercanía constante hacia los elementos naturales desde el momento presente del ‘aquí y ahora’. Los participantes aprovechan al máximo el encontrarse en el Valle Sagrado, ya que, en su mayoría, son personas que viven en la ciudad, y que generalmente no disponen lugares con presencia abundante de naturaleza para ‘nutrirse’ de aire limpio, sol, agua fresca y espacios de ocio para el disfrute.

Las prácticas somáticas del MA y BMC acompañan al individuo dentro un viaje interno de autodescubrimiento, que se realiza mediante la exploración de movimiento a través de las pautas brindadas por las docentes y mediante el estado de escucha interior al que se apela. Esto permite al cuerpo regularse y expresarse honestamente desde sus sentires en el momento presente. Además, como hemos compartido anteriormente, el silencio es necesario para poder escucharnos, y la naturaleza aporta un ambiente propicio para estar en calma.

4.4 Empatía ambiental

Entre las prácticas somáticas, se comparte la moral de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás (...) La experiencia de sentirse conectados a través de la exploración somática puede ayudar a moldear nuestras acciones conscientes que conciernen al ambientalismo, la sostenibilidad y la construcción comunitaria (Eddy, 2017, p. 257)

Las practicas somáticas generan que pensemos conscientemente nuestros movimientos en relación al entorno; de la misma manera, somos conscientes de cómo el entorno nos acompaña en nuestra condición de existir. Asimismo, el proceso de corporeización dentro de una práctica somática al realizarse en un entorno natural lleva al individuo a relacionarse con las características “vivas” que lo componen. Esto se debe a que los elementos naturales están en constante movimiento, como el agua, o las nubes y las plantas movidas por el aire. En estas circunstancias, sucede un intercambio de información con el medio a través del contacto.

¿Se puede sentir empatía por el ambiente? La palabra “empatía” es empleada para referirnos a nuestras relaciones con otras personas, pero ¿acaso no se puede sentir empatía por el entorno o los elementos naturales? Estas preguntas surgieron debido a que, desde mis experiencias en los talleres, pude sentir una profunda empatía por la naturaleza, y me pregunté si en realidad uno podía sentir empatía por ella. Posteriormente, buscando

información relacionada, ~~hallé~~ encontré la tesis de Escobar (2020), que aborda el término *empatía ambiental* como tal:

De la misma forma que podemos sentir empatía por otros seres humanos debido a los vínculos que hemos desarrollado a lo largo de la vida, también podemos sentir empatía frente al ambiente, buscando que se desarrollen vínculos de cuidado y de respeto con la naturaleza (p. 2)

Empatía cinética, como señala Humberstone (2013), o empatía ambiental, como señala Escobar (2020), se refieren al grado de complicidad que siente el ser humano al intervenir realizando alguna actividad dentro de un espacio donde se siente bien y en sintonía con el entorno. En ocasiones, “moverse en la naturaleza puede corresponder a la interrelación cuerpo-mente, los sentidos y el ambiente en un estado de atención plena” (Humberstone, 2013, p. 568). El participante de este proceso es consumido por el momento y su propiocepción puede ser afectada. En este sentido, interviniendo a través del movimiento los espacios naturales, Escobar (2020) se pregunta “cómo se pueden desarrollar y activar las conductas prosociales en las personas” (p. 20) en relación a los problemas medioambientales de urgencia. Respondiendo a estos intereses, el principal objetivo en los talleres 1 y 2 es brindar un momento de aprendizaje, calma y curación a beneficio de quienes participan. Sin embargo, la complicidad con la naturaleza es evidente, no solo desde el enfoque somático de las clases, sino también desde el respeto por los lugares en donde se interviene desde la danza:

Lo más importante de toda esta búsqueda entre la danza y la naturaleza es sentirse parte. Si tú te sientes parte de la naturaleza, jamás vas a ir y vas a arrancar una flor, jamás vas ir y vas a ensuciar el mar (...) somos uno con la naturaleza. Cuando lo entiendes así, espiritualmente, corporalmente, físicamente y a todos los niveles, hay un cambio (...) al no sentirnos que

somos los hombres colonizadores o las mujeres colonizadoras que podemos venir y destruir a la naturaleza (...) El concepto de Pachamama⁸ es la tierra, es el ser mujer que somos nosotros mismos y la tierra (...) el respeto es ese ser uno mismo (M. La Rosa, comunicación personal, agosto, 2021)

En el Taller 2, Marisel (2021) trabajó puntualmente con conceptos andinos, como la Pachamama y el *quintu*, que “son las tres hojas de coca unidas con el tallo que representan a los tres mundos de la cosmovisión andina y que nos conecta con la naturaleza del Valle Sagrado desde lo ritual” (comunicación personal, agosto, 2021). De esta manera, a través del uso de conceptos y simbología andina, siempre estuvimos en contacto con las tradiciones que respetan la cultura del lugar.

En el Taller 1: Inmersión, a pesar de no trabajar desde los conceptos andinos, se incluyó, en un momento, el uso del *quintu*, justo antes de subir a la montaña por el camino hacia el Apu Pumahuanca para llegar al río donde nos dirigíamos. Nos dieron tres hojas de coca para que, de manera individual, las ofreciéramos en algún lugar antes de iniciar la caminata. Las docentes nos comentaron que “esta era una costumbre para entrar a un lugar en el que somos visitantes, algo así como una señal de respeto a la naturaleza o seres que habitan allí” (Diario Taller 1). Este es un ejemplo de cómo la influencia cultural de las prácticas rituales realizadas en el Valle Sagrado también estuvieron presentes, y Carola y Mariana, al ser pobladoras del lugar, optan por seguir con las tradiciones.

A continuación, comparto una foto sobre el momento que subíamos la montaña hacia el río:

⁸ Pachamama: La Pachamama es la madre cósmica, todo el aspecto femenino de la creación. Para referirnos a la Tierra como planeta, es Mamapacha. Pacha =cosmos/ tiempo. Aipa mama =la tierra que se siembra, que se trabaja (Pacha, 2020). Transmisión oral, <https://www.facebook.com/comunidadCEANA>

Figura 8

Las docentes Carola y Mariana en el camino hacia el Apu Pumahuanca, dirigiéndose hacia el río



Nota. Carola, a la izquierda, y Mariana, a la derecha, subiendo la pendiente hacia el río el tercer día durante la caminata. Taller 1.

Llegando al río, se nos dio un tiempo para explorar el lugar de manera individual. Luego, nos movimos por aproximadamente cuarenta minutos desde la percepción de nuestros cinco sentidos y guiados por las pautas de Carola en el siguiente orden: tacto, gusto, oído, olfato y vista. Finalmente, compartimos, desde una pequeña improvisación grupal, nuestras experiencias:

Me eché sobre una roca, sobre árboles, pisé hojas, escuche el agua, saboreé el agua, lamí flores, olí las flores silvestres, olí el pasto, escuche el pasto, mire el

tiempo, sentí el infinito. No quería despertar de ese maravilloso sueño (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Que ‘fresco’ poder hacer esto, me sorprendió darme cuenta de que jamás me había dado el tiempo para percibir desde mis sentidos ‘la magia’ de la naturaleza por tanto tiempo, y poder perderme en un ‘sueño’ profundamente reparador. En la ciudad, esta atmósfera definitivamente no existe, pues la vida se centra en las personas. Pocas veces son las que recordamos que hay mucha más vida en las sutilezas del mundo natural con las que normalmente no estamos en contacto. Esta exploración me hizo cuestionarme que “son pocas las oportunidades que tengo y que, en general, se tienen para perderse en la naturaleza, o, como bien dice el nombre del taller Inmersión, *inmersionar o sumergirse en un viajecito con la naturaleza y el cuerpo activo*” (Diario Taller 1). Otra reflexión que también surgió de esta exploración fue pensar que, antes (quizá todavía el siglo pasado), para la mayoría de las personas estas experiencias “se presentaban en el quehacer común de los pobladores, y habitaba en nosotros los humanos esta sensación de perdernos en lo profundo del bosque, en el vientre de una diosa madre más a menudo” (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022).

¿En qué momento nos permitimos sentir y solamente enfocarnos en sentir? Como participantes del taller (limeñas), casi siempre estamos concentradas en nuestros quehaceres como ciudadanas dentro de una estructura hecha de concreto, donde no tenemos contacto directo con los espacios naturales tan a menudo porque son escasos. Considero que nuestra esencia, capaz sentir desde una “piel animal”, se mantiene oculta y está poco desarrollada.

Esta exploración de movimiento compartida produjo que me pueda vincular con el Valle Sagrado y con el río desde una empatía ambiental. Una curiosidad interna se despertó en mí al observar desde un estado corporeizado la composición de los elementos vivos que me rodeaban y me remitían a mi autopercepción, preguntándome: “¿Quién soy yo cuando

miro? ¿De qué estoy compuesto? ¿Qué es esto que observo?, ¿acaso no soy yo?” (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022).

Actualmente, muchos educadores somáticos utilizan el movimiento para apreciar la naturaleza: “Esto conduce al deseo de cuidar la tierra y de entrar en comunión con algo superior a uno mismo” (Eddy, 2017, p. 256). Como participante de ambos talleres, opino que las caminatas en las montañas, en el caso del Taller 1, hacia el río, y en el Taller 2, hacia la catarata, fueron momentos muy importantes para dicha comunión con la naturaleza. Esos momentos fueron cruciales para realmente sentirla en toda su magnitud, ya que no es lo mismo observar a la naturaleza que transitar por ella.



Capítulo 5. Cuando la práctica se interioriza

En este último capítulo, compartiré otras características importantes y complementarias de los talleres, como la meditación, el sentirnos atestiguados, y la expresión espontánea de nuestros sentimientos en MA y BMC. Asimismo, en relación al vínculo con los elementos naturales trabajados en las metodologías, analizaré los elementos que aparecieron de manera fortuita durante las experiencias.

5.1 Una práctica meditativa espiritual

Para entrar en un estado meditativo, se necesita de la ‘atención plena’ del individuo, también conocida como ‘*mindfulness*’ en inglés, que significa ser conscientes del momento presente desde el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos y la mente (Wright et al., 2011). Durante las sesiones somáticas, conectamos corporalmente desde el momento presente y desde la escucha interna, lo que es equivalente a una experiencia de atención plena. Como hemos visto anteriormente, una forma de lograr esto es iniciando desde la consciencia de nuestra respiración, o buscando otros caminos para entrar en contacto con nuestra fisiología y estados internos. Considero que ambos talleres incluyen momentos en los que se invita al cuerpo a entrar en un estado de meditación. En muchas ocasiones, comenzamos las clases concentrándonos en las sensaciones de nuestro cuerpo con los ojos cerrados y en silencio. Debido a estas características, me pregunté si estas prácticas eran meditativas:

Les pregunté a las profesoras si la experiencia del Taller 1 tenía un enfoque meditativo, porque yo lo sentía así. Discutiendo la opinión abiertamente, nos dimos cuenta de que resultó así para la mayoría de las participantes; las clases, el Valle Sagrado y el hospedaje Samana wasi invitaban a ello. Carola comentó que las prácticas somáticas de por sí nos llevan a cierto estado meditativo porque trabajan desde la autoconsciencia, y esto sucede cuando el individuo

está en relación con su cuerpo y con los medios que le rodean (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Como menciona Carola, para conectarnos desde la autoconciencia en relación con el exterior en BMC, es imprescindible un ambiente tranquilo para estar presentes, conscientes y relajados al mismo tiempo. La exploración somática requiere de mucha presencia, y es equivalente a la atención plena que uno tiene cuando no está preocupado ni juzga las sensaciones que siente su cuerpo (Eddy, 2017). En conclusión, la calma encontrada en los entornos naturales del Valle Sagrado es armónica con esta necesidad.

Entre las características que comparten una práctica somática y una práctica de atención plena, como puede ser la meditación, se encuentran el escaneo del cuerpo, la respiración consciente para enfocarse en las sensaciones y el conectar con el tiempo presente. Cuando una persona ejercita su atención plena, se vuelve más consciente de sus sensaciones internas. Esto puede ayudar al individuo a identificar su identidad, a conocerse un poco más, a sentirse seguro de sí mismo y a reafirmarse como humano en un sentido espiritual.

La experiencia corporeizada durante la práctica somática, al ser un proceso de carácter introspectivo, trata de no juzgarnos; abre, también, la posibilidad para sentirnos desde una experiencia espiritual sin ser necesariamente religiosa. El estado meditativo es una característica en común con prácticas espirituales, y puede ser algo contemplativo y profundamente sanador porque hay una indagación interna y autorreflexiva involucrada (Eddy, 2017).

La metodología del Taller 2, a diferencia de la del Taller 1, sí involucró conceptos espirituales puntuales que le pertenecen al mundo ancestral andino, los cuales nos iban compartiendo durante las sesiones. Por ejemplo, Tito la Rosa (presentado como “chamán”, es

decir un hombre puente⁹, y músico de curación con sonidos), papá de Marisel, nos comentó que:

La conclusión de todas las partes, el todo, se origina en la tierra, tierra somos. No se puede hablar de naturaleza porque no somos diferentes a ella, el hombre no está separado ¿En qué parte de tu cuerpo se encuentra tu origen? (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

Parte del acercamiento hacia la cosmología andina en este taller se hizo desde la narrativa de la historia y prácticas rituales realizadas en los Andes peruanos. En este fragmento que comparto a continuación, destaco el gran impacto que tuvo en mí el camino a Urubamba. Me pregunté por los orígenes de mis ancestros. Cusco, de alguna manera te hace pensar en eso; los símbolos de la cultura andina, que contienen las creencias del pueblo, se encuentran presentes en toda la ciudad:

Cuando por fin veía los paisajes de Cusco, a pesar de que ya conocía este lugar, pude ver aquella mañana que allí se encontraban todas las ciudades de Perú; era como estar en Cajamarca y en Arequipa al mismo tiempo (ciudades con la que estoy familiarizada por mis padres) (...) Al ver los pueblitos del Valle Sagrado de los Incas, llamó mi atención la particularidad de sus casas, calles y árboles. Sentía que observaba, también, parte de la vida de mis probables ancestros. Me hizo pensar mucho en mis abuelos, como si estuvieran contenidos allí en aquellas construcciones (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

⁹ Hombre puente: “La palabra “chamán” proviene de las tribus túrquicas y mongolas del centro de Asia, y se traduce aproximadamente como “el que sabe”. Su uso en ciertos contextos puede ser equivalente a “brujo” o “médico brujo”, desde la cosmovisión andina, según su camino espiritual se nombra *chaka runas* (hombre puente), *yatiri* en aimara es “el que sabe” (Fuente: <https://concepto.de/chamanismo/#ixzz86Mx5SjL>).

Este taller me hizo ‘abrazar’ a mis abuelos a través del respeto hacia la naturaleza milenaria del Valle Sagrado. Esto, gracias al contenido simbólico y a las referencias verbales que nos compartían sobre el significado de algunos de los elementos naturales presentes en la cosmovisión andina y de sus mundos, tema central de la experiencia durante los cuatro días, por ejemplo, el fuego y las polaridades femenino-masculino que existen en los instrumentos musicales, entre muchas otras cosas.

Conectar con la propia espiritualidad en los talleres es posible. Por un lado, las prácticas espirituales de la cultura andina se hacen presentes junto con un profundo respeto hacia la naturaleza como fuente creadora. Como hemos visto en los talleres, existe el respeto por la tradición e, incluso, se ritualizan muchos momentos creativos. Por otro lado, trabajar desde la atención plena y desde el estado corporeizado durante las prácticas somáticas puede ayudarnos a conectar con nuestra propia espiritualidad. El acercamiento a la espiritualidad durante los talleres está ligado a los elementos naturales y simbolismos presentes en el Valle Sagrado, y cómo hemos mencionado al enfoque y dinámicas meditativas de las clases.

5.2 Sentirse contenido

Uno no baila solo; baila con su imaginario y con el entorno. De igual manera, cuando baila grupalmente, baila con el movimiento de los otros y con la presencia del espectador si es que hay alguien que observa. Cuando hay alguien presente en el espacio creativo, se convierte en un espacio compartido donde, a pesar de no tener contacto físico con la otra persona, podemos percibirla. Sucede que, al movernos desde un estado corporeizado en danza o en las prácticas somáticas, también percibimos el movimiento del otro ‘desde la piel’ (véase subcapítulo 4.2), donde intervienen todos nuestros sentidos al recibir información.

Al relacionarnos empáticamente con otra persona desde nuestras sensaciones interiores, vinculamos nuestros sentires y necesidades mutuamente a la hora de movernos. Esta es una manera de sentir contención dentro de las prácticas somáticas: a través del

contacto con alguien más. En otros términos, vinculando nuestros estados internos o naturaleza interna con ese ‘otro’, podemos vernos parcialmente reflejados. La segunda manera es sintiendo la contención a la hora de movernos gracias a la presencia de las docentes que acompañan nuestros procesos desde la observación consciente, o, como veremos más adelante, desde una presencia *testiga*. A continuación, comparto un fragmento de mi experiencia en la sesión de movimiento que tuvimos al lado del río en el Taller 1:

Las exploraciones de movimiento en la naturaleza que, hasta la fecha, había tenido fueron búsquedas solitarias. Esta vez, moverme con personas que también estaban en la misma sintonía fue diferente. Sentí seguridad porque, cuando uno está solo, tampoco puede “perderse” *porque sí*, o al menos no tanto tiempo. Siempre hay miedo a que te suceda algo “malo”, especialmente si estás en un lugar desolado y eres mujer (...) Estar en colectivo me hizo sentir segura y entregarme de lleno a las exploraciones, permitirme percibir el tiempo como un infinito, sin fin, sin la necesidad de terminar algo, esperando a que cierre solo su ciclo (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Aprecié la posibilidad de poder sentirme de alguna manera protegida durante mi exploración en la naturaleza. Como estábamos en grupo, no tenía miedo de estar en un lugar desconocido, y pude concentrarme únicamente en ‘perderme’ y en nada más que en sentir a los elementos naturales y a mis sentimientos. Al finalizar, percibí una profunda gratitud por la oportunidad de participar bajo esas condiciones de aquel espacio creativo. De la misma manera, considero que mi vínculo grupal y con la naturaleza se enraizó debido a la versión en formato de retiro de los talleres. Durante cuatro días, las participantes y profesoras convivimos juntas con la naturaleza presente en los hospedajes, comimos en la misma mesa y compartimos desde la palabra un poco sobre nuestras vidas. En esta convivencia, también sentí contención.

A continuación, hablaré sobre cómo es sentirse contenida desde la presencia *testiga* de las docentes en las practicas somáticas durante los talleres. Para comenzar, es necesario saber que el término *testiga* le pertenece a la práctica de Movimiento Auténtico, y a su fundadora Janet Adler, quien, en su ensayo *¿Quién es la testiga?*, acuña el término para describir a quien Whitehouse, en los inicios del MA, llamaba *maestra* u *observador*. Adler destaca la importancia de la presencia de la terapeuta: ella no mira a la persona que se mueve, la atestigua desde una cualidad de atención (citada en Pallaro, 1999).

Atestiguar en MA es prestar atención a lo que está sucediendo en el mundo de quien se mueve, acompañándola desde la presencia física como desde la compasión humana. Para Adler, la persona que se mueve con los ojos cerrados, al saber que es vista por otra, desarrolla su *testiga* interior; a su vez la terapeuta es capaz de atestiguar a sí misma a través del movimiento observado (citada en Pallaro, 1999). Coexiste un círculo de intercambio donde la dinámica de la terapia es construida por las dos. Marisel La Rosa, terapeuta de Movimiento Auténtico en el Taller 2, nos comparte lo siguiente:

Los procesos terapéuticos en movimiento son muy profundos y, a veces, también muy dolorosos (...) te metes a esa cueva oscura, a esa infancia. Y sí, es necesario tener herramientas terapéuticas (...) Por otro lado, también trato de confiar en el saber de una bailarina, en la intuición, en poder leer el movimiento (M. La Rosa, comunicación personal, agosto, 2021)

Como hemos visto anteriormente, el MA trabaja con conceptos vinculados a la psicología analítica; sin embargo, como menciona Marisel, otra herramienta importante para la *testiga* es poder contar con conocimientos que le permitan interpretar el movimiento del otro. En conclusión, atestiguar no solo significa ‘observar desde un rol de tercera persona’, sino vincularse con sus expresiones a nivel de movimiento y a nivel emocional.

En el Taller 1, ¿hay una presencia *testiga*? Desde mi punto de vista, considero que efectivamente la hay, no desde un enfoque terapéutico, pero sí desde la total presencia que involucra ser acompañante de un proceso interno. Carola, en las sesiones de BMC, decidió las herramientas que podrían ayudarnos en las exploraciones de movimiento somático; si bien las sesiones estaban organizadas a través de pautas, siempre había la posibilidad de intervenir respondiendo a las necesidades de las participantes. Son las docentes quienes deciden si se toman más o menos tiempo para algún ejercicio, o si cambian la dinámica de la clase. Del mismo modo, al igual que *la testiga* en MA, su presencia no involucra que una persona se sienta observada o analizada, sino acompañada. De esta manera, hay un acompañamiento sin juicios desde una mirada que le permite al cuerpo expresarse desde sus verdaderos sentires y emociones al igual que en el Taller 2.

¿Y puede el espacio ser *testiga*? Los elementos naturales del Valle Sagrado siempre nos acompañaron en nuestras experiencias somáticas; nos acogían sus vientos y sus aguas. Sin embargo, en esta manera de relacionarnos, no había una escucha desde la comunicación activa. Por lo tanto, por más que el espacio pueda generar en nosotros un estado de presencia desde la consciencia del lugar, no es una observación mutua.

En conclusión, desde la presencia de otro, y a partir del proceso de corporeización en las prácticas somáticas como el BMC y MA, es posible sentirse contenido, seguro y expresarnos con total libertad si es que la facilitadora nos escucha a través de su propia presencia.

5.3 Ser movidos

Durante las experiencias somáticas, nos encontramos con la idea de movimiento de Whitehouse: el ‘yo me muevo’ cuando puedo controlar el movimiento, y el ‘yo estoy siendo movido’ cuando el movimiento que surge no puede ser repetido exactamente (citada en Panhofer, 2013). Sentir que uno está siendo movido no puede ser reproducido porque sucede

durante ‘el momento presente’, cuando, debido a la atención hacia uno mismo y hacia los estímulos externos, se toma acción a raíz de lo que está vivenciando.

Durante la sesión del animal cóndor en el Taller 2, pude bailar desde la sensación de “ser movida” dentro de un círculo donde mis compañeras iban creando una melodía grupal con diferentes instrumentos. Al improvisar en el centro, percibí que mis acciones no eran dirigidas únicamente por mis voluntades conscientes, sino que me dejé guiar por el ritmo del grupo:

Sentí que mi cuerpo no danzaba porque lo estaba moviendo yo; eran ellas las que me hacían bailar con los instrumentos. Sentía en mi danza la partitura que se estaba escribiendo en ese momento. Mi cuerpo recibía la música con mucho agradecimiento y bailaba para ellas: ¡No era mi danza; definitivamente, no era mi danza. Era la danza de ellas, la danza de todos, la danza de ese grupo de personas! Tan cálida, tan llena de amor y tan infinita. Una danza sostenida desde unos ojos que me recibían en la que me sentía cómoda y tan extensa que me quede un buen rato. No quería que acabara; a lo mejor podía ser una danza infinita, pero incluso la salida (al final me quedé bailando sola) fue tan “natural”, era lo que tenía que ser en ese momento. Una danza que mi cuerpo nunca olvidará, porque fue tan plena y tan especial, y tan “mágica” (eso a lo que Yo llamo magia) (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021)

Ser movidos es cuando no piensas tanto tus acciones y solo te dejas mover honestamente desde lo que estás sintiendo en ese momento, y desde la curiosidad innata hacia lo desconocido. En esencia, a eso apunta el MA, a “moverse escuchando los impulsos internos”, solo que esta vez sin los ojos cerrados.

Otra experiencia donde sentí que estaba ‘siendo movida’ fue en el Taller 1, durante la exploración de movimiento al aire libre en el río (véase subcapítulo 4.4). En ese momento,

percibí que era mi curiosidad hacia el entorno lo que me hacía desplazarme por el medio. Posteriormente, en la Sesión 5 “Paisajes en movimiento”, que fue en el salón de clases, también me moví desde este moverse. Comparto un fragmento sobre los dos momentos:

Estuve observando una flor silvestre como por siete minutos, qué locura poder hacer eso (...) En esta exploración me quedé viendo el reflejo de un rayito de sol en la alfombra y escuché atentamente el sonido del viento por un buen rato (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Parece algo tan simple detenerse a mirar una flor por siete minutos. No obstante, prestar atención (atención plena) es un proceso complejo, especialmente si uno no está acostumbrado a ‘detenerse’ tanto tiempo. Esta decisión de observar, más que una acción con un fin, fue un asombro innato hacia esos elementos naturales desde mi estado corporeizado. Detenerse, escuchar y moverse desde la curiosidad es un acto de libertad. Ser movidos por nuestro entorno y elegir movernos desde un estado corporeizado complementan una experiencia donde es ‘el cuerpo que siente’ quien decide actuar.

¿Cuándo nos permitimos ser movidos solamente por la curiosidad? Es sanador disponer de espacios donde se le permita al cuerpo poder moverse libremente. En correspondencia, Whitehouse comparte que “al confiar en nuestra expresión y en nuestras reacciones espontáneas, podemos permitirle a nuestro movimiento ser creativo” (citada en Pallaro, párr. 13, cap. 3, 1999). Al crear movimiento desde el *dejarnos mover*, estamos siendo tocados y conmovidos desde adentro; somos nosotros mismos sintiendo (citada en Pallaro, cap. 3, 1999).

5.3.1 Una danza somática

Como mencioné anteriormente en el marco teórico, llamar a una exploración de movimiento somático y danza como *danza somática* es una posibilidad dentro de los estudios pedagógicos de creación en danza (Teixeira de Souza, 2020). Como investigadora, me

pregunté si lo vivido en los talleres 1 y 2 propiciaban una danza somática, ya que relacionan a las disciplinas del BMC o MA con la danza. Había clases que eran únicamente dirigidas desde el enfoque de las disciplinas somáticas, pero había otras sesiones de movimiento más exploratorio donde, sin intencionar al cuerpo, este también podía encontrarse dentro de alguna sensación somática de manera muy natural e intuitiva. Me pregunté si la danza somática era una manera de moverse, o un ¡vamos a bailar somáticamente! Este término apareció según escribía esta investigación, y también lo pude ~~hallar~~ encontrar en el artículo de Teixeira de Souza (2020), quien, de igual manera, propone llamar a la danza construida desde la escucha somática y desde la sensación de ser corporeizada una *danza somática*, sin que necesariamente esté ligada a una disciplina

Cuando el cuerpo en somática se expresa desde sus sentires, ¿no es eso danza? Cuando un cuerpo en clase de danza se mueve siendo consciente de la estructura anatómica de su cuerpo, ¿no es eso un acercamiento somático? Así como la experiencia somática puede ser una danza, la danza puede ser, de la misma manera, una experiencia somática. Se sabe que la danza y las prácticas somáticas comparten características en común, como la consciencia kinestésica, la exploración libre de movimiento y la expresión de nuestras emociones. Decido incluir este pequeño espacio para dejar abierta la pregunta entre lo que se puede considerar danza dentro de una práctica somática, debido a que, durante las exploraciones de movimiento libre en las prácticas somáticas de los talleres (Body-Mind Centering y Movimiento Auténtico), juegan todas las características mencionadas durante los procesos creativos.

5.3.2 *Las nubes que lloran*

Una de las últimas actividades del Taller 2 fue crear movimiento en base a nuestros recuerdos, y a mi grupo le tocó ser “Nube”. Decidimos ser nubes densas contenidas de agua, que lloraban (con el cabello mojado), y que se iban transformando hacia una nube porosa o

“una nube limeña”, hacia una nube neblinosa y más ligera. Al desplazarnos, íbamos diciendo palabras improvisadas, como lo que sentían nuestras nubes en ese momento; sin pensarlo mucho, tratamos de ser sinceras con las sensaciones que afloraban en ese instante. Nuestra última acción fue escurrirnos el agua del cabello como símbolo del llanto o lluvia:

Había transformaciones que iban atravesando nuestras nubes mientras estas se movían, se mezclaban, se contagiaban, se bailaban, se abrazaban, se lloraban las unas a las otras, se empujaban, se sostenían, pausaban, se sentían y se componían. Respiraban juntas y recibían lo que tenían que recibir: aire, agua, sol, miradas, anhelo, descomposición y transmutación. Y dejaban todo lo que necesitaban dejar (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022)

Durante el momento de creación de la propuesta, recordamos lo que compartió Carola sobre la acción que realiza la membrana celular, la de permitirnos eliminar lo que no necesitamos. Desde esta idea, nos dimos la posibilidad, como nubes y como personas, de poder cambiar. Una de mis compañeras compartió que, al ser nube, podía permitirse llorar porque pensar que era este elemento le daba la libertad de poder hacerlo. Sentirnos como un elemento natural permitió que pudiéramos olvidar nuestra cualidad humana por un momento, y sentir que somos ‘algo o alguien nuevo’ con la necesidad de expresar lo que muchas veces reprimimos.

5.3.3 *Un movimiento sincero*

Empezar de la quietud y no desde la forma, hacia ahí va un poco mi propuesta (...) ¿En qué momento fuiste agua, en qué momento fuiste tierra, en qué momento fuiste montaña? y recordar, que vengan imágenes, y desde ahí empezar la danza; desde la quietud, desde el impulso, desde el recuerdo, desde la imagen. No desde la forma, no desde el yo bailo como una mariposa, sino ir a esos ‘otros lugares’ (M. La Rosa, comunicación personal, agosto, 2021)

En esta entrevista, Marisel nos comparte cómo es moverse desde la metodología del Taller 2 al incluir movimiento auténtico. Ella propone empezar desde una escucha sincera para permitirle al cuerpo moverse desde lo que emerge de su silencio cuando este se encuentra en entornos naturales. No se busca imitar al elemento natural, sino, más bien, sentirlo desde el cuerpo y moverse desde lo que uno percibe cuando se encuentra en la naturaleza.

Como hemos visto, la corporeización en las prácticas somáticas nos ayuda a procesar información que, en muchos casos, se relaciona con nuestros 'sentires' y con habitar el cuerpo, así como el espacio por donde este se desplaza. Al estar en contacto con entornos naturales, trabajando desde un estado corporeizado, seremos conscientes del espacio que estamos cohabitando con los elementos 'vivos' del lugar.

Desde la práctica del BMC en el Taller 1, Carola nos acerca a la fisiología interna desde el imaginario y la consciencia corporal, e incluye ejemplos sobre algunas cualidades que poseen los elementos naturales y que son semejantes a las funciones de los sistemas corporales que estamos trabajando. Por ejemplo, en la sesión "La piedra", comenzamos trabajando desde el patrón de radiación umbilical, y con movimientos como el alcanzar y contraer desde 'nuestras seis extremidades' (véase subcapítulo 4.3.1). Así, desde el estado corporeizado adquirido, seguimos ampliando nuestras posibilidades de movimiento agregando "la imagen" de la piedra. Para esto, no solo trabajamos desde la idea de piedra, sino que tocamos el elemento y conversamos sobre sus características antes de seguir explorando en los ejercicios guiados. A través de estos dos ejercicios, prestando atención a nuestros patrones de movimiento y agregando las cualidades del elemento piedra, construimos un nuevo estado corporeizado para gestar nuestras "propias piedras".

Al somatizar a los elementos naturales desde la fisiología del cuerpo, podemos conectar nuestro movimiento con las cualidades sentidas desde este. Al igual que en el Taller 2, el Taller 1 también busca corporeizar a los elementos naturales y evitar imitarlos: "Se

busca traer a los elementos cercanos al cuerpo. La somática hace el ejercicio de encarnar; de allí surge el imaginario y la poética (...) en sentir las sensaciones, habitar la anatomía, no imitar” (comunicación personal, agosto, 2021).

Cuando se habita un elemento natural o se corporizan sus cualidades, emerge también el recuerdo y se puede conectar con las emociones. Asimismo, a diferencia del Taller 1, que se trabaja más desde la fisiología del cuerpo, en el Taller 2, se conectó directamente con las emociones desde un enfoque terapéutico. Sin embargo, como hemos visto a lo largo de las experiencias narradas, la naturaleza facilita que un individuo se conecte con ella desde un lado espiritual y, por lo tanto, emocional. El movimiento sincero aparece al conectarnos desde nuestra consciencia corporal física, desde nuestras emociones, desde el recuerdo y desde el presente, y, por qué no, desde nuestra espiritualidad.

5.4 El inicio de un nuevo viaje

Las dos experiencias vividas en los talleres dejaron un profundo impacto en mi corporalidad durante varios días. Esto se debe a que hay procesos internos que se mueven, con los que nos permitimos escuchar sinceramente a nuestros deseos y expresarnos desde aquella libertad. Aparte de las vivencias personales de cada participante, considero que movernos grupalmente y compartir desde la palabra también fue importante para comprender lo vivido. Por último, los momentos de cierre fueron importantes para agradecer, desde la danza y desde la palabra, al espacio, talleristas, participantes, personas que trabajaban en el hospedaje, y a los elementos naturales que nos acompañaron.

Después de una experiencia significativa, es necesario dedicarnos un tiempo para materializar desde la palabra las emociones vividas, desde la empatía con un ‘otro igual a mí’. Sentir empatía por alguien o por la naturaleza es generar un vínculo afectivo con ella; con este vínculo, decidimos conscientemente cómo queremos percibirnos a nosotras mismas y a nuestras acciones como personas. A través de esta sensación de comunión con el otro y

con el entorno natural, estamos listas para continuar explorando nuestro movimiento mediante esta nueva corporalidad.

5.4.1 Pago a la tierra

El cierre del Taller 2 consistió en preparar una ofrenda grupal hacia la Pachamama como agradecimiento por su acogida durante los cuatro días que duró el retiro: “Le hicimos un pago a la tierra, un ritual cusqueño donde envolvimos un regalo para ‘la madre Tierra’, con dulces y pica-pica, para luego quemarlo en una fogata mientras cantábamos y bailábamos en círculo” (Diario Taller 2, 1-4 de diciembre, 2021).

Esta acción cusqueña es una forma de agradecer a la Madre Tierra o Pachamama por todas sus bondades; en este caso, agradecemos que nos haya acogido en el taller con su lluvia, con sus cataratas, con el sol, con sus alimentos, etc.

Figura 9

Roly y Marisel envolviendo el regalo para el pago a la tierra



Nota. Pago a la tierra, ritual de agradecimiento cusqueño como una de las últimas actividades del Taller 2

Después de la ofrenda, nos dieron un tiempo personal para pensar en una expresión que quisiésemos compartir con el grupo. Tuvimos diez minutos para prepararlo y observamos a cada participante agradecer nuevamente; esta vez, por su vivencia personal.

5.4.2 *Compartir*

Al finalizar el Taller 1, nos reunimos en un círculo para conversar sobre la última exploración grupal de piedras y nubes que acabábamos de tener, o sobre otro motivo relacionado a cualquier momento de la experiencia. Mis compañeras volvieron a comentar lo que en un inicio del taller compartieron, “que sus necesidades actuales las llevaron a buscar este espacio solamente para bailar, y que ahora se van, después de una aventura viajera, percibiéndose como si hubieran viajado un mes, relajadas.” (Diario Taller 1, 1-4 de diciembre, 2022).

Figura 10

*Últimos momentos de la exploración grupal de movimiento durante el cierre del Taller 1:
Inmersión*



Nota. Foto tomada por la docente de los Ríos (2022) a todas las participantes del taller en uno de los jardines de Samamana Wasi

Esta exploración de movimiento juntas fue nuestro último momento para sentirnos como nubes o piedras, y para sentirnos parte del Valle Sagrado, donde nos habíamos encontrado contenidas, entre nosotras, y con el espacio que se había construido.

En ambos talleres, las participantes terminaron sintiéndose renovadas, como personas diferentes a las que eran cuando empezaron esta aventura. Nos fuimos transformadas en nubes, en cataratas, en ríos, en fuego, en abrazos y en muchos recuerdos. Nuestro cuerpo estaba físicamente más relajado y nuestra mente, más despejada, sabiendo que, al regresar a casa (a la ciudad), siempre tendríamos la posibilidad de volver al Valle Sagrado de los Incas, y de bailar allí cuando lo necesitemos. El Valle Sagrado ahora es un destino al cual podemos regresar.



Conclusiones

El Taller1: “Inmersión: Paisajes en movimiento_ poéticas de la naturaleza y el cuerpo” y el Taller 2: “Cuerpo ritual_ retiro de movimiento y saberes andinos” invitan al cuerpo a una experiencia corporeizada desde las practicas somáticas del Body-Mind Centering (Taller 1) y de Movimiento Auténtico (Taller 2), donde, a través de sus metodologías, se puede acceder a la consciencia corporal desde el contacto directo con los elementos naturales.

Entre los hallazgos encontrados, concluyo que la experiencia corporeizada puede ser más habitada cuando se trabaja con el uso directo de los elementos naturales, pues, de esta manera, la cercanía física le informa al cuerpo, en tiempo real, sus cualidades; así, el imaginario puede ser potenciado. Cuando somos conscientes de la correspondencia ecológica entre los elementos naturales que vemos en el Valle Sagrado con nuestra propia naturaleza, emerge en nosotras un sentimiento de gratitud hacia la vida. Por consiguiente, explorar desde los elementos naturales o estar cerca de la naturaleza expande nuestro sentimiento de “grandeza” y podemos sentirnos parte del complejo sistema que contiene el equilibrio necesario para la existencia. Así, surge la oportunidad de observar en nuestro entorno que todos los seres vivos somos igual de importantes, incluidos nosotros.

Los talleres le regalan al cuerpo un tiempo para escucharse, para encontrarse, para relajarse y para permitirse apreciar con curiosidad cómo es moverse desde el tiempo presente, lo que es equivalente a una experiencia de atención plena. Cuando una persona se llega a sentir *presente* desde todo el cuerpo y en relación con los elementos naturales, siendo conscientes de que también lo componen físicamente, en su movimiento, se verá reflejada la integración del cuerpo-mente con la presencia de la naturaleza ¿Qué sensación más plena puede existir que la de sentirnos completos? ¿De sentirnos vivos? ¿De sentirnos parte de la complejidad del universo que compone el mundo que conocemos?

Bailar desde la sensación de sentirse completos, como parte de un entorno que contiene nuestra vida, es bailarle a la vida en sí misma. Los talleres compartidos le dan al cuerpo la oportunidad de somatizar las características de un lugar tan lleno de vida, como lo es el Valle Sagrado de los Incas, y abre la posibilidad de que las personas puedan sensibilizarse, desde su experiencia corporeizada, con las muchas historias, aprendizajes y anécdotas que pueden contener los elementos naturales allí.

Para experimentar una “danza somática”, no se tiene que estar ligada necesariamente a alguna práctica en específico, pues solo se precisa de que la persona logre vincularse con su movimiento en un estado corporeizado. Desde la perspectiva de los talleres, lo que aportan las prácticas somáticas (como el BMC y MA) a la experiencia de movimiento del participante, es la importancia de trabajar con más detalle algún elemento de la naturaleza desde un enfoque específico en el cuerpo. Al ser prácticas grupales, también es valioso que se establezcan consignas en común, ya que esto crea un lenguaje para seguir nutriendo el propio imaginario y sentirse acompañados desde la mirada del otro.

La transformación personal experimentada desde un estado corporeizado cuando nos encontramos en la naturaleza permite que nos veamos con nuevos ojos, tanto a nosotras mismas como al entorno que nos sostiene y da vida, pues se crea un puente de intercambio con el medio desde una empatía ambiental. De la misma manera, durante mis experiencias somáticas en los talleres, al sumergirme en la vasta naturaleza, pude sentirme parte de ella y percibir el movimiento natural de la vida donde una es lo que tiene que ser: “Si me tocó ser mariposa, tengo que ser una”. Considero que las experiencias en ambos talleres nos ayudan a volver a un cuerpo más animal y ameba, más ancestral, donde los elementos y fuerzas básicas de la naturaleza reflejan la complejidad de los sistemas que componen el universo.

Concluyo esta investigación aún con más curiosidad, pues constato que existen distintos caminos para experimentar lo que es danzar somáticamente desde una experiencia

corporeizada en la naturaleza. En este tipo de práctica, es indispensable el movimiento consciente al momento de intervenirla; a su vez, es un soporte somático inmediato para vincularnos con el exterior y expresarnos desde nuestra escucha interior.



Referencias bibliográficas

- Aguilar, M. (2020). La plataforma de Anna y Lawrence Halprin, un suelo para el nacimiento de la danza contemporánea. *Proyecto, Progreso, Arquitectura*, 23, 178-193.
<https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.12795/ppa.2020.i23.11>
- Cohen, B. (1993). *Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of Body-Mind Centering®*. Contact Editions.
- Cohen, B. (2018). *Basic neurocellular patterns: exploring developmental movement*. Burchfield Rose Publishers.
- Concepto. (s.f.). *Chamanismo*. <https://concepto.de/chamanismo/#ixzz86Mx5Sjkl>
- Body Mind Centering (s.f.). *The School for Body-Mind Centering*.
<https://www.bodymindcentering.com/about/the-school-for-body-mind-centering/>
- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas*, 3(1), 105-159. <https://www.redalyc.org/pdf/2970/297023469005.pdf>
- Eddy, M. (2006). The practical application of Body-Mind Centering®(BMC) in dance pedagogy. *Journal of Dance Education*, 6(3), 86-91.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 5-27.
- Eddy, M. (2017). *Mindful movement: The evolution of the somatic arts and conscious action*. Intellect Books.
- Escobar, N. (2020). *Empatía Ambiental* [Tesis de Licenciatura, Universidad de los Andes]. Repositorio Institucional Séneca.
<https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/51159>

- Fleischer, K. (2020). The symbol in the body: the un-doing of a dissociation through Embodied Active Imagination in Jungian analysis. *Journal of Analytical Psychology*, 65(3), 558-583.
- Galand, R. (2017). *Naturaleza de la fuerza en el cuerpo y la danza: una investigación sobre los principios del cuerpo y el movimiento*. Fondo Metropolitano.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body moving: An introduction to body-mind centering*. North Atlantic Books.
- Humberstone, B. (2013). Adventurous activities, embodiment and nature: Spiritual, sensual and sustainable? Embodying environmental justice. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19, 565-571. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300006>
- Koch, S., & Fuchs, T. (2011). Embodied arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 38(4), 276-280.
- Libuy, L., & Lührs, O. (2012). Danza interacción como agente re-ligante ser humano-naturaleza: propuestas desde una educación escolar transformadora. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38(especial), 191-201. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000400011>
- Mamana, S., & Lozano, A. (2003). *Esferodinamia Terapéutica*. Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales. <https://esferokinesis.com/ciec/material-de-consulta/publicaciones/>
- Martínez, L., & Fischman, D. (2011). *El cuerpo que habito: perspectivas sobre el embodiment y sus implicaciones en la integración cuerpo-mente para la danza movimiento terapia*. [Tesis de Máster, Universidad Autónoma de Barcelona]. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2011/hdl_2072_247526/El_cuerpo_que_habito_Tesis.Laura_Mtnez_Marguenda.pdf

- Maurette, P. (2015). *El sentido olvidado: ensayos sobre el tacto*. Mardulce.
- Morand, F. (2016). En torno a conceptos generales que definen la Somática. *A. Dnz*, (2), 230-235. <https://revistas.uchile.cl/index.php/ADNZ/article/view/45074>
- Mullan, K. (2014). Somatics: Investigating the common ground of western body–mind disciplines. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4), 253-265.
- Ospina, L. (2021). *Observación y evaluación de la corporeización en arteterapia: diseño y validación del instrumento EMOBAT*. [Trabajo de Fin de Máster, Universidad Complutense de Madrid]. Docta Complutense.
https://eprints.ucm.es/id/eprint/69674/1/Ospina_Angulo_Liliana_TFM_FINAL.pdf
- Pacheco, C., & Toro, M. (2014). *La experiencia holística del contacto improvisación en la naturaleza* [Tesis de Licenciatura, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. Repositorio Institucional.
<http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1548/tdan%2068.pdf?sequence=1>
- Pallaro, P. (Ed.). (1999). *Authentic Movement: A Collection of Essays by Mark Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers.
https://perlego.com/book/952511/authentic-movement-essays-by-mary-starks-whitehouse-janet-adler-and-joan-chodorow-pdf/?utm_medium=share&utm_source=perlego&utm_campaign=share-book
- Panhofer, H. (2013). *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Editorial Gedisa.
- Pontificia Universidad Católica del del Perú (PUCP). (2015). BMC® material de estudio del programa de Educación Somática de Movimiento [Material de estudio para seminario]. Bonnie Bainbridge Cohen.

- Portales, A. (2021): *Los tres mundos andinos: Hanan Pacha, Kai Pacha y Uku Pacha*. [Trabajo de Investigación, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659868>
- Real Academia Española. (s.f.). Cinestesia. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en día de mes de año, de <https://dle.rae.es/cinestesia>
- Real Academia Española. (s.f.). Tiempo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en día de mes de año, de <https://dle.rae.es/tiempo>
- Ross, J. (2007). *Anna Halprin. Experience as Dance*. University of California Press. <https://www.perlego.com/book/550660/anna-halprin-pdf>
- Silva, M. (2016). A imaginação ativa junguiana na Dança de Whitehouse: noções de corpo e movimento. *Psicologia USP*, 27, 542-552. <https://www.scielo.br/j/pusp/a/WtSdtJQTM6KrcXxHvk5RdRN/?format=pdf&lang=pt>
- Teixeira de Souza, E. (2020). Embodiment, Somatics and Dance: some possible links. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 10. <https://www.scielo.br/j/rbep/a/JWt4qNcLj3hsCdD6nQDGyhz/?format=pdf&lang=en>
- Verdeguer, A. (2018). *Arquitectura y danza: el proyecto del movimiento sentido*. [Tesis doctoral, Universitat Politècnica de València]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/10251/116121>
- Wengrower, H., & Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza: el arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*. Editorial Gedisa.
- Wright, G., Ethridge, P., & Tarlow, K. (Eds.). (2011). *Exploring body-mind centering: an anthology of experience and method*. North Atlantic Books.

Anexos

Anexo1. Guía de entrevistas para las talleristas

1. Entrevista a Marisel La Rosa 2021. Taller 2: “Cuerpo ritual _retiro de movimiento y saberes andinos”

Objetivo: Conocer sobre la composición del taller, sobre la práctica de Danza Movimiento Terapia y Movimiento Auténtico, y de qué manera se involucran a los elementos naturales y el ritual.

- El retiro se presenta como una experiencia de sanación a través del movimiento. Me gustaría que me expliques en tus propias palabras cómo es la metodología para este retiro.
- ¿Por qué ahora te encuentras en el Valle Sagrado de los Incas? ¿Por qué decides quedarte a vivir allí?
- ¿Cuál es la diferencia que encuentras entre trabajar “naturaleza” en la ciudad y trabajar de manera más experiencial estando en la naturaleza del Valle?
- ¿Qué prácticas de tu comunidad aparecen en tus prácticas de movimiento?
- ¿Cómo se acercaron al concepto cosmológico de los tres mundos andinos?
- ¿Qué tan importante es la influencia de la naturaleza en tus retiros? ¿Puedes imaginar este retiro sin la presencia de la naturaleza?
- ¿Cuáles son los símbolos naturales más presentes en esta versión del retiro?
- ¿Qué significa para ti bailar con elementos y/o entornos naturales? ¿Cómo ha cambiado tu propia danza?

2. Primera entrevista a Carola Robles 2021

Objetivo: Conocer la propuesta de su taller y de qué manera la naturaleza de “La piedra y la Nube” estaban integradas

- Entiendo, por lo que he leído, que utilizan herramientas del BMC y Feldenkrais en su taller, pero me gustaría que me expliques con tus propias palabras ¿Cuál es la metodología utilizada?
- ¿Por qué este taller se realiza en el Valle Sagrado? ¿Hay algún vínculo entre el lugar y la práctica? En los dos primeros episodios de la piedra y la nube, ¿cómo es la relación con el elemento natural? ¿De qué manera es tratado?
- ¿Cómo surgió la idea de trabajar con poéticas naturales como lo plantea tu taller?
- Sobre tu danza personal, las prácticas que realizas desde la metodología del Body-Mind Centering, el contacto improvisación y la danza contemporánea de la misma manera. ¿Consideras que estas son afectadas por el lugar Valle Sagrado donde es realizado? ¿Crees que tu danza ha cambiado de alguna manera?
- ¿Encuentras el ritual en la danza que realizas? ¿Y en el taller?
- ¿Cuántos capítulos tendrá el taller y cuál será el próximo elemento natural?
- ¿Crees que la poética del elemento puede ser tratada de la misma manera virtualmente, o consideras que la experiencia es distinta estando con el elemento?
- En lo personal, ¿qué es para ti bailar teniendo en cuenta la naturaleza?

3. Segunda entrevista a Carola Robles 2022

Objetivo: Conocer con más detalle sobre el proceso de la creación de su metodología y cuáles principios de la práctica del Body-Mind Centering utilizaba para corporeizar el elemento.

- ¿Cuál fue el origen de este taller que los motivó a ti y a Mariana a llevarlo a cabo? ¿Por qué decidieron ofrecerlo al público? ¿Por qué su interés en incluir los elementos naturales?
- ¿Cómo es potenciada la práctica somática del BMC y Feldenkrais al incluir los elementos naturales?
- ¿Qué diferencias observas en las experiencias de los participantes durante las clases presenciales en el Valle, en contraste con la modalidad del taller virtual?
- Me gustaría que me expliques más sobre la metodología aplicada: ¿Qué principios del BMC estuvieron presentes en los episodios La piedra y La nube? ¿Cómo se construyó la dinámica de la clase combinando las dos metodologías (BMC y Feldenkrais)?
- ¿Cómo el imaginario y el cuerpo logran “conectarse”, “corporeizarse” con las imágenes naturales propuestas, piedra y nube, desde la práctica del BMC? ¿Por qué la decisión de utilizar estos dos elementos en específico?
- ¿Cómo consideras que cambian las prácticas somáticas cuando se incluye un medio natural y/o los elementos naturales en la experiencia? Puedes tener en cuenta este taller y cualquier otra experiencia somática que hayas tenido en relación a la naturaleza. ¿Es la naturaleza del medio un factor condicionante para el cuerpo durante una práctica somática?
- Cuéntame sobre el proceso y evolución del taller. ¿Aún piensan continuar con esta dinámica o a dónde las han llevado sus intereses?
- Cuéntame cómo ha cambiado tu danza personal al estar en contacto con la geografía/ecología del Valle Sagrado de los Incas. Desde que te encuentras ahí, ¿tus intereses en danza han tomado otros caminos?

aquella mañana que allí se encontraban todas las ciudades de Perú, era como estar en Cajamarca y en Arequipa al mismo tiempo (ciudades con la que estoy familiarizada por mis padres). Una repentina nostalgia vino hacia mí, como me gustaría que mi familia este viajando conmigo en este momento y vean lo que estoy viendo. Cusco se siente un poco extraño, extraño Cajamarca, no, extraño a mis abuelitos, ¿Será que estoy pensando todo esto porque es la primera vez que estoy viajando sola? Al ver los pueblitos del Valle Sagrado llamó mi atención la particularidad de sus casas, calles y árboles, sentía que observaba también parte de la vida de mis probables ancestros. Me hizo pensar mucho en mis abuelos, como si estuvieran contenidos allí en aquellas construcciones. A veces tengo sentimientos así, un poco extraños, repentinos y confusos. Estaba empezando a aturdirme por el sentimiento cuando de pronto vi una vaca, una vaca muy hermosa que estaba muy feliz y me miraba muy feliz, me acompañaba. En ese instante, deje de extrañar a mis abuelos, sentí que estaban conmigo en la vaca y en todo Cusco, estaban allí como si estuvieran esperando que pasara por aquella carretera (a veces mis relaciones con los animales también son extrañas pero muy reales, lo voy a dejar ahí).

Al llegar al Valle Sagrado un calorcito nos recibió. En el hospedaje nos saludamos y todos se iban quitando las mascarillas, lo pensé una sola vez y luego me la quité; si he venido a este retiro para respirar, voy a respirar. Algo extraño otra vez, quitarme la mascarilla después de dos años. Se presentaron Marisel, Róly, todas las participantes que eran mujeres y un joven, éramos aproximadamente 16 personas. Luego, la mamá de Marisel nos leyó el oráculo de Chaupín individualmente, me dijo que iba a dar un salto cuántico y mencionó a mis abuelos, como si hubiera escuchado lo que compartí en mi presentación hace unos minutos (lo que pensé sobre Cusco en el camino), todos se quedaron sorprendidos jiji. Pensé: guau que coincidencia, personas extrañas, están más chapitas que yo... mentira. No, mentira no, en el almuerzo pude conocer más a los participantes y si, efectivamente eran seres muy

peculiares, muchas artistas o cercanas a esto, personas que practicaban mucho su espiritualidad, el cuidado de su cuerpo, etc. Ahora tenía más sentido, de todas formas, estoy acostumbrada a este ambiente porque te permite ser quién tu eres.

Hospedaje Munay Sonqo y salón de clases



Nota. Paisaje que se observa desde la ubicación hospedaje donde se realizó el retiro, a la derecha se encuentra el salón donde se realizaron las sesiones de movimiento, Taller 2

Tuvimos la sesión “danzar desde el símbolo”, al comenzar nos regalaron una “chacana” como collar y nos explicaron su significado en la cosmovisión andina, la unión entre los tres mundos: el Kay Pacha (el mundo en el que estamos, cuerpo físico), el Uku Pacha (el mundo subterráneo de las profundidades, el alma), y el Hanan Pacha (el mundo superior de lo desconocido, de los sueños de los dioses). Luego, tuvimos una pequeña exploración individual de movimiento guiada por de Marisel, con música e utilizando movimientos en nivel bajo, medio y alto, como introducción a la idea de los tres mundos. El salón era grande en medio de pasto, arboles, flores y rodeado de muchas montañas, sus ventanas eran bastante grandes así que podía ver el paisaje gran parte del tiempo. Cuando empezó a garuar, la lluvia afloro en mí un sentimiento de querer saber de aquellas profundidades de las que nos habían hablado (el Uku Pacha), quería saber más de aquello que me rodeaba: “La naturaleza de Cusco que contenía la historia de mis Abuelos”. Al finalizar la clase, Tito padre de Marisel, vino a presentarse y nos habló un poco más sobre la idea de los mundos en la cosmovisión andina:

La conclusión de todas las partes, el todo, se origina en la tierra, tierra somos.

No se puede hablar de naturaleza porque no somos diferentes a ella, el hombre no está separado ¿En qué parte de tu cuerpo se encuentra tu origen?

(conversación con Tito La Rosa, 2021)

Este día nos tocaba trabajar el Kay Pacha, así que Roly nos enseñó secuencias de movimiento del animal “Puma”, eran movimientos que dijo que los aprendió en teatro físico, involucraban mucha energía y tono muscular. Un puma presente en todo su cuerpo, desde sus garras hasta la punta de su pelaje, listo para accionar.

Después cenamos y conocí a con quien iba a compartir cuarto durante los días del retiro, una joven de 35 años, madre e hija que trabajaba en algo relacionado a psicología o algo así, ya no me acuerdo, pero sonaba muy interesante. Le conté que era mi primera vez en un retiro como este, ella me contó que ya había ido a unos cuantos, nos hicimos amigas inmediatamente y conversamos un largo rato. Me sentí muy ligera, dormí profundamente.

Al siguiente día nos tocaba el Uku Pacha donde trabajamos con el animal Serpiente. Nos envolvieron a todos en unas mantas como si fuéramos orugas y nos pusieron unas vendas en los ojos muy oscuras, echados en el piso boca arriba estuvimos así por 20 minutos en silencio acompañados por momentos con el sonido de algún instrumento que tocaban Marisel o Roly. Para mí fue la experiencia más fuerte de todo el retiro. Yo no suelo meditar, al menos no tanto tiempo porque estoy acostumbrada a moverme siempre, así que al inicio era difícil sentirme cómoda. En el transcurso, sentía como si entrara en un sueño profundo, pero en el que estaba muy despierta, a su vez con el cuerpo envuelto y ajustado podía sentir el movimiento de mi piel cuando respiraba. Luego, aún con los ojos cerrados nos ayudaron a desenvolvernos solo un poco para que nosotros continuásemos con la pauta de mudar la piel como las serpientes y con la idea de botar nuestra piel antigua, tratando de no usar las extremidades. Pensé: ¡Qué alivio poder moverme! Que terrible sería no poder hacerlo ¿De

verdad he mudado de cuerpo? Sentí un peso menos, y bueno ya no tenía la manta encima, pero era una sensación distinta pues desde adentro sentí que “algo” había dejado en esa piel. Era una nueva yo, que no siente su pasado por un instante, que alivio, que ligereza, que comfortable me siento, que bien se siente mudar de piel. Una oportunidad para lo nuevo. Después de este momento muy personal e introspectivo, aún con los ojos cerrados nos indicaron que podíamos desplazarnos por el espacio libremente, sentí cómo otras pieles se acercaban a la mía y luego me tocaban, me quedé quieta; era extraño, todo era nuevo, ya no estaba sola y podía sentir humanos en una danza que te abrazaba el alma. Me sentí muy contenta. Era tanta mi alegría que no pude evitar llorar. Hace dos años que no bailaba con tantas personas, hace dos años que no sentía ‘los cuerpos’, hace dos años que no tenía una clase de danza presencial, hace dos años que no me movía desde este moverse. Abuelita mira que feliz estoy ¿Por qué estoy tan feliz? ¿Cómo pude estar tanto tiempo sola? ¿Siempre ha sido tan bonito poder moverse? Los extrañe humanos. Sentía tanta emoción que desbordé en llanto, me quité la venda de los ojos y vi ‘luz’ en los demás cuerpos, sonreían, bailaban, se abrazaban, mi percepción era más real aún. Entendía.

Decidí salir de la exploración. Marisel me preguntó si todo estaba bien, pero en ese momento no podía hablar y tampoco parar de llorar. Fui al baño del salón porque mi llanto era extremadamente desbordante y si hacía ruido no quería aturdir a mis compañeras. Muchos sentimientos, muchos pensamientos, muchos recuerdos, pero era un llanto desahogador y estaba feliz. Aunque igual no quería seguir llorando, lloré creo que por cuarenta minutos y luego me senté a ver como acababa la clase, la danza de mis compañeros era muy “honesta”. Cuando se les indicó que ya iban a terminar, por grupos de personas o entre dos las personas se abrazaron, surgió la acción del abrazo, verlos me hizo sentir también ser abrazada. Al momento de quitarse las vendas sus sonrisas eran alucinantes ☺. Nos sentamos en círculo a compartir desde la palabra y honestamente no me acuerdo lo que se dijo, pero varias personas

también lloraron mientras hablaban. Yo no hable porque aún estaba procesando el sentimiento vivido, en ese entonces no podía identificar que era exactamente felicidad, eso lo supe después (muchas veces me cuesta identificar lo que siento al instante). Pero sí era eso: júbilo, felicidad, alegría. Alegría de verlos, de que puedo bailar, de que puedo bailar con ellos, de que estoy viva, de que puedo presenciar esto gracias a que nací. Me sentí agradecida con mis abuelos y padres por haber existido y darme la vida, y con dios que me permite SENTIR.

Ahora nos tocaba la actividad del Temazcal dirigido por una pareja de músicos jóvenes. Nos cambiamos, y haciendo una reverencia a la tierra antes de entrar a la carpa, pasamos todos rodeando un hueco donde yacían las piedras calentadas que se iban poniendo gradualmente. Cuando entraba una piedra abriendo la pequeña puertita de tela decían algo como: ¡aho abolita! o ¿abuelita? Vanessa fuertemente cantaba una misma melodía todo el tiempo y Adrián tocaba un tambor grande a un solo ritmo, un tambor secundario también acompañaba la experiencia. Le echaban agua con hierbas a las piedras para que botasen vapor, y cada quince minutos salíamos a respirar un poco mientras volvían a calentar las piedras en el fuego. Eran cuatro veces las que podíamos entrar, la tercera vez que entre y salí a los pocos minutos, sentí que era suficiente por aquella vez. Ya había tenido un día bastante oscuro (sin mucha luz) y aún estaba movida por la experiencia anterior. La carpa adentro era muy oscura y solo se veía las luces rojas que emitían las piedras calientes. Cuando salí estuve sola por un tiempo, fui a la piscina y bucéé un buen rato.

Por alguna razón desde ese día no tenía la necesidad de comer y así fue hasta el final del retiro, a pesar de que la comida vegetariana era tan rica ese día no almorcé y fui a mi habitación. Allí encontré a mi compañera de cuarto, le pregunté si estaba bien porque la notaba un poco decaída, y me contó que su madre se había puesto muy mal y eso la preocupaba. Creo que su mami ya estaba enferma un buen tiempo y los doctores les habían

dicho a sus hermanos que estén atentos a ella esos días. Ella estaba triste y sentí que necesitaba su espacio, así que la deje en la habitación y salí afuera con los demás hasta que empiece la siguiente sesión. Me senté con un grupo de señoras que estaban tomando sol afuera del salón de clases, me hacían acordar mucho a las amigas de mi mamá :)

Luego tuvimos la clase de Movimiento Auténtico, nos movimos en silencio y con los ojos cerrados, la pauta era escuchar al cuerpo y moverse como “uno quiera” escuchando sus impulsos. Así traté de hacerlo, sin pensarlo mucho desde “la honestidad de lo que me salga para moverme”. Surgió en mí el querer explorar el espacio desde el cuerpo, como suele ser recurrente en las “improvisaciones” de danza, ¿es esto una especie de impro? Me gustaba acercarme a las ventanas y echarme boca arriba, sentir el viento y respirar los árboles que recién nacían. Era lo que mi cuerpo quería en serio, no porque conscientemente decidiera explorar el espacio, sino que fue algo intrínseco que nació en mí. Quería salir afuera. Había momentos en los que estaba sola y otros en los que sentía la energía de los demás pasando a mi costado. Me moví mucho, tenía mucha energía, tuve muchos momentos de cualidades sueltas y sacudidas. Recuerdo también gritar desde muy adentro, algo que nunca me había ocurrido durante una exploración de movimiento, el permitirme hacerlo. Sentí que era el momento, el espacio, una necesidad que era del tiempo. Paradójicamente a pesar de que el grito lo hice yo, no sentí que fuera exactamente mío. Fue una experiencia muy curiosa, hubo mucha atención. Seguidamente tuvimos la ceremonia de sonidos con Tito, para iniciar su sesión nos explicó algunas historias desde la cosmovisión andina presentes en la composición de los instrumentos musicales, nos hizo observar cada instrumento y escuchar sus particulares melodías. Luego, nos echamos boca arriba con los ojos cerrados para escuchar su música. Lamentablemente no pude estar en esta última parte (tenía prácticas por zoom :().

Después de la cena, que no cené, fui a ver cómo estaba mi compañera de cuarto que no la había visto desde el almuerzo. Estaba muy triste, hablamos un poco y luego salí, estaba

ocupada en llamadas con sus hermanos, etc. Decidí darle otra vez privacidad y salí a explorar el centro de noche. Me acosté en las hamacas, desde ahí pude ver las estrellas y escuchar a los grillos. Luego, decidí caminar un rato y me encontré con dos chicas del retiro intentando prender una fogata, cuando avivó un poco el fuego comenzamos a cantar y a bailar, me sentía un hada de la luna xd. Las personas eran una maestra de yoga para niños y una joven americana-latina que tenía su pequeño negocio de productos naturales. En fin, así terminó ese día tan largo y me dormí rápidamente. En el tránsito justo antes de quedarme dormida, escuché los latidos de mi corazón extremadamente fuertes, y sentía como la sangre bombeaba por todo mi cuerpo con una claridad que no la había percibido antes. Desde mi corazón, sentí como desde allí, salía un sonido igual al tambor del temazcal, un beat con mucha fuerza que hacía palpar todo mi cuerpo. Me quedé dormida con esa sensación tan mágica (Tiempito después, no me acuerdo si en el retiro, escuché algo así como que el tambor era un instrumento relacionado al corazón o algo así):0

A la mañana siguiente me levanté temprano, eran las 4:45 am aproximadamente y vi el amanecer desde mi ventana, el rocío de las hojas, la niebla que se dispersaba y los pájaros que cada minuto hacían más ruido. Cuando abrí la ventana el ambiente sonaba increíble, parecía una selva. Decidí salir a explorar la zona, pues no había salido del hospedaje y moría de curiosidad. Caminé sin mapa siguiendo una acequia, los caminos estaban llenos de hierbitas muchas de las cuales las había visto en las bebidas que nos invitaban. Hubo más vegetación de la que había imaginado. Un bello paseo matutino :3

Regresando tuve la clase de sikuris (instrumento musical andino) en la cual se tocó melodías en dúos con los dos tipos de sikuris que existen. Este día del Hanan Pacha subimos a la montaña donde se encontraba al mirador del pueblo y su catarata Arín, algunos fueron tocando sus sikuris. Me acuerdo que en el camino conocí a Alegría y un poco más a Victoria, dos jóvenes de las que me hice muy amiga, ellas junto con Andrea eran mis más

contemporáneas en edad. No me habría dado cuenta conscientemente de que era la menor del grupo, sino fuera porque me lo dijo Marisel. Había muchas señoras de aproximadamente la edad de mi mamá (68) y otro de la edad mi hermana (40), incluyendo al único joven. El grupo en general me hacía sentir muy cómoda, era como estar con mi familia donde también soy la menor xd, especialmente las señoras mayores me trataban con mucho cariñito como lo hacen las amigas de mi mamá. Las personas eran muy lindas, todas. Aunque lamentablemente mi compañera de cuarto tuvo que regresar a Lima.

Catarata Arín en el Valle Sagrado de los Incas



En la tarde tuvimos la sesión del animal Cóndor y se nos indicó salir del salón de clases para explorar con movimientos aéreos la sensación que nos remitió la altura de la montaña en la que habíamos estado antes. Yo que había estado con la necesidad de no permanecer dentro del salón durante las sesiones de movimiento, salí corriendo muy rápido ‘lista para volar’ jajja. Solo recuerdo que estaba muy emocionada por salir otra vez, y para mi

sorprende muchas personas me siguieron, corriendo tras de mí como animales salvajes. Esta situación me hizo recordar al timbre de recreo de una escuela primaria en la que todos salen muy desesperados a mover sus cuerpecillos, corríamos por los pastos e intentábamos sentir el viento otra vez. Me estuve moviendo solo unos minutos porque... Rosa, una compañera se había caído por salir corriendo muy rápido y se había doblado su tobillo :0 Al retomar la sesión, ahora adentro porque ya había oscurecido, nos sentamos en círculo para improvisar grupalmente con instrumentos musicales que nos íbamos compartiendo. Seguidamente, nos dieron la pauta de que si queríamos movernos dentro del círculo musical podíamos hacerlo. Entre dos veces, la primera solo entre porque quería pasar ese medio y apenas crucé el lugar, me gustaba estar más de espectadora en esta improvisación entre música y danza. La segunda vez me moví un poco más, escuchar música en 360 grados era alucinante, nunca había experimentado eso. La música nacía cercana al cuerpo y este escuchaba desde ‘las orejas de los pies’. Me dejé llevar por las melodías que creaban mis compañeros, y por las personas que me acompañaban en el círculo desde la mirada. Sentí que mi cuerpo no danzaba porque lo estaba moviendo yo, eran las demás las que me hacían bailar con los instrumentos en partitura que se estaba escribiendo aquel momento. Mi cuerpo recibía la música con mucho agradecimiento y bailaba: ¡No era mi danza, definitivamente no era mi danza, era la danza de ellas, era la danza de todas, era la danza de ese grupo de personas! Tan cálida, tan llena de amor y tan infinita. Una danza sostenida desde unos ojos que me recibían en la que me sentía cómoda y tan extensa que me quede un buen rato. No quería que acabara, a lo mejor podía ser una danza infinita, pero incluso la salida (al final me quedé bailando sola) fue tan “natural”, era lo que tenía que ser en ese momento. Una danza que mi cuerpo nunca olvidará, porque fue tan plena y tan especial. Y tan “mágica” (eso a lo que Yo llamo magia)

Esa noche terminó con una fogata y más música. Un joven chileno tocó la guitarra y cantó algunas melodías mientras disfrutábamos del fuego cálido con unas mantitas

compartidas con las señoras, con el vino que pasaba en círculo y con las estrellas radiantes de aquella noche. Sentía como si todo siguiera por ese camino de la magia, fue un momento muy acogedor. Mirar al fuego directamente no es algo a lo que estoy acostumbrada, por lo que me puse a pensar sobre su naturaleza tan potente que puede ser fácilmente una estrella...en fin el ambiente era propicio para que la imaginación vuele y el arte se disfrute. Marisel y Roly tocaron la canción que nos habían enseñado en la mañana en su versión completa ¡guauuuu, fue increíble!! para mí lo mejor del retiro, el sentimiento vibraba y se expandía por las montañas. La silenciosa noche escuchaba el eco de la música de este dúo.

El último día hicimos un “pago a la tierra” (un ritual cusqueño) donde le envolvimos un regalo a la madre tierra con dulces y picapica para luego quemarlo en una fogata, mientras cantábamos y bailábamos en círculo.

Roly y Marisel durante el pago a la tierra



Nota. Roly y Marisel envolviendo el regalo para el pago a la tierra, como una de las últimas actividades del Taller 2

Finalmente nos dieron un momento personal para nosotros, 15 minutos para pensar en una manera artística de compartir nuestra experiencia del retiro como despedida al grupo.

Cada uno se expresó como más lo necesitaba, y a su vez muchos utilizaron la palabra para compartir lo vivido desde el agradecimiento. Los pensamientos sobre el propio futuro habían cambiado y muchos lloramos de felicidad. Desde mi perspectiva la mayoría se iba con cosas pendientes por trabajar consigo mismos, entendiéndose un poco más desde sus verdaderas necesidades y deseos.

En el momento que tuve para preparar mi despedida, terminé dirigiéndome a la ventana de mi cuarto donde naturalmente surgió una melodía. Una melodía muy calma que felizmente grabé (porque cuando se crea música espontáneamente sé que es muy fácil olvidarla), me transmitía mucha paz y la llame La canción del Valle, porque sentía que era la música de ese lugar. Mientras estaba tarareándola pensando que a lo mejor eso podía compartir con el grupo, me di cuenta de una paloma que me estaba observando desde los arbustos. Había visto muchas aves en el lugar, pero ni una sola paloma durante días por lo que me pareció muy extraño, el que no haya visto palomas durante todo el retiro y que aparezca solo una justo en ese momento porque... cuando la mire a sus ojos me di cuenta de que la conocía (antes de venir a Cusco unas palomas estaban haciendo su nido en la ventana de mi cuarto en Lima, nos observábamos mutuamente todas las mañanas y todo el día jjjjs, especialmente con una que casi no se movía de su sitio, la veía todos los días por un mes aproximadamente, la conocía bastante bien. Nos gustaba observarnos mutuamente, llegué a pensar que estudiaba mi comportamiento porque en serio me observaba, creo que estudiaba si era potencialmente peligrosa para su futuro nido jajja), era ella, era la misma paloma de Lima, pero ¿cómo? Observé mejor su cuerpo y era igualita, y sus ojos definitivamente me decían que no había duda ¡era ella! Y luego pasó algo inesperado, mientras me miraba profundamente una voz llegó a mi cabeza, una voz que claramente no era mía, la paloma me decía: es hora de volver a casa. Y pertinentemente era cierto, era momento de volver a casa, y

quería volver de verdad, era el lugar al donde tenía que ir. Estaba muy feliz de poder volver y de ver a mis padres.

Estaba disfrutando mucho de las despedidas de mis compañeras, pero de repente emergió en mí una inseguridad, ya no quería presentar algo y solo decir adiós. Decidí que era suficiente con eso, como a veces pienso, pensé que a lo mejor no es bueno compartir “ciertas cosas”. Cuando me estaba empezando a sentir un poco triste se me acercó un perrito, me empieza a lamer la mano y me miró con sus ojitos llenos de amor (como los de Chepo, un perrito que tuve, haciéndome recordar que existe el amor incondicional que sostiene a la vida como el mismo amor que había experimentado en este retiro). El perro también me habló (a estas alturas, en ese momento y aún lo sigo pensando, creo que estoy loca en términos racionales, pero es tan cierto que también me cuesta negarlo), me dijo: puedes confiar en estas personas, así como yo te amo así puedes amar a estas personas. Empecé a llorar, pues sí, solo iba a decir adiós y evitar los sentimentalismos que suelo no mostrar, pero el perro me hizo entender que este era el momento y un lugar seguro para hacerlo, que no iba a importar las consecuencias de expresarme porque este no era un espacio para ser juzgada, era un espacio de escucha sin pagos ni deudas hacia nadie. Fui la penúltima persona en despedirme. De esta manera, pude decir lo que verdaderamente sentía mediante palabras agradeciendo al grupo honestamente por el espacio brindado y agradeciendo a la danza del círculo con instrumentos, que fue un momento muy especial. Comenté que me cuesta mucho confiar en las personas, pero que con ese grupo nunca sentí eso y bla bla ya no me acuerdo ☺, y finalmente decidí despedirme con un abrazo grupal. Lo bueno es que casi todas lloramos, así que no sentí tanta pena por eso xd, y siempre había alguien que te abrazaba. Los sentimientos eran muy compartidos y encontrados, puros.

Este retiro me hizo pensar mucho en lo que me había dado la vida, en mis abuelos, en mis padres, y de una manera especial en mi papá que debido a su carácter es un poco difícil

quererlo 'porque sí'. Y no es que no lo quiera, solo que muy pocas veces se me da por demostrárselo, lo extraña inusualmente.

Cuando llegué al aeropuerto de Lima fui corriendo y le di un abrazo enorme a mi papá, de esos que no le había dado hace tiempo, por supuesto también a mi madre. Camino a casa estuve reflexionando un poco sobre como es mi papel al ser hija, mirándolos a ellos desde otra perspectiva y observando con más cautela como es nuestra relación, hasta que al día siguiente me dio covid, me aislaron, y los tuve que seguir extrañando hasta navidad >.<

2.2 Diario Taller 1: Inmersión: Paisajes en movimiento_ poéticas de la naturaleza y el cuerpo. Diciembre 2022

JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
LLEGADA 9:30 - 12 am	DESPERTAR SOMÁTICO 7-8 am	DESAYUNO 7-8 am	DESPERTAR SOMÁTICO
CÍRCULO DE BIENVENIDA Y DESCANSO CONSTRUCTIVO 12-2 pm	DESAYUNO 8:30-9:30	8-12:30 CAMINATA	DESAYUNO
ALMUERZO 2-4:15	SESIÓN 2: LA PIEDRA 10-1 pm	ALMUERZO 1:30	INTEGRACIÓN 10-12
SESIÓN 1: RESPIRAR SER RESPIRADA 4-6:45 pm	ALMUERZO 1:30	SESIÓN 4: ARCILLA/DIBUJO 4-5 pm	CÍRCULO DE CIERRE 12-1
CENA 7-8 pm	SESIÓN 3: LA NUBE 4-5:45 pm	SESIÓN 5: PAISAJES EN MOVIMIENTO 5-5:45 pm	ALMUERZO 1:30
PALABRA Y SILENCIO 8-9 pm	CENA 7-8 pm	CENA	
	JUEGO 8-9 pm	TACTO CELULAR	

Nota. Horario del Taller 1, brindado por las docentes Carola Robles y Mariana de los Ríos

Día 1

Al llegar a Cusco tomé un colectivo al Valle Sagrado de los Incas que me dejó en el paradero El Grifo y caminé algo de 25 minutos para llegar a Samamana Wasi, lugar donde nos hospedamos y tuvimos las clases. Cuando juré que me había perdido y encima estaba cansada (yo que quería caminar xd), apareció alguien que me guió al lugar. Estaba en la

esquina ¡ya había llegado! entré por la puerta posterior y felizmente allí también había otra persona que me abrió esa puerta. Cuando entré al salón de clases me recibieron Carola y Mariana, y rápidamente me eché en el piso en silencio con las demás personas que estaban allí porque aquella sesión ya había empezado, escuché como golpeaba el viento fuerte al techo y percibía la calidez del salón con su piso alfombrado. Mi primera impresión del salón fue un poco extraña, sentía una irreal paz, esa paz que le pertenece al lugar, como la que se siente al entrar a un templo o a un lugar de silencio (en parte supongo que porque todas estaban en silencio jiji), también me di cuenta de que el salón tenía muchos objetos e imágenes con referencias a prácticas como el yoga. El viento parecía algo tan normal para las chicas, pero debo confesar que el ruido a mí me asustaba un poco. En fin, esa fue mi primera impresión del salón. Ya luego, observándolo con más detalle, allí había muchas imágenes enigmáticas vinculadas a diferentes prácticas espirituales, cuadros de arte, fotos de ¿maestros?, había muchas estatuas y diferentes objetos, instrumentos musicales, una lira y hasta una foto de un Jesús católico o cristiano (del que me reía siempre que lo veía, su cara... ay no sé cómo explicarlo, tenía una mirada muy particular). Más tarde en el recorrido que nos dieron del lugar, para sorpresa mía, de verdad resultaba que el salón era prácticamente un templo. Arriba del salón ¡había un templo de verdad! donde según nos contaron, todos los domingos el señor residente de la casa realiza ceremonias espirituales. Samamana Wasi estaba llena de misterio por todas partes:

Hospedaje Samamana Wasi



Nota. Primer piso salón de clase, segundo piso un templo. También dentro del mismo salón podemos encontrar referencias multirreligiosas como cuadros y particulares objetos. Taller 1.

Piscina y jardín en Samamana Wasi



Nota. Hospedaje Samamana Wasi, jardín posterior y piscina

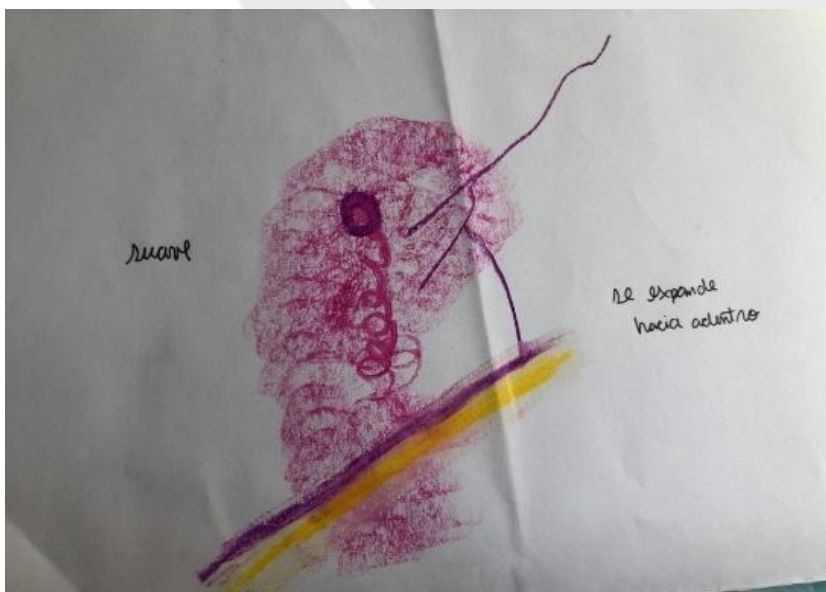
Como comenté, había llegado al final del cierre de la sesión de bienvenida encontrando a las participantes echadas en el piso, poco después nos reincorporamos en un círculo y nos presentarnos compartiendo el por qué decidimos venir a este retiro. Muchas comentaron que se habían regalado este tiempo porque necesitaban un momento para ellas, como fue el caso de María José, y Almendra que dijo que fue un autoregalo por su cumple. Todas las chicas habían llevado ya algunos cursos de danza contemporánea y estaban familiarizadas con las prácticas somáticas, a excepción de Almendra que recién se estaba familiarizando con estas dos prácticas (Body-Mind Centering y Feldenkrais). Fuimos siete las mujeres que nos movimos juntas esos días, las profesoras Carola y Mariana, María José, Maga, Almendra, Janet, y yo (Iris) :3

Después, almorzamos la comida de Benito, nos instalamos en nuestros cuartos y tuvimos la Sesión 1: Respirar, ser respirada. Nos echamos brevemente para sentir nuestros apoyos especialmente el de las costillas en relación al piso y nuestra respiración. Luego, nos mostraron la imagen del cuerpo humano en pantalla 3D para observar los pulmones, el diafragma, las costillas y sus cavidades; destacamos que tenían bastante volumen y profundidad. Seguidamente, utilizando el tacto en dúos se imagina el volumen de la partes superior e inferior de ambos pulmones y se toca suavemente con intención dándole presencia al órgano ‘un poco más profundo que la piel’, pero no tan fuerte como para que se activen los músculos. Luego, se acompaña a la persona tocada a hacer movimientos transversales, horizontales y sagitales hasta que se mueva sola de manera más libre. Finalmente, se caminó un rato por el espacio y se cambió el rol. Nos dieron un momento para dibujar y escribir sobre la experiencia en nuestras bitácoras, y también lo compartimos desde la palabra.

En lo personal encontré muy difícil respirar a conciencia al comienzo de la sesión, por la carga de pensamientos que tenía en ese momento y por lo agitado que había sido mi llegada. Me fue difícil encontrar la presencia de mi órgano porque me dolía la cabeza (es algo

normal en mi cuando estoy saturada), y al darme cuenta que no podía aterrizar en mi cuerpo y al tener que estar tranquila casi que quieta, rápidamente percibí de que estaba contracturada. Menos mal que al ser un trabajo en parejas pude concentrarme más en la otra persona, ya que yo no podía ‘encontrar a mi cuerpo’, estando presente para la otra me hizo estar presente en mí misma. Estoy casi segura de que concentrarme en mis pulmones en ese momento no hubiera sido posible si hubiera estado sola. Así, de alguna manera sentí que llegué a aterrizar con Janet, la persona con quien trabajé, ella fue como mi copiloto y juntas llegamos al Valle Sagrado ¡por fin! Al expandir el pulmón desde la respiración, sentí que expandí este como también la fascia y ligamentos internos que lo recubren hasta llegar a los músculos más externos. Tanto mi órgano como los sistemas que le recubrían pudieron expandirse y permitirse respirar como quien moldea una masa de galletas que al comienzo tiene grumos, pero conforme se repite la acción y pasa el tiempo se mezclan bien todos los ingredientes. De la misma manera, sentí como el oxígeno podía ser transportado por esas partes que estaban compactas y sentí que mis músculos externos como mi órgano en si se relajaron.

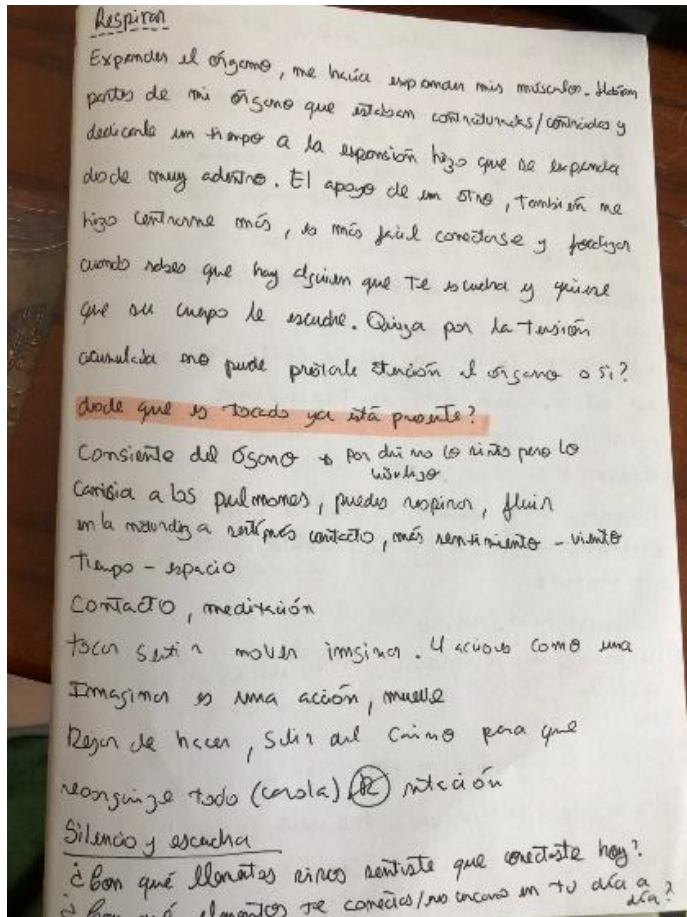
Dibujo en mi bitácora personal sobre la sesión: Respirar, ser respirada



Nota. Dibujo de la sesión: Respirar ser respirada, el primer día del Taller 1

Luego salimos, al jardín, y desde la presencia del órgano encontrada en la dinámica anterior nos movimos libremente desde los pulmones y la respiración.

Apuntes en mi bitácora personal sobre la sesión: Respirar, ser respirada



En la noche, en el living del comedor conversamos mientras esperábamos a que esté lista la cena sobre 2 preguntas: ¿Con qué elementos naturales sentiste que conectaste hoy? y ¿Con qué elementos te conectas o eres cercano en tu día a día? Recuerdo que Maga nos habló de su jardín y de que ella se siente muy conectada con la tierra y con las plantas, al igual que Carola con su chacra. En respuesta a esto, Mariana comentó que era nuevo escuchar las apreciaciones que ellas tenían sobre sus jardines, dijo que no suele prestarles mucha atención a las plantas y que ahora lo iba a pensar de diferente por lo que acababa de escuchar, loco porque vive con muchas plantas en el Valle Sagrado xd. Otras chicas al igual que yo, compartimos nuestra cercanía y conexión con el mar y con el agua, al ser limeñas creo que es

algo muy autóctono a la geografía de la costa. Recuerdo que en este día me pude conectar por supuesto con el aire, porque le dimos bastante enfoque a la respiración, y con las ramas de los árboles. Mi respiración al momento de la improvisación en el jardín la asemeje con la respiración de un árbol que desde sus ramas se expande al igual que yo y toma el aire, dejándose respirar y mover por el viento que lo agita. El movimiento y la respiración del árbol lo comparé con el movimiento de mis brazos que, en ese momento, también se podían nutrir del aire como las secuoyas que se alimentan desde sus hojas y no solo de sus raíces. Fue posible alimentarme del aire a través de todo el cuerpo.

Día 2

La araña que pensé que había matado ayer con la ventana del baño en un acto de terror y defensa cuando la cerré abruptamente (pensé que la había aplastado), seguía allí en el mismo lugar como esperando a que abra la ventana, y que fue lo primero que hice al despertar. Aún con los ojos borrosos vi como ese insecto entro corriendo muy rápido a lo que parecía ser su propiedad, me hizo retroceder y se instaló detrás del tacho de basura. No tenía planes de bañarme tan temprano, pero por el susto que me despertó rápidamente lo hice, con agua fría porque no salía agua caliente.

Nuestra primera clase era a las 7 am, Mariana dirigió unos ejercicios de Feldenkrais y esta vez le dimos más atención a las costillas y a sus apoyos en el piso. Con los pies apoyados en el suelo, levantábamos la cabeza con la ayuda de nuestras manos y se nos iba indicando las direcciones: entre las rodillas, los codos y centro. Las consignas eran bastante focalizadas y con movimientos lentos por lo que mi cuerpo se enfrió, mi temperatura bajo drásticamente y me di cuenta que bañarme con agua fría tan temprano no era una buena idea. En fin, pude terminar la sesión, pero no me pude concentrar muy bien por el frío que sentía. Tomamos desayuno.

La Sesión 2 de La piedra fue dentro del salón, hicimos un trabajo de tríos con el enfoque en la percepción de la radiación umbilical, dirigido por Carola. Había alguien echado en el piso en ‘posición de estrella’ y otras dos personas la acompañaban en simultaneo tocando desde el ombligo hasta el final de sus extremidades contralaterales. Después, se la voltea boca abajo para repetir la misma acción de tocar hacia la cabeza y el coxis. La persona echada vuelve a la posición boca arriba y las acompañantes sostienen sus extremidades contralateralmente para elevarlas un poco del piso y dirigirlas suavemente hacia adentro y afuera de su ombligo-centro, lo mismo con la cabeza y el coxis. Seguidamente se la acompaña en una exploración libre desde el tacto, para finalmente dejarla moverse sola por el espacio.

Luego de la exploración sobre el patrón pre vertebrado de radiación umbilical, cuando fuimos al jardín al lado de la laguna, sentí una necesidad de saltar y recogerme cual rana. Allí, nos mostraron unas piedras pequeñas para observarlas, tocarlas y hablar sobre lo que nos remitían esos objetos. Yo compartí que las piedras contienen mucho misterio y que al estar tantos años en la tierra conocen algo que nosotros no sabemos, pues quizá la piedra sabe lo que se siente estar en el fondo de un volcán. Mis compañeras consideraron que el objeto pasó por muchas transformaciones y alguien compartió que nosotras observamos la piedra por fuera, pero desconocemos como es por dentro ni el proceso que tuvo que pasar para ser como es. En consecuencia, otra persona comentó que le hacía acordar a las impresiones que tenemos sobre los demás al solo ver las apariencias, al igual que vemos a la piedra por sus bordes y sus formas sin saber la complejidad que puede contener su estructura interna. Y finalmente se compartió la idea de que las piedras guardan diferentes energías en su materia. Luego, en dúos, alguien construye una forma con su cuerpo que se asemeje a la “idea de piedra” para que la otra persona recorra el cuerpo-piedra desde el tacto, reconociendo sus bordes y tamaño.

A continuación, individualmente nos pidieron que encontráramos un lugar en el espacio y yo me ubiqué debajo de un árbol de capulí. Imaginamos otra vez con el cuerpo una estructura de piedra ahora en nivel medio y nos quedamos en esa posición de piedra por algo de quince minutos. La piedra se podía mover solo un poco desde pequeños movimientos internos, después esa piedra tuvo más tiempo para transformarse. Mi piedra original era una piedra vertical y grande, mis piernas estaban estiradas y mi torso hacia delante, uno de mis brazos tocaba el piso y el otro abrazaba mi rodilla derecha. Mientras permanecíamos en esa piedra la voz de Carola nos iba acompañando diciendo: observa el lugar donde te encuentras ¿Qué mira tú piedra? ¿Qué escucha? ¿Siente el viento? Estar en una sola posición durante tanto tiempo fue muy interesante, y debido al ejercicio anterior de reconocer los bordes hice lo mismo con esta piedra e imaginaba como sería una piedra con la posición actual de mi cuerpo. Así llegué a la conclusión que era una de esas ‘piedras verticales’ largas, y debido a la energía que fue acumulando en el tiempo, era muy grande como dos veces el tamaño de mi cuerpo.

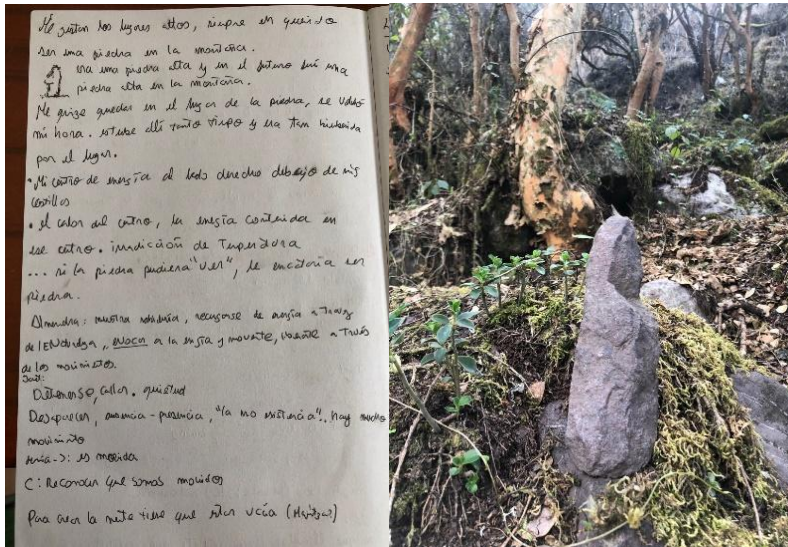
Sentí que la energía de esa piedra, su centro, se estaba generado por el calor entre los músculos de mi costilla derecha y los cuádriceps de mi pierna derecha. Cuando pudimos modificar el movimiento de la piedra y explorar más libremente con el cuerpo, mi centro de energía (el centro de mi cuerpo que está cerca de la pelvis) paso a estar más hacia la derecha debajo de las costillas, ese fue ‘el centro de mi piedra’. Percibí que había mucha fuerza contenida y era fácil intencionar movimiento desde ahí, en general también sentí una fuerte activación muscular y mi atención espacial estaba abierta como si conociese a la perfección ese jardín. Al estar un buen tiempo en un solo lugar y en casi una sola posición, hizo que sea consciente del lugar que habitaba mi cuerpo en el espacio. Mi cuerpo-piedra miraba hacia la montaña más alta del lugar y al Capulí que me hacía sombra, también pudo convivir con los animales que lo habitaban y con las otras piedras (mis compañeras) que me acompañaban en

la composición del paisaje. Mi piedra se encontró con una lombriz (entre mis pies descalzos se hallaba una que me hizo saltar del susto jeje), primero logré escucharla porque estaba con los ojos cerrados y al abrirlos me di cuenta de lo que era. Ahora que lo pienso nunca había escuchado el ruido que hace una lombriz entre la hierba, fue la capacidad de la piedra poder escucharla :)

Mi piedra desde su quietud y su paz, desde su respiración lenta y calmada, escucha atentamente y espera. Nos dieron la indicación de poder ‘desplazar nuestras piedras’ y me acerqué al canal que había en el jardín, allí pude sentir que me entendía con la materia de las rocas desde una sensación de familiaridad con el lugar. Sentía que al ser una piedra tanto tiempo allí, el césped, el capulí, las montañas y la lombriz me recibían. Me sentí bienvenida como si estuviera en casa. En ese entonces, debido a lo que había pasado el mes anterior (mis dos padres hospitalizados de emergencia y todo el proceso), una parte de mí no quería separarse de ellos y esa sensación de hogar me trajo nostalgia. Debido a mis sentimientos la experiencia tuvo una resonancia melancólica. Me impactó un poco la experiencia, por ello al final en el momento que nos dieron para dibujar o escribir en nuestras bitácoras, no lo hice. Preferí reconocer lo que estaba sintiendo, volví al lugar donde estuvo mi piedra para agradecer a todos los elementos que me recibieron y para dejar a esa piedra ser lo que era: piedra. Que un humano sea piedra es complejo, que una piedra sea humana es complejo, por algo somos diferentes.

Palabras que aparecieron desde mi experiencia de movimiento: Lugar que me da la bienvenida y me abraza, pertenecer, ser, energía contenida. Palabras grupales: quietud, estar, permanencia en el tiempo, recuerdos, detenerse, ausencia-presencia, ser movidos.

Escritos en mi bitácora personal sobre la sesión: La piedra, y mi piedra “hallada”



Nota. Escritos de mi bitácora personal durante la Sesión: La piedra, y una piedra encontrada durante la caminata al río que me recordó mucho a la piedra que había imaginado durante la exploración de movimiento

Al comenzar la sesión La nube, realizada en el jardín, Carola nos trajo unas esponjas que estaban secas y otras sumergidas en agua, unas eran marinas y otras vegetales. Las tocamos, las escurrimos y las sumergimos, mientras que ella nos hablaba de la cualidad porosa de las esponjas comparándolo con la función de las células que absorben desde la porosidad de su membrana. Seguidamente, juntamos nuestras propias palmas y ejercimos fuerza la una contra la otra varias veces. Después en dúos nos sentamos con la espalda juntas, teniendo en cuenta la idea de membrana que comparte, recibe y entrega, para luego movernos de lado a lado hasta apoyar nuestros antebrazos o el lado del cuerpo, sin perder el contacto de la espalda. Por último, nos movimos libremente con la idea de respirar y expandir desde los pulmones en una improvisación libre desde la idea de nube. Carola nos pidió que imaginásemos una primera nube ¿Cómo percibía esa nube? ¿Qué veía esa nube debajo de ella? ¿Dónde se ubicaba esa nube, en que parte del espacio estaba? ¿Cuál era su densidad? Mi primera nube era pequeña, comprimida y con una pequeña extensión que se podía desprender

en cualquier momento. Era una nube bastante quieta en un cielo donde había poco viento, una nube muy ‘hacia sí’, abrazada y pequeña. Rápidamente imaginamos una segunda nube, esta era larga como si estuviera echada y expandida con pequeños agujeros transparentes, una nube bastante porosa casi como neblina, y también con algunos centros comprimidos. Era una nube muy grande de esas que se ven desde los aviones, las que están debajo de ellos, una nube soleada. Una nube relajada y tranquila, que observaba debajo de ella, pero también arriba de ella y se maravillaba con la infinidad del cielo. Nos pidieron seguir explorando desde estas dos nubes, pasábamos de la nube uno a la dos moviéndonos más en relación entre nosotras.

Al final improvisamos grupalmente desde estas ideas y nos dieron un tiempo para escribir, dibujar y compartir nuestra experiencia. Janet nos compartió, que al ser una nube se permitió llorar porque las nubes pueden llorar sin prejuicios, ya que esa nube no sentía comprometidos sus miedos humanos. La exploración grupal me hizo sentir sostenida, que mi nube podía respirar, abrazar y ser abrazada por esas otras nubes y por el espacio que me rodeaba. Se mantuvo conmigo de la primera exploración la sensación compartida de respirar espalda con espalda en todo momento. Era una nube que sentía el aire, lo tomaba para ella y lo entregaba hacia las demás nubes. Un aire que le pertenecía totalmente. Fue un momento para dejarme mover por él, y por esa respiración que a veces necesita dejarse mover y no ser tan contenida. El aire me pertenecía, era mío, era de mi naturaleza, era necesario para mi existencia y su flujo libre alimentaba mi movimiento.

En la noche Mariana nos trajo un juego que se llamaba Dixi, eran tarjetas muy divertidas y hacíamos charadas o decíamos frases para adivinar las cartas de las demás, se utilizaba mucho el recurso de la imaginación. Si todas adivinaban igual perdías, así que tampoco convenía que todas adivinaren. Fue bastante interesante el darnos cuenta de las posibilidades de la imaginación de cada una para leer las imágenes de las cartas. El recurso

de la imaginación que pertinentemente estábamos utilizando en las actividades el taller, encontró en este juego posibilidades a la hora de entender nuestras mentes y nos acompañó nuestras experiencias posteriores porque utilizamos el recurso de imagen para referirnos a nuestro propio imaginario.

Esa noche me costó dormir y me sentí triste (porque en ese entonces me sentía así sin saber por qué), me acordé de la nostalgia de hogar de la piedra y me puse a llorar. Empezó a llover y seguí llorando con la lluvia, entonces me acordé de la nube de Janet y lloré porque una nube puede llorar. Solo quería regresar a casa y estar en mi cuarto bajo mi frazada con el ruido de mis papás en la sala, solo quería estar cerca de ellos. Tenía planeado ir a la selva después del retiro porque no conozco, pero se me quitaron las ganas y solo quería ir a casa. Al despertar fui a tomar sol a los juegos de la piscina y comí una manzana, después tomé un vaso de jugo. Estuve un buen rato frente a la lagunita y perdí la noción del tiempo. Luego, escuché que llamaron mi nombre porque ya nos teníamos que ir al río y cogí rápidamente mi agua y chompa, nos fuimos en una van. En el camino las chicas compraron cosas en la tienda y Almendra un atrapamoscas, me acuerdo de eso porque es chistoso. Llegamos en la van hasta cierto punto, para después caminar hacia el río pendiente arriba por el camino que iba al Apu Pumahuanca, unos 15 minutos.

Antes de entrar al área e iniciar nuestra caminata nos dieron unas hojas para hacer un quintu y ofrecerlo, como una costumbre para entrar a un lugar en el que somos visitantes, algo así como una señal de respeto a la naturaleza o seres uuu que habitan allí :) La verdad no sé muy bien lo que se tiene que pensar haciendo esa acción, pero lo entiendo como un respetar el lugar pidiendo permiso para entrar al hogar de alguien más.

Carola y Mariana caminando en la montaña hacia el río



Nota. Carola a la izquierda y Mariana a la derecha subiendo la pendiente hacia el río durante la caminata en el taller 1

Nos dijeron que camináramos observando cómo iba cambiando el paisaje y reconociendo aquel espacio en el que íbamos a estar las siguientes horas. Teniendo en cuenta a la respiración como soporte, nos recomendaron ir en silencio para prestarle más atención. En el camino encontré muchos eucaliptos, uno de mis árboles favoritos, y porque que les tengo un cariño muy especial no pude evitar hablar de ellos, de sus semillas y de sus formas jeje. También encontré una piedra encima de una piedra a la entrada del camino, estaba tan visible como esperando que la ubique ¡Era mi piedra! igual a la que había imaginado en la sesión de La piedra, Era idéntica, esa era la piedra que había imaginado en color y forma, lo único que variaba es que esta era pequeña y cabía en mi mano. Me la quise llevar, pero estaba ‘puesta’ de una manera tan única <3 y como tenía plantitas debajo de ella, definitivamente no la podía sacar de su hogar 😊 (foto de la piedra arriba, Foto 6).

Llegamos al río, dejamos nuestras cosas y nos dieron algo de 35 minutos para seguir explorando el espacio. Corrí subiendo hacia arriba, la vegetación se hacía cada vez más intensa y hacía mucho calor, cerca al río había muchas telas de araña y tenía miedo de pisar alguna serpiente, los troncos atravesados en el río tenían musgo y eran muy bellos. Cuando regresé, metí mis pies al río y me senté al costado de Almendra, me parecía gracioso no poder mantener mis pies bajo el agua helada y la reté a hacer un concurso de quién podía mantener sus pies ahí por más tiempo. Pudimos mantenerlos como por cinco minutos pues ninguna se rindió, pasado el minuto ya no sentíamos dolor, no sentíamos los pies jaja. Cuando supimos que ninguna iba a perder decidimos caminar hacia el otro lado del río y me puse a saltar, era divertido no sentir las plantas de mis pies. En los siguientes minutos nos indicaron las pautas para comenzar a movernos, estábamos en un jardín amplio al costado del río y nos mantendríamos allí para explorar el espacio libremente desde los sentidos en el orden: tacto, gusto, oído, olfato y vista. Tengo tantas cosas que quisiera describir de esta experiencia como de la caminata, pero no podré escribir todo, lo interesante es saber que cuando uno está atento al espacio puede descubrir muchísimas particularidades, y esto solo sucede cuando uno está receptivo a recibir de las sutilezas que le rodean. La naturaleza por naturaleza asombra, uno aprende de la planta, del sol y de los “unicornios” que puede sentir, desde un observar con todo el cuerpo,

Que diferente es observar a mirar. Detenerse simplemente a observar, en esa acción que pocas veces nos la permitimos, podemos entendernos desde nuestra propia autoobservación al estar en la naturaleza ¿Quién soy yo cuando miro? ¿De qué estoy compuesto? ¿Qué es esto que observo, acaso no soy yo? ¿Por qué al prestar atención percibo que me sienta en mis sentidos? Es necesario pausar y observar, es ajeno ahora, pero en un antes cuando estábamos conectados directamente con la materia que nos compone (los elementos naturales) era algo de todos los días. Solo hace algunos años, quizá aún el siglo

pasado, estos momentos se presentaban en el quehacer común de la mayoría de las personas, creo que habitaba en nosotros esta sensación de perdernos en lo profundo del bosque o en el vientre de un dios madre más a menudo.

Durante la exploración desde los sentidos, me eché sobre una roca, sobre árboles, pisé hojas, escuche el agua, saboreé el agua, lamí flores, olí las flores silvestres, olí el pasto, escuche el pasto, mire el tiempo, sentí el infinito y no quería despertar de ese maravilloso sueño. Luego, en tríos nos movimos desde el recuerdo y nos observamos mutuamente, a mí me tocó con Janet y Almendra. Ellas estuvieron mucho tiempo al costado del río así que allí empezamos, y para el final de nuestra improvisación las tres decidimos tocar el río.

Regresamos, almorzamos y tuvimos la Sesión: Paisajes en movimiento en el salón de clases, nos indicaron que podíamos movernos con los ojos cerrados recordando nuestra danza al costado del río, como también prestar atención al espacio que ahora nos rodeaba y a la naturaleza que podíamos observar desde las ventanas. Nos movimos con los ojos cerrados y con los ojos abiertos según las pautas, en el transcurso me di cuenta que mis movimientos y el de las demás eran bastante tranquilos. Nació naturalmente la necesidad de la pausa, de la escucha, y la necesidad de “pegarte a algo” para observarlo y sentirlo profundamente. Recordé que, en la exploración del río, ‘me pegué’ a una flor silvestre y la estuve observando como por siete minutos, que locura poder hacer eso. En esta exploración me quedé viendo el reflejo de un rayito de sol en la alfombra y escuché atentamente el sonido del viento por un buen rato. Seguidamente hicimos una composición improvisada de “fotografía grupal” en la esquina del salón por donde entraba el sol. Compusimos con la estructura del lugar: su columna, las ventanas, la luz, y con los cuerpos que iban construyendo las formas del nuevo espacio. La dinámica consistía en que entraba una persona a hacer una posición estática en el espacio, y la siguiente que le seguía componía el “nuevo paisaje”. Salía la persona anterior a ella y entraba otra, así todas teníamos la oportunidad de observar las imágenes que se iban

construyendo, no había un orden de entrada por lo que también te podías quedar de observador. Al final hicimos estructuras todas juntas y las movimos. Cuando terminaron las clases de ese día, sentí que todas habíamos movimos cosas muy internas, pero no hubo mucho compartir desde la palabra.

Después de cenar, creamos figuras con arcilla: Carola hizo una especie de cuenco con una serpiente que también podría ser agua, María José un cuenco como metáfora de que podemos contener lo que queramos contener y poder dejar lo que no necesitamos (recordando a nuestra membrana porosa), Janet una montaña con cara y un cuenco con un huevo o algo así jajaja, Almendra hizo un río con árboles y piedras. Lo que hizo Mariana parecía un lindo caracol (aunque ni ella sabía lo que era), Maga un hermoso tronco de árbol con una estrella, y yo hice mi piedra, mi nube echada y el árbol en la cima del monte que me había imaginado (lo único que sobrevivió hasta Lima fue la piedra, por ser piedra jajja). Al igual que las imágenes del juego Dixi, nuestras lecturas de las arcillas eran diferentes. Al ser compartidas fueron repensadas desde la opinión de lo que veía la otra.

Foto de todas nuestras arcillas y mi árbol de arcilla



Nota. Todas las cerámicas de las chicas del taller, a la derecha mi árbol de arcilla desde la ventana de mi cuarto en el hospedaje

Mi piedra hecha de arcilla



A la media noche como no podía dormir, salí a caminar por afuera. Estaba muy oscuro y se veían las estrellas, los pumas negros de las columnas del templo que en el día me causaban gracia ahora parecían aterradores jajja, sus ojos con líneas blancas brillaban como si te estuvieran mirando muy fijamente. Con el silencio que había, la lagunita reflejada con la luz de la luna me parecía ensoñadora, me encariñé con ese lugar y estuve mirando las estrellas echada boca arriba un buen rato. Cuando empecé a sentir frío regresé, pero no sin antes caminar por los lugares que pasaba regularmente en el día y que ahora siendo noche parecían tan diferentes como los árboles de capulí, el baño con tragaluz ahora alumbrado por la luz de la luna, y las viviendas de las personas a esa hora.

A la mañana siguiente cuando desperté no me había dado cuenta conscientemente de que era el último día, sentí que nunca pasaron los días o que pasaron demasiado rápido, mi noción del tiempo estaba un poco alterada. También en parte reconozco que mi mente no quiso pensar, ni en los días, ni en el tiempo, estaba cansada. Y no era la única, muchas de mis compañeras aún tenían que estar al tanto de temas del trabajo en el retiro ¿no se supone que es un retiro? Empezamos la mañana con otra sesión de despertar somático dirigido por Mariana, en cuatro apoyos (manos y rodillas en el piso) llevamos la cabeza al ombligo y al

mismo tiempo que una rodilla, otras pautas más y terminamos gateando reconociendo las fuerzas utilizadas para desplazarnos en cuatro apoyos intencionado la dirección de la cabeza con la mirada. Al final de la clase compartimos un poco desde la palabra, les comenté al grupo que desde el primer día había una palabra que me estaba resonando mucho durante estas experiencias somáticas: la meditación. De lo que conozco como tal de la palabra, lo relaciono con algunas prácticas como el yoga que he tenido anteriormente donde uno de los principales focos de atención está en la respiración. Les pregunté a las profesoras si la experiencia del Taller 1 tenía un enfoque meditativo porque yo lo sentía así, discutiendo la opinión abiertamente nos dimos cuenta que resultó así para la mayoría de las participantes, las clases, el Valle Sagrado y el hospedaje Samana wasi invitaban a ello. Carola comentó que las prácticas somáticas de por si nos llevan a cierto estado meditativo porque trabajan desde la autoconsciencia, y esto sucede cuando el individuo que está en relación con su cuerpo y con los medios que le rodean. Carola también me dijo que quizá las había sentido así por el momento en el que me encuentro, pues le dije que antes no había experimentado a las practicas somáticas de esta manera, como por ejemplo en los cursos de la universidad donde no las sentí “tan meditativas” como esta. También dialogamos sobre la sensación de ser movidos por el espacio que fue una frase que compartimos varias de nosotras.

Después de desayunar, nos juntamos en un pastito con sombra y volvimos a repetir el ejercicio de respirar espalda con espalda que habíamos hecho anteriormente hasta movernos más libremente la una con la otra desde el “tocar y ser respirada”. Luego, nos pidieron juntarnos en los grupos de las nubes y las piedras para componer algo pequeño que quisiésemos mostrar, a mí me tocó estar el grupo de las nubes junto a María José y Janet. Hicimos una lluvia de ideas sobre cómo habían sido nuestras nubes durante estos días y nos quedamos con nubes: neblinosas, lloronas, compactas, cambiantes, abrazadas, densas de agua

y nubes-piedra. Acordamos que empezaríamos como nubes neblinosas y ligeras, y que luego seríamos nuestras otras nubes más compactas cargaditas de agua.

Durante la muestra fuimos nubes movidas por el viento y soltamos toda el agua contenida que poseíamos, para esto nos mojamos el cabello escurriéndolo al final como si estuviéramos lloviendo. Desplazándonos incluimos palabras que íbamos diciendo en voz alta, y al llegar al pozo de piedra aprovechamos también su estructura para remitir a nuestros cuerpos la característica más compacta de nuestras nubes. Había transformaciones que iban atravesando nuestras nubes mientras estas se movían, se mezclaban, se contagiaban, se bailaban, se abrazaban, se lloraban las unas a las otras, se empujaban, se sostenían, pausaban, se sentían y se componían. Respiraban juntas, recibían lo que tenían que recibir: aire, agua, sol, miradas, anhelo, descomposición y transmutación. Y dejaban todo lo que necesitaban dejar. Las piedras también nos compartieron su creación, tenían momentos bastante lentos y se desplazaban rodando. Después, las nubes (reales :3), taparon un poco el sol que estaba intenso y pudimos continuar más frescas. Ahora nos movimos todas juntas alternando entre nube y piedra, y se nos iban indicando pautas para explorar con diferentes velocidades.

Para la última dinámica de movimiento Carola y Mariana estarían de observadoras. El espacio que usamos fue un rectángulo en el pasto con unas piedras que dividían el centro, empezamos desde los extremos con cada grupo a un lado, y cuando pasábamos por la mitad del espacio teníamos que cambiar nuestro elemento de piedra a nube, o viceversa hasta volver al centro nuevamente. Finalmente, volviendo del otro extremo, en el centro, podíamos alternar al elemento que quisiésemos. Así grupalmente nos movimos libremente desde estas ideas terminando todas juntas en el medio. Últimos momentos de la exploración grupal de movimiento durante el cierre del Taller 1: Inmersión:

Exploración grupal Final



Nota. Foto tomada por la docente de los Ríos (2022), a todas las participantes del taller en uno de los jardines de Samamana Wasi

Nos juntamos en un último círculo para comentar nuestras experiencias. Compartí algo que no pude decir el día anterior cuando nos movimos al costado del río, que son pocas las oportunidades que tengo y que en general se tiene de “perderse en la naturaleza”. O como bien dice el nombre del taller Inmersión, inmersirse o sumergirse en un viajecito con la naturaleza y el cuerpo activo. Las exploraciones de movimiento en la naturaleza que hasta la fecha había tenido fueron búsquedas solitarias. Esta vez moverme con personas que también estaban en la misma sintonía, fue diferente. Sentí seguridad, porque cuando uno está solo tampoco puede “perderse” porque sí, o al menos no tanto tiempo. Siempre hay miedo a que te suceda algo “malo”, especialmente si estas en un lugar desolado y eres mujer. Posiblemente no sea la única que sienta eso, que permitirse perderse puede ser peligroso. Estar en colectivo me hizo sentir segura y entregarme de lleno a las exploraciones, pude permitirme percibir el

tiempo como un infinito, sin fin, sin la necesidad de terminar algo, como esperando a que cierre solo su ciclo.

Todas nos dimos las gracias por haber compartido juntas este espacio y las participantes volvieron a comentar lo del comienzo, que sus necesidades actuales las llevaron a buscar este espacio para bailar y que se van después de una aventura viajera donde pareciera que hubieran viajado un mes. Sentí algo parecido, el tiempo se sintió eterno y vasto. Almorzamos.

Para despedirme decidí dar un último paseo sola por el lugar, fui a la laguna, me despedí de las plantitas acuáticas, de las montañas observadoras y fui al templo. Al fin encontré un tiempo para visitar el templo, era muy simple pero bastante grande, cubierto de calaminas. Recé ¿A qué dios? pues al que sea que habitaba allí, al originario de la vida en el Valle Sagrado. Cuando cerré mis ojos, un viento fuerte empezó a mover las calaminas. Un templo bastante particular, me dio interés de saber qué es lo que hacían ahí las personas y como era la melodía de una canción que estaba en unas hojas. Luego, me despedí también de Carola, Mariana y Janet que aún se quedaban. Regresando en el taxi con las demás chicas, empezó a llover. Alguien comentó que con nuestra creación pareciera que llamamos a las nubes e hicimos una especie de ritual a la lluvia, a buena hora porque los pobladores estaban esperándola xd. Así, sin noción del tiempo “real”, sin pasaje de regreso a Lima y sin destino, regrese a Cusco ciudad...