



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Danza, un camino terapéutico”

TESINA

**Para obtener el grado de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Presenta:

Paola Cortés Luna

Director de Tesina:

Lic. José Esteban Vaquero Cázares

Asesores:

Lic. Edy Àvila Ramos

Mtra. Cristina Bravo González

Tlalnepantla, Edo. de México

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Capítulo 1. Cuerpo hablante	
1.1 Mentecuerpo	7
1.2 La palabra que cura	9
Capítulo 2. Psicoterapias corporales	
2.1 Wilhem Reich: La vegetoterapia	16
2.2 AlexanderLowen: Bioenergética	18
2.3 Técnica de Feldenkrais	21
2.4 Rolando del Toro : Biodanza	22
2.5 Expresión corporal y danza	23
Capítulo 3. Danza	
3.1 Historia de la danza	26
3.2 Release, expresión de libertad	33
Capítulo 4. Danza, un camino terapéutico	
4.1 Danza Movimiento Terapia (DMT)	37
4.2 Pioneras de la DMT	42
4.3 Aplicaciones Teórico- Prácticas	44
Conclusiones	48
Bibliografía	50

***“...danzando, he podido como en una especie de alquimia, reunir
por uno momento la destreza del cuerpo, la lectura de mis
emociones, atravesar mis fantasmas elaborando estos sueños y
llegar a ser el canal de un vida más sutil”***

Ivonne Berge

Resumen

El propósito de esta tesina es realizar una descripción teórica de cómo y por qué las técnicas no verbales tienen un lugar importante en la psicoterapia. El cuerpo es considerado como una fuente de mensajes acerca de lo que somos, como actuamos y sentimos; también como receptor y medio de expresión de lo que ocurre en nuestras imágenes, pensamientos y emociones.

Se describe la técnica de la Vegetoterapia, propuesto por Wilhem Reich y la Bionérgica de Alexander Lowen ambas antecedentes de lo que hoy se denominan psicoterapias corporales, así como otras prácticas que tienen fines terapéuticos como la Técnica de Feldenkrais, la Biodanza y la expresión corporal, prácticas que utilizan al movimiento corporal como elemento esencial para la escucha y atención de nuestro cuerpo.

Se describe la historia de la danza, actividad artística que tiene como elementos esenciales la mente, el cuerpo y el movimiento del ejecutante; actividad que en las últimas décadas se ha vinculado con la psicología y relacionado con un quehacer terapéutico. La danza junto con la psicología nos encamina a la descripción de lo que se ha denominado Danza Movimiento Terapia, señalando su definición, sus orígenes y las aplicaciones que se han realizado de esta actividad.

Introducción

Con base a la filosofía racionalista, nuestro cuerpo y mente son elementos que han sido fragmentados creando disciplinas que se encargan de cada una de estas supuestas partes, por ejemplo la medicina se encargará de nuestro cuerpo y la psicología de nuestra mente.

En consecuencia de esta visión, en psicología se han desarrollado psicoterapias las cuales se han caracterizado por privilegiar a la palabra, a la comunicación verbal como un componente imprescindible para la exploración y el conocimiento de nuestra mente, sin embargo, hemos olvidando y relegando nuestro cuerpo, nuestro cuerpo que es también hablante pero que hay que aprender a descifrarlo, escucharlo para lograr un conocimiento de él. Comienza entonces a surgir múltiples técnicas corporales que abordan la indiscutible relación mente-cuerpo, en donde se redescubre la presencia y valor esencial del cuerpo, ya que por él sentimos, nos expresamos y creamos.

Hoy el arte y la ciencia, se vinculan para elaborar a través de la danza un trabajo psicoterapéutico, la danza es un arte de expresión psicofísica, que fusionada con la psicología logra *expresarse como un camino terapéutico*. La danza brinda la posibilidad de manifestarnos y hablar de lo que sentimos, pensamos, etcétera . en una manifestación silenciosa. *“El fin será la expresión versus la represión de nuestras emociones, pensamientos, sensaciones etc”*. La danza es un arte que se manifiesta con nuestro cuerpo en movimiento, el cual nos guía al reencuentro con nuestra unidad mente-cuerpo, experimentando un proceso de expresión, creación y autoconocimiento. Es entonces que la danza nos posibilita a explorar nuestra psique a través de un movimiento expresivo.

La presente tesina tiene como un objetivo describir los fundamentos teóricos de las terapias psicocorporales. En el capítulo 1 se plantea la importancia de prestar atención al discurso corporal y no sólo al discurso verbal, siendo ambos importantes para la exploración y conocimiento de la psiquis humana, el interés de no relegar el cuerpo en el quehacer psicoterapéutico nos dirige a abordar en el capítulo 2 el trabajo realizado por Wilhem Reich y Alexander Lowen, propuestas que son el antecedente de lo que se ha denominado psicoterapias corporales, así como otras prácticas que se han utilizado con fines terapéuticos, como el Método Feldenkrais, la Biodanza y la Expresión Corporal, estas dos últimas vinculadas intrínsecamente con la danza. En el capítulo 3 se enfoca en la descripción general de la historia de la danza, el desarrollo de la danza como actividad artística y el como la evolución de esta actividad posibilita vincularla con otras disciplinas, en este caso nos interesa el desarrollo de la psicología junto con la danza, que en las últimas décadas se ha replanteado con un enfoque psicológico para asentar diferentes prácticas. Finalmente en el capítulo 4 se refiere a lo que hoy se ha nombrado como Danza Movimiento Terapia.

1. Cuerpo hablante

1.1 Mentecuerpo

Los griegos son una civilización de gran importancia para conocer el origen de nuestra concepción de lo que somos, de lo que es el hombre, saber que influye y se manifiesta hasta nuestra actualidad. Señalaban que el hombre está constituido por mente y cuerpo; por ejemplo para Platón, filósofo griego, exponía que alma y cuerpo son de naturaleza totalmente distinta: el cuerpo, pertenece al mundo sensible sujeto a cambio y corrupción; mientras el alma pertenece al mundo divino de las ideas, siempre idéntico a sí mismo. “De la civilización griega heredamos el aforismo “mente sana en cuerpo sano”, que evidencia una distinción entre cuerpo y mente, pero no la independencia entre ellos.” (Alcaraz, 1998, p. 59); sin embargo, el cuerpo y la mente han sufrido una fragmentación. René Descartes (1596-1650) “padre” de la Filosofía Moderna, hablaba de mente y cuerpo como entes diferenciados iniciando con un “dualismo”, es decir el hombre es un ser pensante independiente de su cuerpo constituido por dos sustancias, la pensante o inteligente y la extensa o física, en un principio sostenía que el alma y el cuerpo no tenían relación alguna, pero esta afirmación lo imposibilitaba para explicar operaciones mentales que tenían un impacto sobre un medio físico, con base a esta observación admitía que la mente y el cuerpo tenían contacto y la responsable de esta conexión era la glándula pineal. “En esta exposición la mente y el cuerpo han sido considerados de un modo dualista. Cada uno es tenido por una entidad separada y paralela a la otra y en interacción con ella. Toda acción es contemplada como si tuviese lugar a dos niveles- somático y psíquico –al mismo tiempo” (Lowen, 1995, p. 46). El concepto de hombre que surge con base a este dualismo, separa mente y cuerpo fragmentado a tal grado que el ser humano ya no es reconocible; su unidad se perdió en esa mirada de piezas cada vez más pequeñas, que no pueden unificarse para dar cuenta de una totalidad. Fischman (2005) afirma que es así como la mente se hace puramente racional, desprendiéndose del cuerpo, al punto de olvidarse de su origen encarnado. Un

ejemplo de esta visión dualista del ser humano es; en psicología como en medicina se ha mantenido el pensamiento de que el cuerpo físico está separado de las emociones, por un lado la medicina atiende las enfermedades “físicas” y por el otro la psicología se encarga de las enfermedades “mentales o emocionales”. Varios de los problemas físicos de los que tenemos tienen su origen en los problemas emocionales, es decir, a veces dolencias físicas o malestares surgen en realidad de efectos psicológicos. Los fenómenos psíquicos se manifiestan en nuestro cuerpo, el cual es un elemento que nos brinda información y es a través de él que podremos sanar o enfermar nuestra mente encarnada.

Nuestro cuerpo es hablante, manifiesta lo que somos, Dallal (1990) afirma que el cuerpo es un aparato que aprisiona la vida: un mecanismo acumulativo y que en él llevamos todas nuestras edades, todas nuestras fases, así, si nos detenemos a observar los cuerpos, éstos se convierten en historias corporales que revelan lo que fuimos y somos; el cuerpo humano no es sólo un cuerpo físico o un cuerpo psíquico, es un ser encarnado, un cuerpo capaz de dar sentido y significado a lo vivenciado, es una construcción social y cultural. Con base a lo anterior debemos considerar al humano como un ser complejo, un ser donde se suscitan reacciones físico-químicas y donde lo social, cultural y psicológico lo atraviesan ofreciéndole la característica de ser un ser simbólico. Diez (1976) señala que para comprender cómo funcionan sus órganos, es menester conocer también el juego de sus instintos e impulsos, de sus sentimientos, de sus pasiones e, incluso, de sus ideales. Para lograr con lo anterior tenemos que regresar a una visión unificadora, el pensamiento occidental hasta ahora se ha manifestado a través de oposiciones binarias, idea – materia, mente – cuerpo, etc. Pensamiento que se fundamenta en la filosofía racionalista, cuyo paradigma es Descartes donde se define al ser humano principalmente como mente, conciencia o razón, quedando lo corporal a la sombra de la mente

1.2 La palabra que cura

“Las palabras son los médicos de una mente enferma”

Esquilo

“Cuerpo vivo lo que está prisionero en la palabra”

Fiorini

El hombre se ha distinguido de las demás especies por haber desarrollado un código simbólico característico de él, el lenguaje, que como considera Baz (2000), es el lenguaje el que permite al hombre representar su mundo y pensarse. Benveniste (1985), señala que el universo de la subjetividad es la palabra. La utilización de la palabra como un medio de cura ha tenido registro desde los comienzos de la humanidad. Romero (1998) destaca la utilización de la palabra, frases y cantos para favorecer la entrada de estados alterados de conciencia y el alivio de variadas dolencias. En la cultura griega hubo hombres que conocían y hacían uso del poder de la palabra para sanar; Antifonte de Atenas, él inicio con la elaboración de un sistema conceptual cerrado para influir, mediante el lenguaje sobre los hombres, su objetivo principal consistía en lograr la comprensión conceptual y la aplicación terapéutica de las reglas de la interacción lingüística; trataba a los “aflijidos” a través de discursos donde la pronunciación de la palabra de forma suave, monótona, persuasiva y serena tal como lo señalaba Platón favorecía a lograr un estado de calma y relajación; a él se le consideró como un experto en la catarsis, es decir, de la purificación del alma a través del lenguaje; esto puede considerarse como una psicoterapia verbal.

La psicoterapia se utiliza con el propósito de mejorar la calidad de vida del paciente, de propiciar cambios en su conducta, actitudes y pensamientos “es una práctica que busca aliviar una “dolencia”, un “sufrimiento”, “padecimiento”, “mal”, “enfermedad” o “deficiencia”, cuyo origen se presupone es “mental”, es decir, que no tiene un origen corporal (orgánico, fisiológico, anatómico). Desde aquí podemos comenzar a percibir el porqué del olvido del cuerpo.” (Alcaraz, 1998, p.

61), por ello se denominan “psicoterapias”, es decir terapias de la psique, de la mente, no del cuerpo.

Nardone (1999) indica que en los últimos años, la mayoría de los autores concuerda en sostener que el objetivo de una psicoterapia es lograr que el paciente cambie su modo de percibir, elaborar, interpretar y comunicar la realidad de modo que se le traspase de una relación disfuncional con la realidad a una realidad funcional.

El pionero de la psicoterapia fue Sigmund Freud, padre de la psicología moderna. Él afirmaba que en un tratamiento psicoanalítico ocurre un intercambio de palabra donde el paciente habla y el doctor escucha. Originalmente las palabras eran mágicas y hasta hoy las palabras han conservado mucho antiguo poder mágico. Las palabras son una forma de lenguaje, sin embargo no hay que perder de vista que el lenguaje se manifiesta en múltiples formas, como en el silencio, los gestos, los movimientos... y no exclusivamente en la palabra. No se intenta sustituir a la palabra, sino que hay estados de ánimo, sensaciones que se expresan más fácilmente con un simple gesto, movimiento o postura revelando lo más profundo del ser humano, sus sentimientos, sensaciones, emociones, etcétera.

A la psicoterapia hay que entenderla como un terreno fértil en constante transformación, en el cual será necesario modificar las prácticas psicoterapéuticas en función de las nuevas necesidades que se presentan, dirigiéndonos a la mejoría de las ya asentadas bajo un determinado marco teórico, enriqueciendo continuamente el surgimiento de nuevos enfoques técnicos. “Si nuevos recursos aportan efectos originales (y tal es el caso de ciertos enfoques grupales, de pareja, comunitarios, intervenciones breves, terapias de música y el movimiento) ellos llevan a revisar las limitaciones de los anteriores y a construir una teoría que de cuenta de estas limitaciones y de aquellos efectos” (Fiorini, 1992, p.13)

Las psicoterapias de más antigua práctica, las que han sido más propagadas y estudiadas a profundidad hasta ahora han sido las verbales, esto es, las que enfocan sus expectativas de cambio en el poder de la palabra. Alcaraz (1998) afirma que las psicoterapias verbales señalaron uno de los más importantes elementos constitutivos del ser humano: el lenguaje. Su limitación fue creer que con ese solo elemento era posible entender y resolver la infinita gama de los problemas psicológicos que nos aquejan. Sin embargo, es preciso, para sacar al cuerpo del olvido psicoterapéutico y no caer en el extremo de la corporalidad como hace el modelo médico.

El estilo de vida actual que algunos de nosotros llevamos obstruye el contacto con nuestro cuerpo; el sedentarismo es un ejemplo de cómo nuestros cuerpos se alienan, siendo también un reflejo de nuestra vida interior (mente). Fiorini (1992) subraya la necesidad de actuar, de comprometer también el cuerpo para poder sentir, pensar, verbalizar con una intensidad y veracidad nueva, sensibilizando el contacto con uno mismo y con otros, dando lugar a un lenguaje vivo, afectivo, poético que surge naturalmente de lo vivido.

La falta de movimiento origina que nuestro cuerpo deje de ser perceptivo a un sin fin de sensaciones, el dolor es un ejemplo de esto. “Tanto sufre el que goza como goza el que sufre. Por eso no todos los caminos llevan a Roma, sino al cuerpo” (Saramago en: Fernández, 2009). Ferenczi (en: Lowen, 1995) afirma que el “dolor” experimentado por parte del paciente puede servirle para obtener un mayor placer, esto produce un sentimiento de libertad y confianza en uno mismo.

Por su parte Alcaraz (1998) afirma que si el cuerpo pierde la sensibilidad para experimentar dolor, entonces este a comenzado a ser olvidado, es así que al quedar en el olvido el cuerpo, la psique es la que ocupa el centro de nuestra atención desarrollando “*psicoterapias*” que se enfocan en el estudio y análisis de nuestra mente teniendo como medio clave para acceder a ésta a la palabra, sin embargo, olvidamos que estas palabras recorren nuestro cuerpo, Poveda (1996)

advierde que la palabra es una experiencia corporal, que se expresa en sonidos, movimientos y grafismos, en consecuencia de este olvido la palabra en ocasiones queda vacía y el cuerpo relegado, es entonces que al pronunciar, escuchar las palabras también hay que vivirlas con el cuerpo, sin embargo, hasta ahora las psicoterapias verbales han sido las más trabajadas, las palabras han sido escuchadas pero no se han visualizado de forma integrada. Lowen (1977) considera que las terapias verbales no producen cambios importantes en la personalidad por sí mismas y han hecho que se despierte un interés más vivo por los enfoques no verbales y corporales, afirmando que las personas se expresan mejor a través del movimiento, las posturas, actitudes y gestos que por medio de las palabras.

La mayoría de las modalidades psicoterapéuticas privilegian la palabra, el lenguaje verbal, perdiendo de vista al cuerpo, subestimando la información que ofrece y comunica la expresión corporal. Las psicoterapias verbales han sido hasta ahora las más exploradas, teniendo como premisa que la palabra es el instrumento de sanación, afirmación que se ha comprobado con la práctica, sin embargo, es necesario explorar a otras dimensiones, actualmente existen lo que hoy nombramos como terapias psicocorporales- según Ortiz (1993, en Alcaraz, 1998), son cualquier forma de psicoterapia que utilice sistemáticamente la respiración, el movimiento y el contacto físico. No se pretende descartar la importancia del poder de la palabra, más bien guiar el trabajo psicoterapéutico a una unificación entre la palabra y el cuerpo y ofrecer una visión holística del fenómeno psicológico, reconociendo la integridad del ser humano.

Watzlawick (1989) señala que en el siglo I d.C. Quintiliano, aportó en sus Instituciones oratorias una importante introducción mediante el concepto de retórica somática, es decir de oratoria corpórea, actualmente redescubiertos en la ciencia del comportamiento humano de las últimas décadas bajo diversos conceptos, como, kinesiología, lenguaje corpóreo, comunicación averbal, etcétera. Para él, el lenguaje corporal convincente debe estar acompañado de

palabras adecuadas, rescatando la expresión del cuerpo en conjunción del uso de la palabra. La palabra tiene resonancia en el cuerpo y viceversa, prueba de esto es el gesto ya que complementa la acción reveladora de la palabra, la palabra gesto se deriva del latín “gerere” que significa comportarse, o mostrarse

En relación con las terapias corporales Reca (2005) afirma que disciplinas posrechianas, como la bioenergética han demostrado teórica y clínicamente hasta que punto son importantes para el equilibrio profundo de la persona, la estructuración de un esquema corporal válido y una buena capacidad discriminatoria de las sensaciones cinetésicas propioceptivas, los resultados de estas psicoterapias son en general una mejor estructuración de la imagen del yo, un aumento de la autoestima y de la confianza en uno mismo, además de una mayor estabilidad emotiva. La experiencia corporal nos posibilita a desarrollar mayor sensibilidad a sensaciones y percepciones de uno mismo y de nuestro entorno.

Lowen (1995) afirma que el terapeuta bionergético no sólo analiza el problema psicológico como cualquier psicoanalista, sino que además analiza la expresión física de dicho problema tal como se manifiesta en la estructura corporal y en el movimiento del paciente. Actualmente es necesario aprender a conocer, a entender y curar al ser a través de un pensamiento que no sólo trabaje con terapias corporales o verbales. En nuestros días las personas ya no deben ser tratados con un solo recurso terapéutico, es necesario recurrir a una visión integradora, incorporar el soma en las psicoterapias verbales porque la palabra se ha corporizado.

López y Población (1997) definen a las terapias activas como aquellas que usan la acción como un recurso terapéutico, reconociendo que la acción es el instrumento privilegiado para incidir en el cambio de los sistemas, mencionan que la acción había quedado relegada durante muchos años por la fuerte influencia de las terapias verbales. Las terapias activas son aquellas que se aventuran a

experimentar con las funciones que contemplan las terapias verbales y también desde el cuerpo en acción, en movimiento.

La danza es expresión en movimiento, movimiento que se ejecuta con un cuerpo, un cuerpo que acciona, la Danza es obra en acción, afirma Dallal (1990). Es aquí donde la danza tiene lugar en un proceso terapéutico ya que el movimiento implica respiración, contacto físico con uno mismo, con otros y expresión corporal, siendo estos elementos los vehículos que nos dirigirán a la exploración de nuestra psique. Una característica del movimiento en general y de los cuerpos en particular es que tenemos lo que se llama la memoria Kinestésica. Los acontecimientos y sucesos de la vida se conservan y se incorporan en los archivos del cuerpo razón que nos dirige a explorar nuestro ser a través de la danza, danza que nos invita a recordar con el cuerpo lo que fuimos y somos.

2. Psicoterapias corporales

“Hoy en día no podemos descartar el cuerpo como fuente de información y como lugar de manifestación de nuestra vida física y psíquica”

Eisenberg

A finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, se despierta el interés de brindar una explicación científica de los factores psíquicos que influyen en la aparición de enfermedades. Sin embargo, a finales del siglo XX las enfermedades psicológicas aun siguen siendo un caso pendiente a causa de la escasa información que se tiene para fundamentar su epistemología, la deficiente cooperación entre la medicina y la psicología es una razón fuerte para explicar este fenómeno.

Actualmente ha surgido lo que se denomina psicoterapias corporales, las cuales se refieren a todas aquellas técnicas y teorías psicoterapéuticas que contemplan al individuo como una unidad indivisible cuerpo-mente.

La psicoterapia corporal (enfoque biológico, psicológico y social) busca una respuesta profunda a los conflictos del ser humano, tanto en su dimensión individual como social. La psicoterapia corporal se puede definir a partir de lo que los profesionales que la practican hacen, Eisenberg (2007) señala lo siguiente:

Prestan especial atención a la comunicación no verbal de las personas (forma de cuerpo, tensiones musculares, movimientos, gestos, posturas, etc.) indicando movimientos, formas de respiración, posturas, gestos, logrando frecuentemente que las personas consultantes entren en estados especiales de conciencia, posibilitando la reconstrucción de la experiencia. Pueden utilizar diferentes formas de contacto físico incluido el masaje. Finalmente uno de sus objetivos es estudiar

las relaciones entre los “psicológico” con aspectos corporales, reconociendo la unidad mente-cuerpo.

2.1 Wilhelm Reich: La Vegetoterapia

Wilhem Reich (1897-1957) desarrolló un trabajo minucioso de investigación que se deriva de su saber en psicoanálisis dirigiéndose a un conocimiento en biofísica, explica como lo mental, puede expresarse de forma física, en síntoma.

En 1927 con base a su experiencia como terapeuta, Reich afirmó que el establecimiento de la potencia orgásmica era condición indispensable para la cura de los pacientes sometidos a psicoanálisis. Por potencia orgásmica quería decir la capacidad de una descarga convulsiva completa en la relación con una pareja de sexo contrario, en la cual se daba, además una pérdida momentánea de la conciencia. Para que esa descarga se diera de manera completa era necesario que el cuerpo esté libre de bloqueos corporales o musculares. Él se concentraba en la economía de la energía, por cuya mediación las perturbaciones neuróticas se manifestaban y se mantenían, teniendo como eje de interés investigar las diversas formas en que esta energía, en las perturbaciones psíquicas, resultaba ligada, no logrando fluir. La impotencia orgásmica, es la incapacidad de evacuar por completo la energía, esto constituye la clave de la comprensión de la neurosis para Reich.

Reich investigó los procesos de evacuación y el almacenamiento de energía, postulando el vínculo entre energía y función del orgasmo, concluyendo que la salud anímica depende de la potencia orgásmica, refiriéndose a la capacidad de entrega, sin inhibiciones ni bloqueo a la corriente de energía biológica que se descarga preferentemente en contracciones musculares involuntarias. Razón por la cual le brinda fundamental importancia a los movimientos y al lenguaje corporal de las personas siendo estos reveladores de la psicología de los pacientes, para

él, el trabajo desde el cuerpo era una vía acertada para propiciar confiabilidad y empatía; con el fin de investigar el padecimiento de las personas.

Reich en 1933 da a conocer su obra *Análisis del carácter*, aporte para el psicoanálisis, en el cual propone que para trabajar con el paciente era necesario intervenir, conociendo la forma en que el paciente se defendía o sea, que resistencias implementaba para protegerse.

Por lo tanto, el exceso de energía que no se elaboraba psíquicamente ni se descargaba por las vías normales era de alguna manera dañino. Cualquier emoción reprimida implica un gasto de energía, la alteración del equilibrio funcional del organismo y un decremento de nuestra capacidad de expresar todas las demás emociones.

Con base a esta observación decidió investigar todo aquello que tuviera que ver con la unión del cuerpo y la psique, este interés lo llevaron a elaborar una técnica de análisis de las resistencias a través del cuerpo contrastando con la forma de trabajo del psicoanálisis, el cual se basa en la lectura de las defensas inconscientes a través del discurso. *Él afirmaba que los cambios en las actitudes corporales frecuentemente venían acompañados de cambios emocionales.* Reich estaba convencido de que la incapacidad característica de expresar emociones correspondía a una “coraza muscular”, siendo ésta un conjunto de tensiones musculares crónicas, que producen rigideces características en la postura y la expresión; la frecuencia y la intensidad con la que los impulsos se frustran; en la medida en que las frustraciones fueran más intensas o más frecuentes, la coraza muscular se haría más densa.

Reich señala en su libro *Análisis del carácter* de cómo un impulso concreto derivado de la emoción, no se expresa debido a la tensión crónica de un grupo de músculos que interfieren con la expresión, el individuo a veces no puede darse cuenta de esa tensión y de su relación con esa emoción.

Reich afirmaba que el objetivo principal de la psicoterapia, es alcanzar la potencia orgásmica, para ello había que disolver la coraza para lograr el orgasmo pleno, cuando se liberaban las tensiones, la energía o emociones reprimidas se

manifestaba como sensaciones de corrientes en el cuerpo. La terapia consiste en resolver los acorazamientos y hacer que vuelvan a correr, por movilizaciones de las energías ligadas, las emociones que se habían solidificado. Este correr se plasma en definitiva en la capacidad de conducirse de manera espontánea, sin angustia, sin inhibición. Provocar esas sensaciones fue entonces el objetivo de su trabajo.

2.2 Alexander Lowen: Bioenergética

“Quien no respira profundamente, reduce la vida de su cuerpo, al igual que si no se mueve con libertad restringe la vida de su cuerpo”.

Vangely García

Alexander Lowen nació en 1910. En el año de 1940 conoce a Wilhem Reich, quién lo analiza de 1942-1945 y fue su alumno durante doce años con una sola interrupción entre 1947 y 1951 para estudiar medicina en Ginebra. Desde 1952 ejerció como psiquiatra en su consultorio. En 1956 fundó junto con John C. Pierrakos, también seguidor de Reich en Nueva York el Institute for Bioenergetic Analysis Pierrakos. Ellos elaboraron los aspectos esenciales, las posturas y ejercicios básicos que actualmente son normativos de la bioenergética con base al trabajo personal que Lowen desarrolló, lo interesante es que Lowen practicó primeramente todos los ejercicios que les proponía a sus pacientes.

La terapia Bioenergética es un derivado de la Vegetoterapia de W. Reich retomada por Alexander Lowen. Ambos consideran la existencia de una energía vital observable a partir de sus efectos en los seres vivos (movimiento, excitación, respiración). Los puntos de partida centrales de la bioenergética son los mismos que se señalan en la vegetoterapia, la economía energética del cuerpo, la necesidad de un fluir desbloqueado y espontáneo en todo lo posible, de esta

energía y su descarga por medio de contracciones musculares la función de bloqueos corporales y psíquicos, es decir, los acorazamientos (que se manifiestan en posturas corporales, por una parte, y en actitudes del carácter, o pautas de resistencia, por la otra) El concepto básico de bioenergética es “*no tenemos un cuerpo, somos un cuerpo*”, esto lo llevaron a concluir lo siguiente: “*la vida de un individuo es la vida de su cuerpo*”.

Lowen predicaba que los conflictos pueden ser localizados en el cuerpo, existiendo una memoria en el cuerpo que registra nuestras experiencias, e influidas a través de él. La bioenergética retoma el concepto de carácter, constituido por las defensas que bloquean los impulsos vitales, las defensas las planteó como capas, empezando por la capa exterior: la capa del ego, que contiene las defensas psíquicas y es la más externa de la personalidad. He aquí las defensas típicas: negación, proyección, reproche, desconfianza, racionalizaciones e intelectualización.

Las diversas estructuras del carácter se clasifican en cinco tipos fundamentales en bioenergética. A continuación se presentan las descripciones de las diversas estructuras de carácter.

Carácter esquizoide: Evita la intimidad, el esquizoide tiende aislarse a dividir el pensamiento del sentimiento perdiendo contacto con la realidad exterior. El contacto con su cuerpo y sus sentimientos esta reducido considerablemente.

Carácter oral: Las personas con estos rasgos se caracterizan por manifestar necesidad de calidez y sostén teniendo un débil sentido de independencia, satisfaciendo su necesidad de cobijo mientras no sea autónomo e independiente.

Carácter psicopático: Se caracteriza por el afán de alcanzar el poder, y la necesidad de dominar y controlar. “puedes estar cerca de mi” en lugar de “Tengo la necesidad de estar cerca de ti”

Carácter masoquista: Este es capaz de establecer una relación estrecha pero sólo sobre la base de una postura de sometimiento. La estructura del carácter masoquista se refiere al individuo que padece y se queja pero sigue sumiso.

Carácter rígido: El carácter rígido es relativamente libre, porque mantiene constantemente continua vigilancia sobre su libertad. Este tipo de carácter tiene miedo a ceder, porque lo considera igual a someterse y rendirse. La rigidez se convierte en defensa contra cualquier tendencia masoquista interna. El carácter rígido está en guardia contra la condición de ser utilizado, o de que se aprovechen de él. Esto se traduce en frenar los impulsos de abrirse y salir a alcanzar algo.

La bioenergética es una técnica psicoterapéutica, cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse desde su cuerpo y a gozar de la vida en el mayor grado posible, el fin de la terapia bioenergética es la potenciación máxima de las funciones vitales corporales (respiración, movimiento, expresión) de tal modo que se ayude al paciente a recuperar su primera naturaleza, esto es estar abierto a la vida y al amor, vivir, desconfiado y aislado es la segunda naturaleza en nuestra cultura, adoptamos este procedimiento para protegernos, como una respuesta de supervivencia pero cuando estas actitudes se hacen caracterológicas o se estructuran en la personalidad constituyen un daño. La bioenergética utiliza técnicas de contacto con el propio cuerpo: respiración, técnicas corporales, técnicas posturales, expresión vocal, de asentamiento, de percepción del propio cuerpo, incluye masajes, presión y palpaciones suaves a fin acrecentar la motilidad, es decir, el juego natural y espontáneo de los músculos como su microvibración. *Los objetivos de los ejercicios es obtener más contacto con el*

suelo, las nociones de arraigamiento o asentamiento del cuerpo, refiriéndose al asentamiento de la persona a lo real, y de resonancia de las experiencias emotivas en lo corporal, desarrollar vibraciones corporales, un ahondamiento de la respiración, elevación de la autoconciencia y la ampliación de la expresión de sí. Estas técnicas se utilizan intencional y disciplinadamente, alternando el trabajo corporal con la comprensión verbal, y orientadas a un objetivo totalizador, evitando su uso mecánico y compulsivo. El fin de la terapia bioenergética es la potenciación máxima de las funciones vitales corporales (respiración, movimiento, expresión) de tal modo que se ayude al paciente a recuperar su primera naturaleza.

2.3 Moshé Feldenkrais: Método Feldenkrais

El **Método Feldenkrais**, fue desarrollado por el científico judío ruso Moshé Feldenkrais (1904-1984) Ingeniero y físico, pionero en la educación somática, Joly (2007) define la educación somática como un campo disciplinario de los métodos por el aprendizaje de la conciencia del soma (cuerpo sensible) en movimiento dentro de su ambiente. El método Feldenkrais se define como un proceso educativo, un sistema de enseñanza somática, que, a través de movimientos fáciles y suaves brinda el desarrollo de sensibilidad para un autoconocimiento que se refleja en la mejoría del accionar cotidiano de las personas. El Método Feldenkrais, es un lenguaje de circulación. La calidad del movimiento refleja el estado de la organización del sistema nervioso y la imagen interior de la persona.

A través del movimiento, la persona puede experimentar la integración funcional, moviéndose como un todo, sin dissociar lo mental de los aspectos físicos, ni de las partes del cuerpo. El propósito de su método es que el cuerpo organice su movimiento con un mínimo de esfuerzo y máximo rendimiento. En la actualidad este método se aplica en diversos campos: fisioterapia, deportes, *danza*, *psicología* y otros Se trabaja a través de dos técnicas, la Autoconciencia por el Movimiento y la Integración Funcional, aplicando los siguientes principios:

- La organización física del cuerpo en movimiento, en relación con la gravedad; reduciendo el esfuerzo y velocidad, logrando movimiento fáciles y cómodos eliminando la tensión en el cuerpo.
- La auto-regulación del proceso del sistema nervioso
- La integridad de la persona como ser sensorial, emocional e intelectual.
- Aumento de la sensibilidad, la atención y la creatividad.
- Explorar los movimientos; sin imitar un modelo.

Beneficios del Feldenkrais

- Contribuye a mejorar el movimiento, la postura, la flexibilidad, la coordinación y la relación espacial.
- Mejora la autoimagen, la autoconciencia y la salud en general.
- Ayuda a resolver las dolencias de la espalda, de la columna, de las articulaciones, de los músculos, etcétera.
- Ayuda a tratar diversos padecimientos como la artrosis, la lumbalgia, la osteoporosis, las contracturas, el dolor cervical y lumbar, etcétera.

2.4 Rolando Toro: Biodanza

El Sistema Biodanza fue creado en la década del 60 por el Psicólogo, Antropólogo, Poeta y Pintor chileno Rolando Toro, quien en el año 1965 mientras trabajaba como Miembro Docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, inició sus primeros trabajos de danza; trabajando con pacientes del Hospital Psiquiátrico de dicha Universidad.

Biodanza es un sistema de integración y desarrollo humano basado en vivencias inducidas por la música, el movimiento y la emoción, con el fin de ayudar a la solución de conflictos interiores y al desenvolvimiento armónico de la personalidad. Se utilizan ejercicios y músicas organizadas con el fin de aumentar

la resistencia al estrés, promover la renovación orgánica y mejorar la comunicación

Biodanza utiliza el movimiento, la música y la emoción en un trabajo en grupo donde se interactúa con nosotros mismos y con el otro. De esta forma se produce un reaprendizaje de todos los procesos de comunicación y sustento de la salud. Genera vida dentro de la vida al reemplazar movimientos rígidos por movimientos integrados y armonizados.

Beneficios de la Biodanza:

- Disminuir el nivel de estrés
- Aumentar energía vital. Ayuda a superar la depresión
- Cultivar el bienestar, armonía y la relajación
- Estimular la autoestima y refuerza la identidad
- Desenvolver la creatividad
- Facilitar la expresión de sentimientos y emociones en forma espontánea y creadora

2.5 Expresión corporal y Danza

La Expresión Corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Expresión corporal nace de la conjunción de dos elementos básicos el movimiento y el pensamiento. Bertrand y Dumont (1970, en: Motos, 1999) definen la expresión corporal como el arte del movimiento, constituido por un conjunto de técnicas que utiliza el cuerpo humano como elemento de lenguaje que posibilita la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. La orientación psicológica concibe la expresión corporal como una técnica al servicio del hombre para una mejor realización de

uno mismo obteniendo un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal.

Motos (1999) explica los dos principios en los cuales se sustenta la expresión corporal

- Técnica: Se refiere al conocimiento de las posibilidades corporales, al desarrollo de conciencia corporal y el análisis y estudio del fenómeno del movimiento.
- Espontaneidad: Capacidad que exterioriza, libera y sensibiliza el conocimiento.

Una de las técnicas que se emplea es la sensopercepción, tal como la concebía Patricia Stokoe (1929-1996) bailarina profesional y pedagoga argentina, ella proponía el redescubrimiento de los sentidos kinestésico, visual, auditivo, térmico y olfativo, para buscar una actitud consciente y sensible hacia uno mismo, así se encuentra un lenguaje corporal propio con el cual sentir, expresar y comunicar de una manera integrada, auténtica y creadora, desarrollando la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. Patricia Stokoe, en los años sesenta, formula y elabora como disciplina educativa la expresión corporal, con esta nueva denominación quería que el arte de la danza no sólo se practicara con fines profesionales, sino que fuera disfrutada por todos aquellos que quisieran simplemente bailar, moverse y crear sólo por placer.

Kesselman (1985) asevera que la danza es una herramienta que puede facilitar un proceso terapéutico, es una terapia de acción, que nos moviliza trabajando con nuestra mente-cuerpo y creatividad, la danza puede ser un elemento complementario entre psicología clínica y nuestra corporeidad. “En esta forma única de psicoterapia, los individuos experimentan y se expresan a sí mismos integrando movimientos y palabras” (Reca, 2005, p. 30).

Para acercarnos a este mundo de movimiento será necesario hacer un breve recorrido por la historia de la danza, ya que es su propia historia la que dará pie para que ciencia y arte, psicología y danza se vinculen logrando estructurar un esquema de trabajo terapéutico con ambas.

3. Danza

Danza es movimiento, la danza es vida.

*“Danza que es equilibrio entre libertad y disciplina, ya que la danza crea el cuerpo
que crea la danza”*

María Reca

3.1 Historia de la danza

El hombre desde su origen exploró su entorno, el extendió sus brazos flexionó sus piernas se apoyo sobre sus rodillas, inhala aire distendiendo su caja torácica, se elevó sobre sus pies, se suspendió en el aire y sin tener un momento específico el hombre inicia a valorar, sentir, y a significar cada movimiento disciplinando estas acciones; desarrollando el arte del movimiento, la danza, la danza es un elemento revelador de lo que el hombre es. Wigman (2002) define a la danza como un lenguaje vivo que habla del hombre, un mensaje artístico que se lanza al más allá de la realidad a fin de hablar con imágenes y alegorías, de las emociones más íntimas del hombre y de su necesidad de comunicar.

Por su parte Beryes (1946) define a la danza como el arte de expresar los diversos estados de nuestra alma por medio de movimientos, acordados y acompañados conforme a un ritmo, la danza es un arte de tiempo. Lo instintivo se ha convertido en sentimientos y en arte. El arte se puede definir como la interpretación de las necesidades materiales del hombre que en un momento a otro estas interpretaciones se encargan de expresar los más elevados anhelos humanos.

La danza, movimiento, es un fenómeno que se ha manifestado en el ser de la humanidad a través del cuerpo, cuerpos, desde su origen, esto como un medio de expresión para nombrar su mundo. Fischman (2005) afirma que el hombre desde siempre bailó para expresar su sentir, para superar la fuerza de gravedad y celebrar la vida en sus distintas formas. El hombre ha danzado para nombrar y

expresar sobre todo lo que el percibe, siente y piensa metaforizándolo en movimientos. Le Bouch (1971, en. Welch, 1998) señala que la danza ocupó un lugar importante en la sociedad primitiva al desarrollarse como lenguaje social y religioso, donde los participantes – hombre, mujer, niños y ancianos- pedían un beneficio común: productividad en la tierra, victoria en los combates, caza abundante y lluvia. También fue utilizada para expresar sentimientos de angustia, tristeza, alegría y enojo, por lo que a través de la danza se fortalecían las relaciones morales y de trabajo en grupo”. (Le Bouch, 1971, citado en Welch, 1998).

La palabra danza, etimológicamente, proviene del antiguo alemán *danson* es decir, tirar a lo largo, extender y metafóricamente, bailar, danzar, saltar, brincar, moverse, con esto podemos entender que todo baile está compuesto de estiramientos y relajamientos. En la antigua Grecia el filósofo Platón sugirió que el término danza o *chorrez* podría devenir del término *kara* que significa alegría, este termino unido al vocablo *terpsis* que significa “lo agradable” forma el nombre de la musa “Terpsícore”, que entre los griegos personificaba la musa de la danza.

La danza arte antiguo, arte fundamental, expresión psicofísica del hombre ya que se manifiesta a través del propio cuerpo, se vincula con rituales practicados por el hombre donde lo místico, religioso, intangible, razón, se mezclan, logrando estados de armonía dentro y fuera de lo que se delinearía cuerpo. Estos estados de armonía han sido instrumentos de sanación utilizados por el hombre a lo largo de su historia. La danza a lo largo de su historia se convirtió en un espectáculo teatral y expresión artística instituida, sin embargo, como lo señala Baz (2000) la danza no abandonó el gesto de la *ofrenda*: cuerpos que se ofrecen en un ritual que evoca las antiguas ceremonias sagradas.

En su constante necesidad de comunicación la danza a lo largo de su proceso evolutivo se ha desarrollado en cuatro vías o caminos, Beryes (1946) señala las siguientes:

1-La vía del ritual mágico- religioso: La danza formó parte de elaborados rituales dirigidos a los desconocidos poderes de la naturaleza. Beryes (1946) asegura que en diferentes tiempos y zonas geográficas de todo el mundo el hombre ha practicado los droómenon es decir: bailes rituales en los cuales las tribus interpretan su mundo, interpretan elementos como el sol, la lluvia.; si la tribu necesita lluvia, los danzarines patalean la tierra imitando la caída del agua cuando ésta penetra la tierra o corren imitando el viento para que las nubes se muevan, teniendo un significado y adquiriendo un carácter simbólico.

2-La vía de recreación social: Como necesidad de expandir la fuerza física a través del movimiento rítmico en una coordinación colectiva, tendiente a facilitar los vínculos sociales.

3- La vía del espectáculo teatral: El desarrollo de las formas expresivas artísticas y su elaboración técnica propició las bases del espectáculo teatral. El arte del movimiento se utiliza en escena en el ballet, la pantomima, el drama y en cualquier otro tipo de actuación. El ejecutante baila para un público sensible que voluntariosamente le presta atención y valora socialmente su ejecución.

4-La vía terapéutica: este sería el camino de la danza como terapia de acuerdo al desarrollo del arte y la ciencia, en los tiempos actuales estructurada y aplicada a la prevención y la curación de enfermedades, como al mantenimiento de la salud.

Las cuatro vías de la danza, aunque con características propias y con preponderancia en diferentes épocas, no son sin embargo excluyentes entre sí, la vía terapéutica retoma aspectos de todas las anteriores. Beryes (1946) señala que el baile es una manifestación psicofísica, un arte rítmico y, al mismo tiempo, plástica, un arte de un profundo sentido social y, naturalmente, un rito mágico.

Una clasificación importante de la transformación de la danza a lo largo del proceso histórico-social, es señalada por Bejarano (1996), quién detecta tres momentos importantes: en un principio a la danza clásica o ballet se le clasificó como el género espectacular, donde no sólo se bailaba y cantaba, sino se

declamaba una serie de actos basados en la realidad o fantasía de la vida. Posteriormente la danza fue delimitando su técnica, al convertirse en uno de los más importantes pasatiempos de las clases altas, creando la unión estética del cuerpo humano con lo sentimientos y emociones, es decir, la danza se constituyó en un lenguaje de expresión corporal, donde el cuerpo humano da forma y sustancia de lo que se percibe intangiblemente y de lo irracional que proviene del mundo exterior.

Cabe destacar que la práctica colectiva de danza, cuyo objetivo era un bien común, pasó a constituirse en una técnica individualista la cual demanda mayor concentración y control de movimientos corporales, definiéndose actualmente como el arte audiovisual estético, donde la música y la gestualidad ocupa un lugar importante en el desarrollo de la técnica, la cual engloba cuatro aspectos: arte, equilibrio, belleza y estética.

Arte, es la aptitud para hacer alguna cosa y en consecuencia conjunto de reglas preceptos para conseguir el mismo fin. El arte es la elaboración o la recreación de algo, esta creación es de valor esencialmente estético, por lo que lleva el nombre de bellas artes o artes decorativas.

Equilibrio, es la redistribución de los miembros del cuerpo de modo que éste permanezca contrapesado. El equilibrio es una síntesis de energías físicas y mentales, además de entender que el peso corporal es equilibrado sobre los dos pies.

Estética, parte de la filosofía que tiene por objeto el estudio de la belleza y las condiciones que hacen bellos a los objetos, la Belleza, es el conjunto de formas, proporciones y cualidades que producen un deleite espiritual y un sentimiento de admiración.

A través de estos conceptos la danza demuestra ser una disciplina de belleza-estética, que requiere constancia, tenacidad y esfuerzo, para poder desempeñar con facilidad cada movimiento corporal que se desee expresar.

Existen diferentes expresiones en la danza, cada una se ha clasificado por: su origen, objetivo, clase de estructura en la obra, narrativa y simbolismo, Dallal (1993), las agrupa de la siguiente manera:

Danza autóctona o nativa : Es una expresión original de pueblos y comunidades. Este tipo de danza se considera históricamente, el punto de partida para los demás. Las danzas autóctonas se caracterizan por haber salvaguardado la música, la vestimenta, los pasos y las actitudes culturales originales. Actualmente este tipo de danzas se siguen practicando en muchas comunidades del mundo y se han conservado a través del tiempo; en general son danzas rituales y religiosas

Danza popular: Surge como una expresión espontánea de grupos y clases sociales, puede ser rural o urbana. Estas satisfacen la necesidad que sienten los grupos, sociedades de reconocerse por medio de la danza, la salsa, la cumbia, el danzón son ejemplos de estas manifestaciones. Así se puede observar que en cualquier núcleo social se practican danzas que tiene como una característica principal el de cohesionar al grupo.

Entre la danza autóctona y popular ubicamos lo que conocemos como “danza folklórica”. Dallal (1993) considera que el montaje y la práctica de este tipo de danza, en ellos no se intentan reconstrucciones sino una continuidad interpretativa muy dinámica aunque sólo paulatinamente transformista. La danza folklórica expresa las formas de vida, hábitos en el vestir, comer, ideas morales, religiosas, etc. de comunidades más recientes, siendo este tipo de danzas interpretadas por integrantes de la misma comunidad

Danza clásica: Dallal (2001) sugiere que el asentamiento de la técnica clásica paso por un proceso lento y largo teniendo como antecedentes las danzas populares, principalmente campesinas que se ejecutaba en Europa central, Inglaterra y España surgidas y practicadas durante la última Edad Media. Es un género que surge en la corte francesa durante el siglo XVI y se caracteriza por la enseñanza a través de una técnica o un adiestramiento, a un lenguaje dancístico. Es la forma más tradicional de la danza teatral o danza- espectáculo

Danza moderna: Surge en el siglo XX como un técnica innovadora. La danza moderna es el resultado de un movimiento realizado por varios bailarines, Isadora Duncan es la bailarina más representante de este fenómeno que se caracteriza porque ella acompañada de otras mujeres bailarinas rompen esquemas de la danza clásica, realizan cambios en las historias fantásticas que hasta ese momento la danza clásica había llevado a escena, modifican las vestimentas y su propuesta se dirige a construir una danza más natural, más cercana a la estructura física y a la organización motriz del cuerpo humano.

Tiene como objetivo el abandono de ciertas leyes técnicas en favor de una comunicación más francamente emocional y atmosférica. Las técnicas, los estilos y las escuelas de la danza moderna implican un alejamiento total de la danza clásica.

La danza moderna se caracteriza porque aborda de forma diferente la danza, surge una forma distinta de hacer danza. Se caracterizó por su fluidez, ya no es tan rígida, posibilitando a los bailarines a experimentar nuevas formas de movimiento obteniendo danzas más naturales, espontáneas, expresivas y creativas. Se inicia a propagar un interés por expresar la psicología de cada uno a través del cuerpo en movimiento.

La danza es un lenguaje que se desarrolla en el tiempo y espacio y se manifiesta con el cuerpo, instrumento armónico, donde el movimiento corporal expresa sentimientos y pensamientos.

Se suelen distinguir dos épocas en el desarrollo de la danza contemporánea: La primera está marcada por Martha Graham que desarrolla su actividad entre 1920-1940, se caracteriza por la construcción de danzas a través de la introspección, el simbolismo psicoanalítico y al análisis social.

Merce Cunningham, durante este período busca hablar a través del movimiento, directamente a los sentidos; aquí se expresa la primacía de lo cinestésico sobre lo emocional.

Danza contemporánea: Surge en los sesentas como una prolongación de la danza moderna, la cual significa el rompimiento con algunas normas rígidas y “academizadas” de la danza moderna. Esta danza propone sacar a la danza fuera de los recintos teatrales y hay grupos que hacen danza en calles, escuelas, museos, plazas públicas, etc. Teniendo como fin la expresión libre del movimiento, del cuerpo y el pensamiento. La danza contemporánea hasta ahora es la expresión máxima de vanguardia de las modalidades teatrales de la danza

Cada una posee ciertas características de organización, disciplina y responsabilidad. A través de la danza deseamos reencontrarnos, expresarnos. “La danza nos permite conocernos a nosotros mismos y conocer a los demás. Todos, de alguna manera, hacemos danza. Por lo tanto, estamos, ya, en ella, pues cotidianamente la observamos, la contemplamos o la practicamos. Lo que necesitamos son bases para entenderla, para ubicarla, para difundirla, para gozarla. Para explicárnosla a nosotros mismos”. (Dallal, 1993, p.31).

Actualmente la danza retoma con fuerza la vinculación del movimiento con nuestra expresión psicofísica, un ejemplo de esta manifestación es el release.

3.2 Release, expresión de libertad

El release se genera y desarrolla en el contexto de la danza posmoderna o nueva danza que surgió en los años 70's en Estados Unidos. En aquellos años las técnicas de release se referían a un método de entrenamiento basado en la ideokinesis que integra mente y cuerpo anatómico, experimenta con distintos métodos de improvisación a partir de técnicas de meditación e incorpora conceptos de psicología del desarrollo.

De sus principios surge una forma de moverse que puede definirse como fluída y relajada. (La relajación se entiende como algo rígido que se convierte en algo suave, y se agrega el concepto de expansión). Esta fluidez no sólo se refiere a una fluidez física, sino también mental y emocional.

El ejecutante se mueve con todo su ser, integrando emociones, pensamientos en el movimiento. El release se desarrolla con base a los siguientes principios.

- Interés en el proceso creativo.
- Exploración de la relación cuerpo-mente a través del concepto de imagen.
- El estado de vacío o quietud es un punto de partida o llegada. Este estado se logra a partir de la posición de descanso constructiva, inicia generalmente con un ejercicio de observación de la respiración que genera estados alterados de conciencia que permiten trabajar con imágenes y abrir posibilidades de creación y movimiento.
- El movimiento se aprende a partir de leyes físicas más que estéticas. Se trabaja con la anatomía más que en contra de ella.
- Se incorporan a la técnica elementos de psicología del desarrollo. En especial se retoman patrones de movimiento que realizan los bebés mientras construyen la fuerza para lograr la posición erecta, lo que resulta en un variado trabajo de piso.
- Uso de formas abiertas o improvisaciones que estimulan el proceso creativo y generan diferentes formas de moverse y de componer en el espacio.

4. Danza, un camino terapéutico

“El movimiento y la posibilidad de estimularlo con la música, la palabra o el silencio, revela en el cuerpo la psicología profunda del individuo”

María Fux

La danza, guía al hombre a vivirse como unidad, mente, cuerpo; la danza es cuerpo y es mente, entregándonos aun “sentimiento oceánico” donde la mente y el cuerpo se mezclan vivenciado una experiencia espiritual. La espiritualidad o vida espiritual es considerada como una exaltación directa de la realidad y no una idea de ésta; la espiritualidad es un momento de exaltación de la sensación de estar vivo, Maslow en relación a esto habla sobre la experiencia cumbre, la cual se encuentra en la mente y el cuerpo. Por su parte el budismo habla de la iluminación la cual se encuentra enraizada en el cuerpo. Hurtado (2007) asegura que la espiritualidad se experimenta con la mente y el cuerpo, vivir la vida con espiritualidad es la manera más fiel de no ver al hombre fragmentado

Dallal (1993) afirma que la danza, sólo con ser, con crearse y manifestarse, une, de una manera instantánea, el cuerpo y el alma, el ser objetivo y el ser subjetivo, alcanzando un movimiento descarnado y erigiéndose en manifestaciones no sólo del ser corporal sino también del ser espiritual, la danza es campo idóneo para el desarrollo corporal y espiritual de los seres humanos. El poeta Rumi, fundador de la orden sufí de los derviches señala en uno de sus escritos: *“Varios caminos llevan a Dios. Yo he elegido el de la danza y la música...”* Esta conexión entre mente, cuerpo y nuestra espiritualidad nos posibilita a vivenciarnos con consciencia, estando en el aquí y el ahora, y por momentos logramos aniquilar nuestro yo. Es este “estar” lo que proporciona ese elemento curativo al realizar acuerdos con nos-otros, objetando con acción al pensamiento dicotómico que nos ha fragmentado mente-cuerpo y establecido una diferencia entre los unos y los otros conduciéndonos a una conciencia colectiva. La danza nos brinda la

oportunidad de sentirnos (mente-cuerpo) de experimentarnos en una unidad reencontrada. Nos dirige a desarrollar una autoconciencia de nuestro cuerpo Dallal (1993) afirma que la autoconciencia corporal establece parámetros internos que permiten especificar ciertos signos esenciales. Estos signos forman un conjunto o sistema que propicia autoconocimiento, una especie de caudal que se halla siempre “en disposición” de accionar, de transformar hacia la realidad y convertirse en expresión o actividad, la autoconciencia o sistema de conocimientos intervendrá en la acción y los resultados de ella dependerán en gran medida de este sistema. Al lograr cambios gracias al conocimiento de la danza se modifica la relación con el cuerpo y con el mundo. María Fux (1992) asevera que la danza tomada de esta manera constituye una terapia, ya que toda modificación favorece al individuo cuando se busca una integración equilibrada y total. Por su parte Fischman (2005) destaca que la danza, el movimiento creativo y el gesto espontáneo se encuentra estrechamente relacionado con la salud, el bienestar y el placer. La danza tiene la ventaja de superar los límites del lenguaje verbal y devolvernos a una sensación corporal básica de equilibrio.

El expresarnos es una forma de fluir, de seguir en movimiento, de vivir, el cuerpo es un elemento para lograr manifestar nuestro sentir, pensar, etc. La palabra también, sin embargo, en momentos la palabra no alcanza a nombrar todo aquello con lo que se vive, es entonces donde el hombre recurre al cuerpo, para expresarse. El movimiento, instrumento de sanación, consigue la expresión del pensamiento no a través de la palabra, este se encarna en el cuerpo de la propia persona lográndose expresar en el silencio; reconociendo al cuerpo como condición de lo psicológico, el cuerpo comunica por sí mismo, a veces a la palabra se le teme ya que es un medio de comunicación muy directo y en ocasiones amenazante, situación lejana a la metáfora del cuerpo. “La danza es una gran exclamación silenciosa: expresa con los cuerpos, en el espacio, lo que no puede decirse con la lengua” (Dallal, 1990, p 29). Es entonces que a través de la danza se busca y se logra la expresión emocional. Fischman (2005) advierte que los “sentimientos más difíciles” deben ser llevados a escena para que estos

evolucione, antes que dejarlos en la oscuridad y el aislamiento. Un ejemplo de lo anterior, evocado por Arnheim (1989) fue el de una joven bailarina que vivenciaba un conflicto, ella se encontraba confundida ya que la religión en la cual ella había sido educada se encontraba inmersa en prácticas realizadas por representantes de la religión que no merecían su aprobación. En medio de esta controversia, decidió interpretar un solo coreográfico que nombró "Danza del gran inquisidor". En esta danza, dio vida a un dogmatismo cruel, que hizo inevitable que se enfrentase con algunos de los hechos que había rechazado tocar fuera de la danza y de esta forma también dio voz a su malestar, siendo éste un paso importante para la resolución de su conflicto. Reza (2005) señala que las personas generalmente "bailan" aquello que no pueden expresar en palabras: su tristeza, rabia, culpa y pérdidas; también su amor y su empatía; sus deseos y sueños, y a menudo sus fuerzas escondidas y su coraje. Los movimientos ejecutados por danzantes son movimientos que se están revestidos de significación; en general los movimientos que el hombre realiza individual o colectivamente poseen un significado.

La danza es movimiento, es arte, es transformación y el arte nos posibilita al cambio. El arte verdadero es siempre una acción de cambio.

El arte es una manifestación humana que sublima las pulsiones humanas. La sublimación se plantea como el medio de transformar y de elevar la energía de las fuerzas sexuales, convirtiéndolas en una fuerza creadora, pero también debemos concebirla a la inversa, como el medio de atemperar y atenuar la excesiva intensidad de esas fuerza. Con base a lo anterior Freud (1989) considera a la sublimación como una defensa del yo contra la irrupción violenta de lo sexual o como uno de los modos de defensa que se oponen a la descarga directa y total de la pulsión, en conclusión la sublimación es la expresión "positiva", elaborada y socializada de las pulsiones. La pulsión es sublimada cuando su fuerza es desviada de su primera finalidad de obtener una satisfacción sexual para ponerse

en servicio, de una finalidad social, como sería la *actividad artística, intelectual o moral*. Al desviar o canalizar el individuo la energía libidinal, se dará lugar al desarrollo intelectual y artístico, lo que permitirá construir la cultura.

La sublimación es una de las grandes salidas tanto de la represión como de la neurosis. O bien puede ser el proceso que menos consecuencias “negativas” lleve consigo en el flujo de las pulsiones sexuales y agresivas. *La danza, actividad artística sublima al ser con metáforas en movimiento*

4.1 Danza Movimiento Terapia (DMT)

“El movimiento es, entonces, el medio de la terapia por el movimiento y la danza, así como la palabra es el medio de las terapias verbales”

Reca (2005)

La danza-terapia consiste en el uso terapéutico del movimiento, de la danza, logrando la interacción de nuestro cuerpo y mente, expresando emociones y sentimientos reprimidos con el fin de obtener cambios en el comportamiento, ya que de esta manera conseguimos conocernos a nosotros mismos. El movimiento corporal posibilita a las personas el desarrollo de la imaginación a través de la improvisación, llevando nuestro mundo mental a la acción, a la construcción de palabras con movimientos, Brikman (1975) define al movimiento como una unidad orgánica de elementos materiales y espirituales que se integran en una totalidad.

Reca (2005) afirma que el movimiento es el elemento principal de intervención en Danza Movimiento Terapia (DMT), ella menciona que el movimiento se manifiesta desde el principio de nuestras vidas; el movimiento es vida, encontrando en el movimiento la posibilidad de conocer partes corporales no atendidas, no usadas por nosotros, trabajando con esto nuestra conciencia corporal inmersa en nuestros sentidos, vista, tacto, oído, olfato y gusto; siendo nuestros movimientos el recopilado de lo que hemos sido y somos. Aquí se mira, se busca, se siente y se

percibe el cuerpo, cuerpo único y singular de cada persona, que experimenta y expresa mediante la integración de movimientos y palabras, elaborando un lenguaje corporal que es acompañado inevitablemente por un lenguaje verbal, el cuerpo es tocado por palabras y movimientos.

Reca (2005) afirma que las técnicas basadas en Dance/movement therapy realizan la comunicación neuronal entre movimiento y emociones. Así podemos decir que la emoción y el pensamiento es el motor que da pie al movimiento y a su vez el movimiento influye sobre estas emociones y pensamientos.

Desde la década de 1930, se habla que el movimiento es reflejo de la personalidad, de las emociones o de diferentes psicopatologías, así como de interpretación psicológica de acciones, interacciones, comunicación, cultura y patrones del desarrollo específicos. En la DMT la observación y análisis del movimiento se enfoca en descifrar el cómo sucede el movimiento más que en qué movimiento se hace, estableciendo un vínculo entre *movimiento* y *significado*.

Danza Movimiento Terapia (DMT) parte de la siguiente premisa básica:

El movimiento corporal es el medio primario de expresión humana y la Danza Movimiento Terapia se ocupa de él. Todo movimiento corporal tiene su correlato en la psique y la DMT focaliza dicha conexión.

Fischman (2005) afirma que la DMT facilita la expresión emocional, restableciendo conexiones entre el cuerpo y la mente, proporcionando la recuperación del movimiento espontáneo donde hubiera quedado bloqueado. Todo movimiento corporal puede llevar a su vez a cambios en la psique, promoviendo la salud y el crecimiento personal. Es una técnica que nos invita a explorar nuestra mente; postulando lo siguiente, si el paciente puede cambiar su actitud corporal, implica que puede cambiar su actitud hacia consigo mismo y su entorno . Es un cambio social y psicológico.

Reca (2005) afirma que si la relación entre el cuerpo y la mente es desconocida o intangible para la persona, esta puede ser vulnerable a una serie de patologías, como depresión, manía, personalidad dividida y desórdenes alimenticios.

Algunos de los beneficios a nivel psicológico que brinda la DMT son:

- Reducción de la ansiedad.
- Disminución significativa de la depresión.
- Cambios en la autoestima e imagen corporal.
- Progresos en la relación con otros y en los intercambios sociales,
- Capacidad de elevar los niveles de atención y beneficiar el proceso cognitivos.

La DMT surge como una necesidad de vincular arte y ciencia; Graciela Vella afirma que la danza como terapia es una técnica corporal que une arte y ciencia, para atender y prevenir problemas de salud. Arnheim (1989) señala que la actividad artística puede inspirar y revitalizar a las personas, el arte es un medio de revelación, un elemento de reflexión, pensamiento, sentimiento y comunicación. La danza es arte y esto nos conduce a reencontrarnos con el otro y con la vida.

La DMT es un proceso que usa tanto el movimiento creativo como el movimiento cotidiano, la danza con que trabaja danza movimiento terapia es una danza natural, una “danza básica” definiéndose ésta como el patrón de movimiento de cada persona; afirmando que el movimiento natural y la postura pueden dar cuenta del estado emocional y psicológico de las personas, no es necesario el aprendizaje de una técnica previa, no se persiguen fines estéticos, más bien se contempla como danza a todos los movimientos que una persona pueda realizar, estos se ejecutan dentro de un proceso terapéutico teniendo como fin que estos movimientos sean libres, fluidos con el objetivo que a través de esta danza se logre expresar, recibir, responder y reflejar los movimientos propios y de otros, ayudando a los individuos a conocerse a sí mismos.

La técnica fundamental que utiliza la DMT es el “espejar”, a través del movimiento el terapeuta logra empatía con el paciente y viceversa estableciendo acuerdos expresados por medio de la sincronía de los cuerpos. Los terapeutas reaccionan y responden al movimiento del paciente con su propio cuerpo, responden a las expresiones emocionales de las personas por medio del cuerpo y de su voz en palabras.

La empatía Anthony y Benedek (1983, en Fischman, 2005), definen como la capacidad de comprender lo que vive o siente el otro, no sólo sus afectos sino su estado de ser; la historia de sus deseos, sentimientos y pensamientos, lo mismo que otras fuerzas y vivencias que se expresan en su conducta. En DMT se trabaja con la empatía kinestésica, la cual posibilita al terapeuta a conocer y aproximarse al sentir de las personas a través de percibir y dar una lectura corporal del movimiento y estado emocional del paciente.

Para la observación y análisis del movimiento se han desarrollado varios campos que han contribuido a esta tarea. Rulof Laban (1879-1958), pionero en la investigación moderna del movimiento, bailarín y coreógrafo, creó el *Labanotation*, uno de los primeros sistemas de anotación o escritura del movimiento. El trabajó con tres formas diferentes de movimiento, las formas tradicionales del ballet clásico, la danza moderna y los movimientos funcionales en el trabajo. Durante la segunda guerra mundial investigó los aspectos cualitativos del movimiento es decir, cómo una persona se mueve, desarrollando el Sistema de Anotación de Laban (*Labanotation*) por el cual se puede entender, observar, describir y aprender a anotar todas las formas del movimiento, es una técnica que sirve para describir patrones de movimiento que son inherentes a la persona y que las diferencia de las demás, y muestra dimensiones de comportamiento que están relacionadas con procesos neurofisiológicos y psicológicos; y el concepto de *effort* (cualidad de movimiento) al cual su colega Warren Lamb añadió la noción de *shape*, creando el término de *effort/shape*, conceptos diferentes pero

interrelacionados es utilizado para describir cambios de movimiento en relación con su cualidad y su adaptación física en el espacio. El effort/shape system es un sistema de abreviación para anotar ciertos tipos de movimiento.

Laban nombró cuatro factores, cada uno dentro de un continuo con dos extremos opuestos: el flujo (contenido y libre), el espacio (directo e indirecto), el peso (liviano y pesado) y el tiempo (sostenido y repentino). (Ver Figura1).

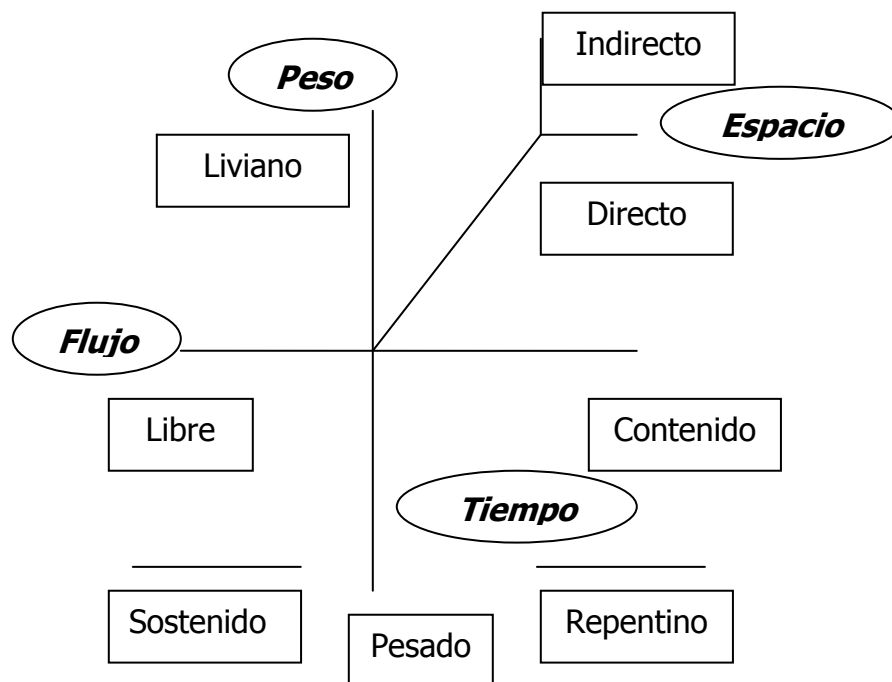


Figura 1. Factores de movimiento.

En DMT se observan los patrones de movimientos de las personas, se observan cuerpos que se mueven y se expresan a través de estos elementos, se manifiestan por medio de elegir un flujo de movimiento ya sea libre o contenido, dirección en el espacio, un peso y un tiempo, elecciones que son resultado y hablan sobre la historia de cada una de las personas, historia inmersa dentro de un mundo afectivo, social y corporal creando y desarrollando una danza propia, un

movimiento que habla de quienes somos. Cada uno de estos elementos se asocia con un aspecto psicológico. Panhofer (2005) señala que el flujo del movimiento está relacionado con la respiración; el control y las emociones y es la primera cualidad de movimiento que el recién nacido domina; la cualidad de movimiento del peso está conectada con el self corporal; la sensibilidad; fisicalidad e intención; el tiempo se relaciona con la intuición y la capacidad de tomar decisiones y se manifiesta como último en el desarrollo motor de las cuatro cualidades de movimiento.

4.2 Pioneras de la DMT

“...buscan reencontrarse con el cuerpo sensible, que conoce y recuerda. El cuerpo en movimiento. El cuerpo que danza su vida”
Fischman, 2005

En la década de los años 40`s década caracterizada por un fenómeno de guerra y posguerra emerge fuertemente la necesidad de expresar de diferentes formas lo vivido, para así nombrarlo, desmitificándolo, no dejándolo en la oscuridad, en aquellos tiempos de transformación donde crisis y equilibrio se mantienen en constante contraste, es momento de hablar lo silenciado por diferentes medios, y uno de estos medios es el cuerpo, el hombre recurre al cuerpo en movimiento, es aquí donde varias mujeres bailarinas alrededor del mundo redescubren el poder terapéutico de la danza e invitan a la gente a que dancen su vida .

Fischman (2005) destaca que el interés de las bailarinas que fueron pioneras de este movimiento era rescatar una visión holística, contrastando con la visión fragmentada del ser humano, cuerpo, mente.

Maria Chace

En el año de 1942 Marian Chace inicia a trabajar en el Hospital Saint Elizabeth de Washington, ella es una de las pioneras más importantes. Chace comienza a trabajar con pacientes de la unidad psiquiátrica diagnosticados con psicosis a través de introducir un espacio de danza y movimiento improvisado y creativo.

La danza y el movimiento son formas básicas de comunicación, ofreciendo al individuo un medio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con otras personas. Ella desarrolló la empatía como un proceso elemental para tener contacto con sus pacientes a través de un movimiento sincronizado, espejear-“mirroring”, logrando transmitir a las personas un mensaje crucial: “te acepto como tú eres y quiero estar contigo donde tú estás”; a su trabajo ella lo llamo “Danza para la comunicación”, siendo el movimiento rítmico una herramienta para facilitar y mantener la expresión de pensamientos y sentimientos de una manera organizada y controlada. Chace se acercaba a los pacientes y se comunicaba a través del movimiento y la danza ajustándose al nivel en el que éstos se encontrarán. Muchos no utilizaban la comunicación verbal y el movimiento era un canal de comunicación que posibilitaba el contacto entre ella y sus pacientes Ella dice: “En el psicótico el lenguaje verbal pierde su significación y efectividad para la relación con el otro. Se sirve de este lenguaje más como barrera defensiva que como posibilidad de comunicación. Por esta razón el paciente mental depende de recursos no verbales para la comunicación de sus emociones”. (Reca, 2005)

Chace trabajó a través del simbolismo, así definió al proceso de utilizar en terapia la imaginación y la fantasía. El simbolismo sirve como un canal expresivo donde el síntoma se puede manifestar por medio de imágenes. “Todo símbolo es una acción o elemento condensado” (Dallal, 1990)

Reca (2005) clasifica el método de trabajo que desarrollaba Marian Chace generalmente en sus sesiones:

-Contactos iniciales: espejear, crear un diálogo de movimiento y expresión rítmica.

-Desarrollo temático: tomar señales no verbales, ampliar, extender y clarificar acciones, uso de verbalización e imaginación y otros temas orientadores de posibilidades

-Cierre: elaboración de un círculo, movimientos comunitarios, discusión, feed back y verbalización.

Mary Whitehouse

En los años cincuenta Mary Whitehouse se forma en danza moderna, siendo esta forma nueva de movimientos una propuesta innovadora para entender y abordar a la danza, enfocándose hacia la expresión de los pensamientos, sentimientos y emociones.

Ella trabajó con neuróticos teniendo como objetivo principal descubrir el material inconsciente a través del movimiento auténtico, de un “movimiento profundo” caracterizado por un movimiento espontáneo, libre y expresivo, siendo el movimiento, la danza un elemento terapéutico que dirigía a explorar la personalidad de las personas promoviendo un autodescubrimiento.

El aporte principal que realizó Mary Whitehouse a DMT fue el haber trabajado con el método de Jung sobre la imaginación activa, la cual tiene como fin liberar las asociaciones en los niveles conscientes e inconscientes de la experiencia a través del cuerpo, de un trabajo físico.

4.3 Aplicaciones Teórico- Prácticas

A partir del trabajo de las pioneras de Danza Terapia Movimiento, este movimiento ha crecido teniendo varios campos de aplicación y abordando diferentes problemáticas.

Heidrun Panhofer (2005), trabaja con niños abandonados o personas que habían sufrido una separación o pérdida de su figura de apego, niños que se caracterizaban por ser inseguros y ansiosos. Se ha demostrado que los niños que han tenido una historia donde su figura de apego ha sido segura se consideran más fiables, resistentes y sociables. Por el contrario los niños que han sufrido pérdidas graves puedan manifestar dificultades de comportamiento en su infancia o tender al abuso de drogas; la delincuencia o patrones insatisfactorios al relacionarse.

Panhofer relata el caso de un niño con el cual ella trabajo durante ocho meses teniendo una sesión a la semana que duraba 45 minutos. Kenny provenía de una familia con problemas de violencia, drogas y asesinato, su padre se había suicidado y la madre embriagaba su dolor con alcohol. Panhofer describe a Kenny como un niño con una gran necesidad de mantener el control del espacio, las personas y en general de las situaciones, esto se manifestaba en su perfil de movimiento. Una gran tensión muscular y rigidez, la cualidad de movimiento del flujo era contenido, el peso era firme (pesado). A la vez que tenía muy poca estabilidad: usaba el tiempo repentino. Con base a lo observado Panhofer trabaja con la empatía kinestésica para brindar a Kenny un espacio seguro y empatizar con él, esto también lo logra a través de trabajar con él juegos simbólicos donde ella interpretaba personajes creados por él. Chicos tontos y débiles, perdedores, fantasmas y asesinos. Y es así donde Kenny podía recrear aspectos reprimidos que exteriorizaba y así él podía experimentar el control a través de ver y dirigir a cada uno de los personajes. Este tipo de juegos le permiten a Panhofer entender muchos de los sentimientos que Kenny experimentaba. Finalmente Panhofer

trabajo con Kenny movimientos que significaran cerca-lejos, con el objetivo de trabajar con él el duelo, la separación. Ella menciona que las últimas tres sesiones giraron alrededor de temas como el *estar juntos y separados*.

Vaillant 1989 (en: Panhofer, 2005) sugiere que el papel de la psicoterapia es el de permitir al paciente redescubrir a los seres queridos que ha perdido. A través del proceso de duelo, así memorias que normalmente se quedan en el inconsciente surgen a través de la acción.

Por su parte Helen Payne trabaja con niños y adolescentes que viven situaciones vulnerables como el de vivir en la calle y sus antecedentes señalan: Trastornos emocionales, inadaptación, delincuencia, carencias afectivas, retraso, perturbaciones del comportamiento y discapacidades de aprendizaje.

La violencia ha sido un tema con el cual DMT ha trabajado.

Maralia Reza (2005) explica la violencia como un fenómeno que llega a tener gran impacto en las personas en todo el mundo, y que ésta se puede manifestar de formas diversas. A través de DMT se tiene como objetivo posibilitar a la persona que ha sufrido un tipo de violencia ya sea ésta psicológica o física establecer el sentimiento de confianza, favoreciendo la relación que establezca consigo mismo y los demás. Es entonces que a través del movimiento se busca que las personas entren en contacto con su cuerpo-mente, logrando un control y desarrollando habilidades para tomar decisiones autónomas, mismas que ayudaran a salvaguardar la integridad de las personas.

El primer acercamiento se puede establecer a través del movimiento, se interacciona desarrollando una empatía corporal, el cuerpo debe ser primordialmente atendido, debemos tener presente que los cuerpos son muestras tangibles de nuestra psique, es entonces que el cuerpo es un elemento importante para la sanación de las personas.

Ritta Parvia 2005, trabaja a través de la danza y el movimiento para sublimar alguna manifestación de agresión por parte del algún paciente. Se ha afirmado que existe la posibilidad de recuperación de delincuentes juveniles a través de la técnica de DMT, el doctor Boon- soon Ryu trabaja con el fenómeno patológico de la delincuencia juvenil, el desarrolla un programa llamado Anyang girl's custody organization, institución encargada de recibir a mujeres jóvenes delincuentes. Él realiza el estudio siguiente; trabaja con dos grupos de mujeres el cual fue un grupo control y otro experimental. Se les agrupó con base a las siguientes características, edad: la cual fue de 15 a 16 años, características del crimen, existencia de padres y todas habían sido calificadas con un IQ de 70 a 116. Se eligieron 15 para vivenciar las sesiones de DMT y 15 para formar el grupo control. Las sesiones se llevaron a cabo una vez por semana teniendo una duración de 1 hora y media a lo largo seis semanas.

Boon- sonn Ryu señala que en un inicio las jóvenes permanecían un poco renuentes, se expresaban poco manteniendo una posición apática ante el trabajo a realizar y manifestando conductas violentas como patear y pegar. Sin embargo conforme fueron transcurriendo las sesiones empezaron haber cambios. Ellas comenzaron a expresar de forma verbal y corporal sus sentimientos, logrando con esto establecer relaciones de confianza con sus iguales, desarrollaron su creatividad, sublimando el deseo agresivo.

La terapia movimiento se fundamentó en desarrollar la confianza de las jóvenes en sí mismas y en los demás posibilitándolas a establecer relaciones de confianza con las otras, el movimiento ayudó a su reconocimiento físico, al intercambio energético y a su expresión de lo que sintieran en ese momento, utilizando el movimiento como significado de los aspectos mentales. Finalmente se llegó a la conclusión que los resultados muestran que la danza, el movimiento ayudó a las jóvenes al reconocimiento de sí mismas desde una perspectiva más positiva y segura.

Conclusiones

“Traigamos nuestra mente al presente y habitemos nuestro cuerpo”

Erika Méndez

Es necesario reflexionar, teniendo como fin realizar cambios a través de acciones que nos dirijan a vislumbrar al ser humano como un ser unificado, relegar de la concepción que el cuerpo es una máquina, visión reductiva y fragmentaria, hay que liberar al cuerpo de nuestra renuencia a conocernos a través de él, de movernos y conectarnos con nuestras manifestaciones más intangible hasta llegar a recorrer y conocer las partes más tangible de nosotros mismos. La mente, inconmensurabilidad intangible se expresa a través de lo mesurable y tangible, el cuerpo.

El hombre durante mucho tiempo ha recurrido a métodos positivistas para aprender, aprehender el conocimiento, es entonces que a la mente, nuestra parte pensante se le ha privilegiado, el pensamiento manifestado por palabras se le ha otorgado un lugar importante para dar cuenta de nosotros mismos, de nuestros procesos internos y externos, de nuestro mundo, situación que nos ha enriquecido con un aprendizaje valioso; sin embargo, hemos olvidado a nuestro cuerpo, elemento que forma parte de nuestro ser, nosotros tendemos a dividir, a ver al mundo que no rodea en partes, en consecuencia a nosotros mismos, segregando lo que somos mente-cuerpo. Un elemento que nos guiará a la transformación de esto es reencontrarnos a nosotros como un elemento unificado, donde reconozcamos que somos el cuerpo que habitamos, es entonces que la danza se manifiesta como una actividad artística que nos posibilita a vivirnos mente y cuerpo y experimentar la expresión de nuestro sentir, pensar, imaginar, etc. en movimientos gestuales.

La danza pone en juego muchos elementos, nuestro cuerpo, los cuerpos de otros y con esto resaltamos el carácter colectivo que ha caracterizado a la danza desde

su origen, es un arte que se puede realizar de forma individual pero que siempre implica al otro, al que baila y realiza acuerdos con el cuerpo o al que mira la acción de la danza. La danza juega con el tiempo y el espacio manifestando el sentir del danzante. La danza reúne nuestro binomio mente –cuerpo, nos dirige a aventurarnos con la acción creativa, sublimándonos y a la vez explorando nuestra arte.

El movimiento, manifestación de vida que el ser humano experimenta desde su inicio es un elemento que abre puerta a nuestra psique. Invitar a la gente a que dance su vida es invitar a la gente a contactar con aspectos profundos de ésta, es invitar a su autoconocimiento, hasta ahora con base a mi propia experiencia el movimiento facilita el descubrimiento de aspectos propios que en ocasiones no reconocemos pero que eso no significa que no se presenten de forma cotidiana en nuestro actuar, es evocar con nuestro cuerpo lo que fuimos y tener presente lo que somos. El movimiento también nos lanza a nuestras palabras, al reconocernos con nuestro cuerpo, esto nos incita también a nombrarnos, en muchas ocasiones nos pensamos en palabras y olvidamos que estas son emitidas por nuestro cuerpo. La danza, nuestra danza se expresa a través de gestos, miradas, teniendo como origen nuestros pensamientos y emociones. Todo lo que pensamos, sentimos, imaginamos, etc. recorre nuestro cuerpo, liberarlo al movimiento, a una danza natural y profunda, nos posibilita a la expresión de lo innombrable “Los pensamientos tienen alas, manteniéndolas en la jaula de las palabras, no pueden volar”. La danza es movimiento, y es este un buen revelador de lo que se vive, el instrumento con el cual trabaja la danza es nuestro cuerpo el cual es un medio inmediato y más sincero a nuestro sentir, “el cuerpo no miente”, cuantas veces se piensa o se dice algo cuando nuestro cuerpo expresa algo diferente. Nuestro cuerpo comunica y se manifiesta en movimiento, pausas, inmovilidad, experimentar nuestro ser a través de nuestro cuerpo danzante es atrevernos a crear, conocer y vivir conscientes.

Bibliografía

Alvin, J. (1990). **Musicoterapia**. Barcelona: Paidós

Arnheim, R. (1989). **Nuevos ensayos sobre la psicología del arte**. España: Alianza.

Aguilera, G., Alcaraz, J., Ávila, A., Herrera, I., López, S., López Sánchez, O. y Rivera, M. (1998). **Cuerpo, identidad y psicología**. México: Plaza y Valdés.

Barlow, W. (1991). **El Principio de Mathias Alexander. El saber del cuerpo**. Barcelona: Paidós.

Baz, M. (2000). **Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza**. México: Miguel Ángel Porrúa.

Beryes, H. (1946). **Historia de la danza**. Barcelona: Vives

Brikman, L. (1975). **El lenguaje del movimiento corporal**. Buenos Aires: Paidós.

Compas, E. y Gotlib, H. (2003). **Introducción a la psicología clínica. Ciencia y Práctica**. México: Mc Graw-Hill

Caro, I. (2003). **Psicoterapias cognitivas. Evaluaciones y comparaciones**. Barcelona: Paidós.

Dallal, A. (1990). **El aura del cuerpo**. México: UNAM.

Dallal, A. (1993). **La danza contra la muerte**. México: UNAM.

Dallal, A. (2001). **¿Cómo acercarse a la danza?** México: Plaza y Valdés.

Einsenberg, R. (2007). **Corporeidad, Movimiento y Educación Física.** México: Grupo ideograma editores.

Feldenkrais, M. (1980). **Autoconciencia por el movimiento.** BuenosAires: Paidós.

Asociación Mexicana del método Feldenkrais. Revisado en abril 2010
<http://www.feldenkrais.com.mx>

Fernández, C. (2009). **Resonancias del silencio. Sujeto cuerpo saber. Prolegómenos de un abordaje psicoanalítico del cuerpo y sus afecciones.** México: Círculo Psicoanalítico Mexicano.

Fiorini, G. (1992). **Teorías y técnicas en psicoterapias.** Buenos Aires: Nueva Visión.

Fischman, D. (2005). **Danza movimiento Terapia. “Encarnar, enraizar y empalzar. Construyendo los mundos que vivimos”** Congreso de Artes del Movimiento. IUNA (Instituto Universitario Nacional del Arte) Buenos Aires.

Fischman, D. (2005). **¿Por qué el movimiento y la danza en psicoterapia? En búsqueda de la especificidad que aporta la exploración del movimiento y la danza a la psicoterapia.** Barcelona. Presentado en las Primeras Jornadas Luso-Ibéricas de Danza Movimiento Terapia.

Fux, M. (1992). **Danza, experiencia de vida.** México: Gedisa.

Freud, S. (1973). **La moral sexual “cultural” y la nerviosidad moderna.** Madrid, Biblioteca Nueva, obras completas, tomo II.

Freud, S. (1989). **El malestar en la cultura**. Madrid: Alianza. .

Diez, M. (1976). **De la emoción a la lesión**. México: Trillas

Hurtado, G. *Espiritualidad y construcción de la salud en el siglo XXI*. Tesis de licenciatura, UNAM, FES Iztacala, 2007

Islas, H. (2001). **De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza**. México: CONACULTA.

Kesselman, S. (1985). **Dinámica corporal**. España: Fundamentos.

Kesselman S. (1989). **El pensamiento corporal**. Buenos Aires: Paidós.

Lecman, P. (1998). **Cuerpo y Símbolo**. Buenos Aires: Lugar.

López, J. (2002). **Del hipnotismo a Freud. Orígenes históricos de la psicoterapia**. Madrid: Alianza.

López, R. (2002). **Lo corporal y lo psicossomático, Reflexiones y Aproximaciones**. México: Plaza y Valdez.

Lowen, A. (1977). **Bioenergética**. México: Diana.

Lowen, A. (1995). **El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter**. Barcelona: Herder.

McCarthy, M. (2005). **La biblia de las terapias naturales**. España: Tikal.

Moreno, J. (2003). **Activa tu música interior**. Barcelona: Herder

Motos, T. (1999). **Iniciación a la expresión corporal. (Teoría, Técnica y Práctica)**. Barcelona: Humanitas.

Nardote, G. y Watzlawick, P. (1999) **Terapia breve: filosofía y arte**. Barcelona: Herder.

Perls, F. (1975). **Yo hambre y agresión**. México: Fondo de Cultura.

Poveda, L. (1996). **Texto dramático. La palabra en acción**. Madrid: Narcea.

Reca, M. (2005). **¿Qué es danza movimiento terapia? El cuerpo en danza**. Buenos Aires – México: Lumen.

Reich, W. (1975). **El análisis del carácter**. Argentina: Paidós.

Rosendo, E. (1998). **La palabra como terapia**. Madrid: Narcea.

Schilder, P. (1977). **Imagen y apariencia del cuerpo humano. Estudios sobre las energías constructivas de la psique**. Buenos Aires: Paidós.

Sahazer, S. (1999). **En un origen las palabras eran magia**. Barcelona: Gedisa

Sartre J. (1968). **Bosquejo de una teoría de las emociones**. Madrid: Alianza.

Wigman, M. (2002). **El lenguaje de la danza**. Barcelona: Aguazul.

Watzlawick, P. (1989) **El lenguaje del cambio. Nueva técnica de la comunicación terapéutica**. Barcelona: Herder.

White, M. (2002). **El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas**. Barcelona: Gedisa.