
This is the **published version** of the article:

Vicente Aguirrezabal, Ohiane; Leal, Aurora, dir. Danzando el género. Introduciendo la perspectiva de género a la Danza Movimiento Terapia. 2019. 109 p.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/203878>

under the terms of the  license

Danzando el género

Introduciendo la perspectiva de género a la

Danza Movimiento Terapia

Tutora: Aurora Leal

Autora: Oihane Vicente

Máster en Danza Movimiento Terapia

2015-2019

Universidad Autónoma de Barcelona

ÍNDICE

Agradecimientos.....	5
Resumen.....	5
Palabras clave.....	5
Presentación.....	5
Introducción	
Género y dmt.....	6
La cultura de género en el cuerpo.....	10
Cultura y cuerpo.....	10
Aproximaciones al género.....	12
Cuerpo y género: el embodiment del género.....	15
DMT, cuerpo y género.....	17
Danza y género.....	19
Salud y género.....	21
Objetivos	
General.....	23
Específicos.....	23
Metodología.....	23

Introducción	24
Metodología feminista	25
Técnicas específicas	27
Intervención	27
<i>Metodología grupal</i>	27
<i>Metodología y encuadre de las sesiones</i>	28
<i>Confidencialidad y espacio seguro</i>	30
<i>Estructura de las sesiones</i>	30
<i>Temáticas</i>	31
<i>Expresión corporal</i>	32
<i>Espacio personal y general</i>	32
<i>Escucha</i>	33
<i>Reconocimiento</i>	34
<i>Creatividad</i>	36
Diario participantes	37
Diario como dmt	40
Grabación	40
Observación y análisis de movimiento	41

Calendario.....	43
Hipótesis.....	43
Resultados.....	44
Proceso de creación de grupos.....	44
Observación y análisis de movimiento grupal.....	45
Diarios de los momentos significativos.....	51
Diario de la investigadora.....	60
Género.....	63
Discusión y conclusiones.....	64
Bibliografía.....	70
Anexo I.....	73
Anexo II.....	83
Anexo III.....	103

Quiero agradecer a Aurora que ha compartido tanto tiempo y tanta pasión conmigo para realizar este trabajo. Por supuesto, agradecer a Leire, Maitane, Ilu, Itsaso, Maribel, Josune, Tomás, Oscar, Ibon, Joanes, Ekaitz y Gorka, porque sin ellas/os no podría haber realizado este trabajo. Gracias por confiar en mi y dedicar vuestro tiempo. Eskerrik asko Eneko, siempre crees en mi. A mi madre por sus cuidados siempre. A todas las personas que han estado presentes en este proceso vital. Para terminar quiero agradecer a mi cuerpo, la casa que ha acogido todo este proceso.

Resumen

El objetivo de este estudio es realizar una aportación desde la perspectiva de género a la DMT. Se realiza un análisis y observación de movimiento de un grupo de hombres y uno de mujeres, así como el análisis de los diarios realizados por seis participantes en cinco sesiones de danza y movimiento realizadas con dichos grupos y con diferentes temáticas. Para terminar, se proponen posibles modos de intervención preventiva sobre el género utilizando la Danza Movimiento Terapia como herramienta.

Palabras clave

Género, danza movimiento terapia, cuerpo, embodiment, movimiento relacional.

Presentación

En esta tesina, por un lado, voy a realizar un análisis bibliográfico relacionado con el género, el cuerpo y el movimiento. Y por otro lado, realizaré una observación y análisis de movimiento de cómo el género influye y está presente en nuestros movimientos y en nuestras relaciones en todo momento.

A través de la grabación de unas sesiones grupales de movimiento y expresión corporal basadas en DMT, que realizaré a dos grupos de personas, uno de hombres y otro de mujeres, llevaré a cabo la observación y análisis de movimiento basándome en el sistema de Laban. Además, realizaré un análisis de los diarios personales de cada participante.

Introducción

Género y dmt

En el Máster de Danza Movimiento Terapia, hemos trabajado diferentes ámbitos y puntos de vista acordes con la evolución y los cambios que está viviendo la sociedad de hoy en día (refugiados, inmigración, tercera edad, discapacidad...). Me parece importante la idea de que se trabaje el tema de género en movimiento, por un lado porque la gran mayoría de estudiantes de DMT somos mujeres y es un dato a tener en cuenta. Pero además de eso, porque es interesante que nos formemos en una gran variedad de temas actuales, ya que la DMT es una profesión abierta que puede intervenir en muchos campos de la vida social.

Creo que el género es una cuestión que está impregnada en todas las personas de la sociedad, y también nos incumbe a las Danza movimiento terapeutas (dmts). Ninguna persona está libre de la influencia de la cultura y el contexto en el que vive, y puede tener una visión sesgada de la realidad que observa. Por eso me parece importante reflexionar sobre el lugar que tendría la perspectiva de género dentro de la profesión de la Danza Movimiento Terapia (DMT).

Como dmts cuanto más amplia formación interdisciplinar tengamos, mejor respuesta y atención daremos a nuestros/as pacientes. En cierto modo, éste es el ámbito natural de

la creatividad y del arte y, como profesión ¿qué otra alternativa nos cabe salvo la de ampliar nuestro programa de estudios e incluir el mundo, con todas sus variaciones? (Chang en Wengrower y Chaiklin 2008).

A raíz de mi formación anterior en estudios sobre la igualdad de género, he podido observar la importancia de la perspectiva de género. Es un instrumento que nos ayuda a la hora de trabajar con personas en diferentes ámbitos de una manera integral. La perspectiva de género, significa tener una visión que tenga en cuenta que en la sociedad patriarcal, nos educan como hombres y mujeres, donde cada uno/a tiene unos roles socialmente establecidos y donde los hombres tienen unos privilegios por encima de las mujeres, que muchas veces se utilizan creando relaciones de desigualdad, discriminación, abuso, etc.

La Danza Movimiento Terapia también puede intervenir en el ámbito de la prevención. Es en este ámbito donde se sitúa esta tesina. Realizar sesiones que estén relacionadas con el tema del género utilizando la DMT como herramienta, sería una forma de prevenir que las chicas y los chicos se acomoden y creen relaciones desde los roles tradicionalmente establecidos para cada género. Podría ser un proceso donde poder investigar nuevas maneras de relacionarse, sin tener tanto en cuenta el género que ha construido cada persona. Además, también podría ser un espacio donde cada persona podría definir su propio género o sentirse libres de ir cambiando de género cuando les apetezca, ya que todos los días o todos los momentos vitales no son iguales. Stanton-Jones (1992 citado en Panhofer 2005), señala que el objetivo de la DMT es utilizar la experimentación con el movimiento para investigar nuevos caminos de estar y de sentir, así como para acceder a emociones que no se pueden verbalizar.

Panhofer (2005), habla así del empleo de la Danza Movimiento Terapia como medio preventivo y como modelo de intervención en poblaciones <<normales>>:

“La DMT también puede utilizarse como medio preventivo en diversos contextos, apoyando y promoviendo el desarrollo integral de la persona, a la cual proporciona otro medio de comunicación y expresión en el que integre sus emociones, su cuerpo y su propio lenguaje.” (p. 81)

¿Por qué hay que prevenir que los chicos y las chicas creen relaciones basadas en los roles tradicionales?

Es importante trabajar en temas de género también a través de la DMT, ya que el género se impregna primero en la mente, después en el cuerpo y también en el movimiento de las personas. Y el binarismo de género en el que los hombres se sitúan de una manera privilegiada por encima de las mujeres y donde las mujeres se encasillan como objetos de los hombres, puede provocar relaciones basadas en la desigualdad, en el no reconocimiento, la discriminación, abusos, incluso violencia y asesinatos en los casos más extremos. Dice Mari Luz Esteban en su libro “Antropología del Cuerpo” que <<el empoderamiento social de las mujeres es y será siempre corporal, o no será>> (p. 15). Creo que la DMT puede ser una herramienta valiosa para crear espacios donde las mujeres puedan pasar de considerar el cuerpo como un objeto a considerarlo como un sujeto.

Además, la transexualidad también está relacionada con este tema y es importante poder entender el proceso por el que suelen pasar muchas chicas y chicos adolescentes, niñas y niños, así como personas que se encuentran ya en edad adulta. Antes de nacer, se nos asigna un género dependiendo de sus genitales, y utilizando

como guía las dos combinaciones mayoritarias estadísticamente hablando. Sin embargo, es necesario tener en cuenta la inmensa diversidad del ser humano y saber que existen muchas otras posibilidades, como son las niñas con pene y los niños con vulva. La identidad sexual reside en el cerebro y no en los cromosomas o en la configuración de los órganos reproductores (Naizen. Asociación de familias de menores transexuales). Estos procesos vitales repercuten en un cambio individual, familiar y a la vez social que creo que la sociedad debe prepararse para asimilar, hoy en día hay un gran número de suicidios, violencia y de acoso escolar relacionados con este tema.

Tomar conciencia de que hay diferentes formas de vivir y de corporeizar el género me parece una cuestión indispensable de hoy en día como terapeutas. Darnos cuenta, por un lado, de nuestras propias formas de relacionarnos con los/as demás y a la vez, concienciarnos de que hay diferentes formas de relacionarnos, tantos como personas. En esta concienciación, creo que los discursos políticamente correctos y aceptados están bien aprendidos por la mayoría, ¿pero que pasa cuando no hay palabras? ¿Podemos relacionarnos libremente cuando solo habla el movimiento y el cuerpo? ¿Puede haber una disociación entre lo que pensamos, decimos y hacemos? Es interesante crear espacios de reflexión sobre todos estos temas a través del movimiento.

Además, con este trabajo se realiza una nueva aportación y un nuevo punto de vista para la DMT. También será un punto de partida con el que se pueden discutir la metodología con la que se puede trabajar este tema. Hoy en día se trabajan temas relacionados con la violencia de género, que sería el pico más alto de la diferenciación de género y de la consecuente relación de desigualdad que se crea entre hombres y

mujeres. Pero con este trabajo, quiero acercarme hacia la raíz de esta construcción del género y hacer una observación básica para después poder empezar a analizar las diferentes posibilidades de trabajo que tenemos en este campo.

La cultura del género en el cuerpo

Cultura y cuerpo

El cuerpo no está libre de la cultura, vivimos en un contexto y una cultura concreta, por lo que nuestro cuerpo también es cultural. Por un lado, está la idea de que la razón está por encima del cuerpo, de hecho la idea de cuerpo y mente separados y que el cuerpo es el que sigue a la mente, están muy presentes en nuestra sociedad. El cuerpo se vive como un objeto al que hay que moldear, dar una imagen, cuidar de cierta forma y utilizar de percha. Aunque hoy en día la idea de cuidar el cuerpo se está poniendo cada vez más de moda, es una idea que no lleva consigo la consciencia de que cuerpo y mente van unidas y de que el cuerpo se puede vivir como sujeto y no como un mero objeto que hace caso omiso a la mente.

Marcel Mauss (1971 citado en Esteban 2013) uno de los pioneros en la teoría social del cuerpo sostiene que:

“...no hay comportamiento natural en relación al cuerpo y que convertirse en individuo social requiere un aprendizaje corporal apropiado para cada etapa de la vida y cada situación de la vida (desde cómo nos debemos sentar en la mesa, andar, correr, tumbarnos a dormir o hacer el amor).” (p. 23)

Mary Douglas (1988:93 citada en Martínez 2004) dice que existen dos cuerpos: el << *cuerpo físico* >> y el << *cuerpo social* >>. Y afirma que el cuerpo social restringe el modo en que se percibe el cuerpo físico.

Según Bernard 1985 (citado en Esteban, 2004) el cuerpo es moldeado y construido conforme las exigencias y normativas de la sociedad en la que vivimos.

Esquema corporal según Martínez (2004), es la idea que tenemos del mismo, por lo tanto es algo subjetivo y sujeto a posibles modificaciones. Esta es una idea positiva en cuanto a que valida la idea de que somos libres de elegir qué idea tenemos de nuestro cuerpo. Es decir, no es una idea estanca, tiene vida y la idea que tenemos de nuestro propio cuerpo puede cambiar, aunque la sociedad nos condicione a tener una idea fija.

Merleau-Ponty (citado en Martínez 2004) dice que el yo, está ubicado en el cuerpo, que a su vez está ubicado en el tiempo y en el espacio. El tiempo y el espacio ordenan nuestro sentido del yo en el mundo, nuestras relaciones y encuentros con los demás y, también, la forma de cuidar de nuestros cuerpos (Martínez 2004). Esta idea es muy interesante porque va muy unida a la idea de que, la manera de vivir cada persona nuestro propio cuerpo, también es una forma de control que la sociedad tiene para cada persona. De esta manera se construyen las relaciones de poder y de desigualdades, ya que la aceptación la diversidad corporal como a otras muchas diversidades de género, funcionales, sexuales, de raza, clase, etc. No se tienen en cuenta en el orden social establecido.

Además, Radner, 1999 y Valdivia 1997 (citados en Enguix y González, 2018) afirman que las representaciones sobre el cuerpo siguen patrones basados en significados y representaciones corporales de la cultura popular, es decir, aquella producida por los

medios de comunicación y de consumo masivo que funcionan como modelos a seguir. Los medios de comunicación se están convirtiendo cada vez más fuertes sobre todo en las nuevas generaciones que están inmersas en las tecnologías y redes sociales desde una edad muy temprana.

Según Mary Douglas (1988 citada en Martínez 2004) las características del sistema sociocultural permitirán mayor o menor libertad en la expresión individual.

Aproximaciones al género

Empezaré citando a Simone de Beauvoir (1949) en su libro “El Segundo Sexo”, en el que dice que “no nacemos hombres o mujeres, si no que nos hacemos hombres o mujeres”.

Según Bullen y Hernández, 2014/2015:

“El género hace referencia al proceso dinámico, histórico y cambiante mediante el cual se define el significado que ser mujer u hombre adquiere en una sociedad o sistema cultural determinado. Tenemos tan interiorizado que el mundo se divide en dos mitades, una femenina y otra masculina, que nos hace muy difícil superar la estructura dicotomizada de nuestro pensamiento, y (aún más) aceptar que ni el género ni el sexo son categorías únicas, lineales u homogéneas sino que hay más de dos opciones en el mundo.” (p. 18)

Flora Davis (2010) indica lo siguiente:

“Desde el momento en que nace un bebé, le hacemos saber, de mil maneras sutiles y no verbales, que es un varón o una niña. La mayoría

de las personas sostiene en brazos a las niñas y a los varones en forma diferente.” (p. 19)

Aurelia Martín Cásares, define el género como “la construcción de la feminidad, la masculinidad, la androginia u otras categorías sociobiológicas definidas en cada sociedad que permite estudiar los roles, estereotipos, relaciones de poder y estratificación establecidas” (2006:68).

Beiras, Cantera y Casasanta (2017) escriben:

“Nogueira, Nevez y Barbos (2005) definen el género como una ideología donde se crean diferentes narrativas, como una construcción social o un sistema de significado que se construye y organiza en las interacciones, y que gobierna el acceso al poder y a determinados recursos.” (p. 4)

Como argumentan Bullen y Hernandez (2014/2015):

“El género es una construcción social y al mismo tiempo construye la sociedad. El género se define a través de las relaciones sociales, y las relaciones interpersonales son piezas importantes de la estructura social; de esas relaciones se establecen la organización política, económica y social de la sociedad. Por eso, el sistema de género es un elemento fundamental del orden social.” (p. 23)

En cuanto a la Teoría Queer (citada en Beiras et al., 2017) explican que:

“Presta atención a las demandas de deconstrucción de binarismos, las dicotomías y la crítica a discursos dominantes y esencialistas,

visibilizando lo que está al margen. Esta teoría cuestiona la categoría identidad como fija, coherente, natural y estable, planteando que las categorías identitarias son construcciones sociales. Entendiendo que optar por una identidad u otra implica el silenciamiento y exclusión de otras experiencias también importantes para un individuo (Penedo, 2008 p. 4).

Hoy en día sabemos que hay diferentes maneras de vivir el género. Algunas personas no se consideran ni hombres ni mujeres, y en algunas sociedades se reconocen tres o más géneros, dando lugar a los términos “tercer sexo” y “tercer género” (Bullen y Hernández 2014/2015).

Según la noción de performatividad de Butler:

“El género solo existe en la medida en que es actuado, posicionándolo en el ámbito de la acción social, en diálogo con los procesos de cristalización y solidificación emergentes de la reiteración ritualizada. De modo que lo que a primera vista es sólido y estructural, resulta un emergente a partir de prácticas reiteradas ritualizadamente, pero que cobran vida en la acción misma, donde tiene lugar su propia transformación” (Butler, 1990).

Bullen y Hernández (2014/2015), expresan que entender el género en todo su complejidad es comprender las conexiones entre la experiencia personal de la identidad, del cuerpo y de la sexualidad, también enmarcada en la red de relaciones conformada por las estructuras sociales masivas (globales y estatales, económicas, culturales y de comunicaciones) y las instituciones como la iglesia, la familia y la

empresa que influyen en las relaciones íntimas del parentesco, la sexualidad o la crianza.

Cuerpo y género: el embodiment del género

El género se sitúa en el cuerpo a la hora en que nos lo diagnostican. Es decir, si nos diagnostican como chicas por tener vulva, es un síntoma corporal el que dice que lo somos. Por lo tanto, el género empieza en el cuerpo.

Según Connell (1999 citada en Bullen y Hernández 2014/2015) generalmente se asume que hay dos tipos de cuerpos, masculino y femenino, que se distinguen el uno del otro o que son opuestos el uno al otro. Se asume que estos cuerpos distintos producen dos tipos distintos de persona.

McNacy (1992 citada en Martínez, 2004) argumenta que no solo el género es la diferencia más fundamental entre los cuerpos, sino que el poder no es equitativo respecto a los cuerpos femeninos y los masculinos: la dominación patriarcal del cuerpo de la mujer.

Ángeles Duran (1988 citada en Martínez, 2004) dice que el cuerpo es, por excelencia, lugar de cultura, de socialización, con normas distintas para cada uno de los géneros. Y esta idea es la que construye básicamente las relaciones de poder entre hombres y mujeres.

Mari Luz Esteban (2013) dice que el cuerpo que somos está regulado, controlado, normativizado, condicionado por un sistema de género diferenciador y discriminador para las mujeres, por unas instituciones concretas a gran escala (publicidad, moda, medios de comunicación, deporte, medicina...). Pero esta materialidad corporal,

también puede ser un agente perfecto de confrontación, en la contestación, en la resistencia y en la formulación de nuevas relaciones de género.

Connell (1997) (citado en Esteban, M.L. 2013) explica que

“El cuerpo constituye uno de los ejes principales de preocupación y análisis del feminismo desde siempre, ya que el género como proceso de configuración de prácticas sociales, involucra directamente al cuerpo, y esto no implica que los hechos biológicos determinen las experiencias sociales de hombres y mujeres, sino que <<el género existe precisamente en la medida en que la biología no determina lo social>>” (p. 33).

Martínez (2004), cita a Lee Barty y explica las prácticas disciplinarias a las que las mujeres están sujetas y producen un tipo de cuerpo típicamente femenino:

“La feminidad es un artificio, es una construcción social: <<es una forma de aplicar y replicar las normas de género que revisten otros tantos estilos de cuerpos>>. Entre las muchas técnicas corporales que producen un cuerpo más femenino se pueden distinguir tres: a) aquéllas que pretenden conseguir un cuerpo de cierto tamaño y configuración, como son: la cirugía estética, los regímenes, las dietas, cuyo extremo máximo se encuentra en la bulimia y la anorexia nerviosa (enfermedad femenina entre los 14 y los 26 años); b) aquéllas técnicas que tienen como objetivo conseguir una forma de expresión corporal femenina a través de la forma de moverse, en la mirada y en los gestos, y , por último, c) aquéllas que están dirigidas a mostrar un cuerpo como una superficie decorativa:

depilación, maquillaje y adornos. La ausencia de una estructura formal o institución crea la impresión de que la producción de la feminidad es voluntaria y natural. Lo que pretenden estas disciplinas corporales femeninas es crear compañeras dóciles y obedientes o cuerpos dóciles y obedientes. (Lee Barty, 1994: 63-92 en Martínez 2004, p. 8)

Pero así como hay una cierta definición de feminidad, también hay una definición establecida de la masculinidad. Nadie puede comprender la construcción social de la masculinidad o la feminidad, sin que la una haga referencia a la otra.

DMT, cuerpo y género

Creo que se puede unir esta temática a la DMT a través del embodiment, entendiendo “el cuerpo como un agente y un lugar de intersección tanto del orden individual y psicológico como social; asimismo, el cuerpo es visto como un ser biológico pero también como una entidad consciente, experiencial, actuante e interpretadora” Lyon y Barbalet, 1994, pp. 55, 63 (citado en Esteban, 2013).

Damasio (1994 citado en Panhofer, 2012) dice que “la mente es encarnada, en el sentido completo de la palabra, no solo dentro del cerebro. Esto puede llevarnos a pensar que, de la manera que pensemos que es el género en el que nos hemos encasillado, así será nuestra corporeización de dicho género.

Además, la DMT tiene una herramienta clave con la que nos podemos beneficiar frente al binarismo de género, que es la creatividad. Según Arieti 1993 (citada en Wengrower y chaiklin 2008) la creatividad es uno de los medios principales que tiene el ser humano para librarse de sus grilletes no solo de sus respuestas condicionadas, sino también de elecciones habituales.

Rudolf Laban (1975) en su libro *Danza educativa moderna* escribía lo siguiente:

“Sabemos hoy que los hábitos laborales modernos crean con frecuencia estados mentales perjudiciales que nuestra civilización está inevitablemente destinada a sufrir de no encontrar alguna forma de compensación. Las compensaciones más evidentes son, por supuesto, aquellos movimientos capaces de equilibrar la desastrosa influencia de los hábitos de movimientos desequilibrados que se originan en los métodos contemporáneos de trabajo.” (p. 17)

La DMT nos puede ayudar en esta idea de compensar nuestros movimientos que menciona Laban, facilitándonos espacio donde investigar nuevas calidades de movimientos y maneras de funcionar.

Bartenieff (citada en Fischman, 2001) sostiene que el estilo del movimiento de cada individuo es una amalgama de su tipología congénita, las influencias psicológicas y el medio cultural.

Según Mora (2009):

“Teniendo en cuenta el carácter performativo del género, entendiendo que el cuerpo es el escenario en que tiene lugar la construcción, la reproducción, la recreación, la expresión y también el cambio y la transformación de los géneros y de la diferencia sexual, el análisis de una práctica como la danza nos permite aproximarnos a una manera específica en que esa construcción, reproducción, expresión y transformación puede realizarse.” (p. 7)

En mis prácticas de DMT del primer año en un colegio ordinario, pude observar que, desde muy temprana edad estamos adecuando nuestro movimiento y nuestro cuerpo a las posibilidades que nos ofrece el entorno. La utilización del espacio, las motivaciones y el desarrollo físico no sigue el mismo camino en niñas que en niños. Los juegos de niños ocupan más espacio, son juegos que piden más fuerza y actividad física y muchas veces son más agresivos, relacionado con armas, artes marciales o guerras. En cuanto a los juegos de niñas, son juegos que no requieren tanto movimiento, no ocupan tanto espacio y la mayoría de las veces están relacionados con la moda, la imagen, la belleza y el cuidado de personas y/o animales.

Por último, quiero señalar el gran trabajo y la aportación que realizaron las pioneras de la Danza Movimiento Terapia que no solo veían la danza como unas coreografías donde expresar ideas fijas y mostrarlo a los demás, sino que repensaron la forma de vivir la danza como una herramienta con la que las personas se pueden desarrollar personalmente en todos los aspectos de sus vidas. Como señala Chaiklin 2008 (en Wengrower y Chaiklin 2008):

“Comprendieron la influencia del movimiento sobre ellas y el significado que tenía en sus vidas. Sintieron curiosidad por preguntarse cómo afectaba la danza a los demás y qué se podía aprender a través de las danzas que cada uno exploraba por sí mismo.” (p. 31)

Danza y género

Estoy de acuerdo con Mora (2009), cuando dice que la cuestión del género no sería suficiente para comprender completamente la red de significados en que se basa la

práctica de la danza, pero sin ella no podemos tener un conocimiento integral de esas prácticas y de esas redes de sentido.

De acuerdo con Fort i Marrugat (2015):

“La danza mediante el cuerpo/persona puede devenir un instrumento de enormes posibilidades para revocar el poder machista y dar paso al poder de las libertades y las igualdades entre mujeres y hombres: un instrumento para la transformación de las personas y de la sociedad.”

(p.10)

Aunque hay sitios donde se va introduciendo la perspectiva de género, los Bailes Tradicionales Vascos, se han enseñado por separado en las últimas décadas hasta a niños y niñas. El vestuario sigue siendo diferente y todavía existe una creencia de que “hay bailes de chicas y de chicos”.

El tipo de baile y la calidad de movimientos de estos son diferentes según el género. Los bailes de los hombres son más dinámicos, con ritmos más súbitos, levantamiento de piernas, nivel más alto, etc. Los bailes de las chicas, son de niveles más bajos, menos saltos, etc. Incluso hubo una época en la que a las mujeres se les prohibía realizar algunos movimientos y participar en algunos bailes.

Mora (2009) reflexiona así en cuanto a los roles de género en la danza clásica:

“Considerando particularmente el caso de la danza clásica, se trata de una actividad generizada porque está definida de acuerdo a sentidos hegemónicos asociados a lo femenino y lo masculino, sobre todo en cuanto a cuáles son las particularidades, el “deber ser” y las diferencias entre varones y mujeres, así como en las concepciones sobre sus modos

de relación. La danza clásica ha estado signada desde sus orígenes por la construcción de modelos idealizados de mujer y de varón, con los consiguientes modos de movimiento, que están claramente diferenciados por género en las coreografías.” (p. 7)

Por otro lado, observamos tal y como dice Fort i Marrugat (2015) que hay ámbitos en el ballet clásico donde se están diversificando las formas de crear:

“Diversas personas creadoras y compañías de danza (Matthew Bourne, Mark Morris, Les Ballets Trockadero, etc.) también han querido salir de los estereotipos de género creando obras nuevas o revisiones no machistas de ballets tradicionales, cambios de protagonistas mujeres-hombres, bailarines en vez de bailarinas, bailarines travestidos, bailarines con puntas, cuerpo neutro, androginia, igualdad formal hombres y mujeres en escena, expresiones queer en la danza, etc.” (p. 4)

La forma en la que una cultura percibe la danza, por ejemplo, afectará a las modalidades de la evolución de la DMT (Chang 2008 en Wengrower y Chaiklin 2008).

Salud y género

La Organización Mundial de la Salud define la salud como el bienestar completo tanto corporal como espiritual y social.

Turbet (2010) dice que la feminidad no responde a ninguna esencia natural. Sino que, como la masculinidad, es contingente y cambiante en tanto producción histórico-cultural. También opina que se han creado mitos y teorías al respecto, representaciones que actúan como modelos ideales que, a su vez, influyen en la estructuración psíquica

del sujeto mujer. Además, arguye que la dificultad para lograr el modelo ideal, puede generar conflictos en relación con su cuerpo, consigo misma y con los otros; si estos conflictos no se pueden reconocer o enunciar en palabras, generarán malestar o síntomas.

Fort i Marrugat (2015) dice así en relación a las influencias que tiene la generización de la danza en salud sobre todo de las mujeres:

“En algunas danzas usan el cuerpo de las mujeres como objeto de mirada y de deseo de los hombres, de tal manera que la estética y el aspecto físico que se exige a las mujeres en la danza dependen de la estética y del aspecto físico dominante en el deseo masculino. Estos hechos conllevan el uso sexual de las mujeres, así como la agresión a su salud a causa de malsanas prácticas dietéticas y de trabajo físico agotador” (Martin, 2013) (p. 4).

Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo (Fischman, 2001). Si ampliar el repertorio de movimiento es sinónimo de salud, entonces corporeizar los roles de género socialmente establecidos puede que no sea saludable, ya que limita los movimientos y la manera de relacionarnos a una determinada manera de hacerlo.

Objetivos

General

1. Reflexionar sobre la perspectiva de género en la DMT.
2. Proponer un punto de partida para introducir un área de intervención preventiva y de observación y concienciación o toma de conciencia sobre el género a través de la DMT.

Específicos

1. Observar los perfiles de movimiento en mujeres y hombres, para observar posibles formas estereotipadas y/o diversidad de perfiles.
2. Analizar la percepción, sensación y conciencia que tiene cada persona respecto a los propios movimientos, a partir de su expresión.

Metodología

Introducción

Metodología feminista

Técnicas específicas

Intervención

Metodología grupal

Metodología y encuadre de las sesiones

Confidencialidad y espacio seguro

Estructura de las sesiones

Temáticas

Diario participantes

Diario como dmt

Grabación

Observación y análisis de movimiento

Calendario

Introducción

En el presente estudio he querido realizar dos aspectos importantes, por un lado una revisión bibliográfica sobre la relación que tiene el género como construcción social con el cuerpo, la danza y el movimiento y a la vez un encuadre de cómo puede introducirse este tema en la práctica de la DMT. Por otro lado, he realizado una investigación experimental, realizando sesiones de DMT con dos grupos. Después de realizar dichas sesiones se ha realizado un análisis de datos cualitativo, a través de la Observación y Análisis del Movimiento basándome en el sistema de Laban con las grabaciones de dichas sesiones. Además, he realizado un análisis de los diarios de las personas que han participado y de mi diario personal que he escrito después de cada sesión.

Como en la DMT, en esta investigación me he centrado en la importancia del proceso tanto o más que en los resultados. La DMT no se propone como meta la elaboración de una obra artística, ni exige ninguna capacidad de orden formal o técnica a fin de que una persona pueda beneficiarse de esta terapia (Wengrower en Wengrower y Chaiklin 2008). En una sesión de DMT no hay <<fracasos>>. La simple belleza del cuerpo en movimiento y de su relación con otros cuerpos compartiendo la experiencia permite que toda sesión sea un logro (Capello, 2008, p.113).

Por eso es importante tener en cuenta todas las fases del proceso, ya que el proceso es lo que realmente refleja cómo nos manejamos en el día a día, qué tipo de relaciones tenemos, como gestionamos los conflictos, etc.

En cuanto al tema de investigación, en ningún momento se les comunicará a las personas participantes que este proceso se basa en un estudio sobre el género. Creo que si las personas participantes saben que el tema de la investigación es el género, esta idea les condicionará en las sesiones. El objetivo es que en las sesiones salgan los movimientos más espontáneos posibles sin que la idea de género sea lo primordial y les influya en el movimiento y a la hora de relacionarse.

Metodología feminista

Al decidir la metodología que utilizaré en esta investigación, intento que vaya acorde con la ideología feminista. El tema a tratar es el género y es esta ideología la que cuestiona la construcción social de género. Además, no creo que haya una investigación puramente objetiva y acorde con la filosofía de la DMT, creo que cada proceso de investigación tiene unas necesidades específicas también en cuanto a la metodología.

Se entiende que el método feminista es crítico y reconoce que existen diversas verdades sobre un determinado tema y que, así como en toda actividad humana, el hacer científico es también político-ideológico (Narvaz, & Koller, 2006; Burr, 2003 citado en Beiras et al., 2017).

Desde el inicio de esta investigación de DMT me he sentido identificada con la metodología de trabajo cualitativa que describen Beiras et al. (2017):

“Entendemos por metodología cualitativa aquella metodología que permite no sólo ver los diferentes ámbitos, fases y momentos de una situación compleja en sí misma; sino que se muestra sensible ante determinados temas como los de las emociones, los contextos y las interacciones sociales. También es importante decir que, como comenta Zago (2003), el trabajo de campo (en la metodología cualitativa) difícilmente se desarrolla de acuerdo con lo planeado y está, por lo tanto, en constante construcción.” (p. 1)

En todo momento he tenido en cuenta el sesgo de género a la hora de plantear las preguntas o las propuestas al grupo, es muy importante que las preguntas no condicionen o condicionen lo menos posibles a las personas que tenemos de frente para que sus respuestas o movimientos puedan ser lo más espontáneos posibles.

Además, la idea de que el tema del género no es solo una cuestión de las mujeres ha sido muy importante para mí. Es decir, el género está dentro de cada hombre y/o mujer, por lo que el proceso tanto de investigación, reflexión y de cambio solo vendrá si se interviene con los dos géneros, es decir, con la sociedad en general. Pero también es importante crear puentes entre los dos géneros, compartir espacios seguros para

investigar diferentes formas de vivir nuestro género de poder deconstruirlo para poder volver a construirlo con las herramientas creativas que la DMT nos ofrece. Por eso me ha parecido interesante hacer dos grupos, uno de mujeres y otro de hombres, pero a la vez también hacer dos sesiones donde los dos géneros compartan espacio y movimiento.

Técnicas específicas

Intervención

Se ha realizado una intervención con mujeres y hombres donde se han llevado a cabo un total de 9 sesiones basadas en la DMT y trabajando 5 temas diferentes, un tema en cada sesión: a) Expresión corporal, b) el espacio personal y general, c) la escucha, d) el reconocimiento, e) la creatividad.

Cada grupo está compuesto por seis personas y cada uno realizará tres sesiones por su cuenta, es decir, hombres por un lado y mujeres por otro, y habrá dos sesiones en las que los grupos serán mixtos, de hombres y mujeres donde el total será de 12 personas.

Metodología grupal

Se crearán dos grupos, uno de mujeres y uno de hombres. Es importante que el proceso sea diferenciado por géneros para poder hacer una reflexión sobre este tema. Además se realizarán dos sesiones mixtas.

El género es algo que se crea en la relación con otras personas, es una construcción social. Trabajaremos en grupo, porque es una manera de observar cómo nos relacionamos en la sociedad y además el grupo hace de espejo de las personas que lo

componen. El grupo, forma al individuo, del mismo modo que los individuos conforman el grupo (Ayestarán, 1996 citado en Canto, J. 2008).

El grupo puede aumentar la conformidad, la obediencia, la creatividad, la tenacidad, la motivación y otras conductas que los individuos no exhibirían estando solos (Canto, J. 2008). Esta idea es importante, ya que el movimiento improvisado no es algo que en general la gente está acostumbrada a hacer, a no ser que venga del mundo de la danza o del teatro. Por eso es importante el papel del grupo en este proceso.

Lewin (citado en Navarro, 1995) entiende el grupo como:

“Algo más que la mera suma de las partes que lo componen, de suerte que las acciones de los individuos no pueden explicarse sobre la base de su psicodinámica individual, sino a partir de la naturaleza del medio social en el que está inmerso. El grupo puede llegar a presionar al individuo de tal forma que puede terminar cambiando su conducta.” (p. 4).

Metodología y encuadre de las sesiones

No se valora oportuno hacer sesiones de DMT como tal, ya que el tiempo de que dispongo es muy reducido para ello. Un proceso de DMT debería contar con un mínimo de 12 sesiones con cada grupo. Con un proceso más largo podríamos llegar a conclusiones más profundas de cada persona y también de cada grupo. En esta investigación le he dado prioridad a poder realizar un acercamiento al análisis de movimiento grupal de dos géneros (hombre y mujer).

Las sesiones estarán muy estructuradas y serán guiadas por mí con diferentes dinámicas en relación a cada temática que tendrá lugar en cada sesión. Estas temáticas

serán apropiadas para que puedan observarse las posibles diferencias y similitudes en los grupos a través de sus movimientos y el diario que más adelante se explicará.

Tanto los temas, como las dinámicas y las músicas que utilizaré en cada una de ellas serán las mismas tanto para hombres como para mujeres. La duración de la sesión será de 1 hora.

La improvisación del movimiento está en los fundamentos de la DMT: es la herramienta *princeps* para el acceso al inconsciente y para el desarrollo de nuevas maneras de moverse, lo que significa también nuevas maneras de pensar y sentir (Monsegur 2008 en Wengrower y Chaiklin 2008).

Sin ánimo de encasillarnos o etiquetarnos a unos y a otras en dos géneros estancos, sin posibilidad de cambio, he querido realizar una observación a través de un proceso creativo utilizando el movimiento, la danza y la expresión corporal como herramientas principales.

Aunque no se hagan sesiones de DMT como tal, la base de las sesiones sale de toda su teoría y experiencia práctica que he adquirido durante la formación. Aunque hay diferentes maneras de entender y de ejercer la DMT, creo que esta explicación de Sharon Chaiklin es muy acertada para poder acercarnos un poco más a la práctica de la DMT:

“La DMT, por su parte, pone el acento en el cuerpo y su postura, en la forma en el que ésta influye en la percepción de uno mismo y de los otros; también en las tensiones del cuerpo, que pueden inhibir la acción o el sentimiento; en la conciencia de la respiración tanto si se libera como si se retiene, y en la utilización sensorial del tacto. Es importante

comprender las relaciones que esto tiene con la forma artística de la danza, que apoya y alienta la creatividad a través de la puesta en juego del cuerpo en el tiempo y el espacio, es decir, de la implicación activa del sujeto. La improvisación de movimientos y gestos que surgen de impulsos interiores y que conectan con los ritmos naturales del bailarín permiten que el sujeto se exprese. Es posible que se repitan modelos, surjan nuevas formas de moverse y se revelen conexiones y relaciones con los propios comportamientos. Este material se transforma entonces en parte del proceso que induce el cambio. Las interacciones verbales, a su vez, se utilizan para clarificar, interrogar y dar apoyo (Chaiklin 2008 en Wengower y Chaiklin 2008, p. 36).”

Confidencialidad y espacio seguro.

En cada sesión se recordará que es un espacio confidencial y que lo que pasa en este espacio es solamente de este espacio.

El espacio ha sido solicitado al departamento de Servicios Sociales del municipio donde vivo. Disponen de una sala acondicionada para danza en el Hogar de Jubilados y es ahí donde se realizarán todas las sesiones. El espacio es adecuado para el movimiento.

Estructura de las sesiones.

Se realizará una sesión semanal que tendrá una duración de una hora. Cada sesión se estructurará de la misma manera siguiendo el modelo de Marian Chace (Panhofer, 2005):

1. Check in. Se realizará un encuadre verbal de la sesión.

2. Calentamiento. Se realizará un calentamiento para prepararnos al movimiento y tomar conciencia de nuestro estado corporal.
3. El proceso. En esta parte se realizarán dinámicas que se crean convenientes según el tema que corresponda.
4. Diario. Cada persona escribirá el momento más significativo que ha vivido en la sesión de manera presente y uniendo el movimiento, los pensamientos y las emociones que sentía en ese momento. Así como si estaba sola o acompañada.
5. Cierre. Se realizará un cierre en círculo donde cada persona podrá decir una palabra, hacer un movimiento o expresar algún comentario sobre la sesión.

Temáticas.

Aunque sabemos que en la Danza Movimiento Terapia el objetivo es común entre la terapeuta y la paciente y las temáticas que salen en las sesiones tienen que ver con la situación actual de la paciente, en este proceso, se realizarán sesiones con unas temáticas concretas. No se pretende realizar un proceso terapéutico, sino un proceso donde cada persona que participa pueda investigar, reflexionar y tomar conciencia de las cuestiones que trabajaremos, a través del movimiento y de las propuestas que yo haré al grupo.

Para mí es importante que cada persona, dentro del marco en el que trabajaremos se sienta libre de hacer lo que necesite, ya que esto les llevará a crear más conciencia de las decisiones que toman y a sentirse más autónomos. Este planteamiento es también el que diferencia las sesiones de unas clases magistrales de movimiento. Yo realizaré una propuesta y después cada persona lo recibirá y la podrá utilizar acorde a su situación actual.

Además, las temáticas que se trabajarán en las sesiones, plantean una relación tanto con una misma como con las otras personas

En cada sesión habrá una temática diferente que se presentará verbalmente al inicio de cada sesión. Serán las siguientes:

Expresión corporal.

Esta primera sesión servirá para acercarnos a la herramienta de trabajo de la DMT que es básicamente la expresión corporal a través del movimiento y la danza. Saber que nuestro cuerpo habla por sí solo es importante para que las sesiones sean lo más silenciosas y corporales posibles, es decir que la comunicación y la relación entre las personas participantes será básicamente a través del movimiento en las sesiones. No es fácil que las personas accedan a este tipo de propuestas en silencio, sobre todo si no han realizado antes ejercicios o dinámicas parecidas. Por ello, se realizarán dinámicas de expresión corporal básicas, sin trabajar ningún tema específico y acercándonos a la creatividad.

Margarita Tortajada (2008, 239 en Fort i Marrugat 2015) señala que desde el cuerpo, casi inevitablemente, se produce un lenguaje que lleva un ritmo y que puede prescindir de las palabras pero que implica siempre un discurso humano que fluye del cuerpo formando danza.

Espacio personal y general.

Tal y como dice Capello (2008) cuando nos movemos se observa otra forma de conciencia, la de la conciencia espacial.

El espacio que utilizamos nos da información de nosotras mismas, de nuestra situación actual y de cómo nos queremos mostrar al mundo. Diferentes estudios han demostrado que la distancia personal, la distancia social y la distancia íntima, al igual que los efectos de un espacio atestado o mal planificado, influyen sobre nuestro comportamiento (Hall 1969 citado en Capello 2008).

Boas (1978 citado en Capello 2008) consideraba que:

El mero movimiento de la cabeza a una posición espacial diferente puede modificar la percepción del entorno. La motilidad, el desplazamiento intenso del cuerpo en el espacio, determina nuestra percepción de quiénes somos y del mundo en el que vivimos. (p. 109)

En el análisis de R. Laban el espacio no solo se asocia “a la intención hacia al mundo externo” sino también “al ámbito de la conciencia mental” (Bloom, 2007 p. 94 citado en García, M.E. 2012).

Tal y como he mencionado anteriormente, la utilización y la organización del espacio está muy relacionado con los roles género. Tradicionalmente, los hombres ocupan mayor espacio público y las mujeres se encasillan en el espacio privado, el del hogar. Además, muchas veces, los hombres invaden el espacio personal de las mujeres utilizando la violencia física y psicológica tanto en el ámbito privado como en el público.

Escucha.

El cuerpo hace caso a todo lo que nosotros le pidamos, dentro de nuestras posibilidades. Por eso es tan importante escucharle y cuidarle. La escucha hacia nuestro cuerpo es la escucha hacia nosotras/os mismas/os y esta acción, es una acción

de cuidado. Escuchar al cuerpo y ser coherentes en la respuesta a las necesidades de él es sinónimo de salud y bienestar.

Mary Whitehouse (citada en Panhofer 2005) define la conciencia Kinestésica como la habilidad de cada persona para conectar de forma subjetiva con la manera en que siente que desea moverse.

La escucha corporal se puede relacionar con el tema del género en cuanto a que las mujeres dedican más tiempo que los hombres escuchando/cuidando a las demás personas que a ellas mismas. Las cargas familiares, el cuidado de las criaturas y de las personas dependientes, recaen mayormente en las mujeres, no dejando espacios de cuidado y escucha personal hacia ellas mismas.

Reconocimiento.

El reconocimiento es una idea que no es tan común o familiar como la diversidad o la integración. La diferencia es que la diversidad por sí sola no requiere ninguna acción es una definición de la realidad que podemos observar. En cambio el reconocimiento requiere de una acción que va más allá de la diversidad, que es la aceptación o el desprecio de esta. La integración, aceptar la diversidad.

El reconocimiento es la respuesta del otro que hace significativos los sentimientos, las intenciones y las acciones del sí-mismo. Pero este reconocimiento solo puede provenir de otro al que nosotros, a la vez, reconocemos como persona por derecho propio. (Benjamin, 1996).

El grupo funciona como <<caja de resonancia>>, como oportunidad para que el individuo reciba de los otros miembros una respuesta o un reconocimiento de su acción (Capello 2008).

El reconocimiento sería aceptarnos tal y como somos, simplemente por lo que somos y reconocernos también entre nosotras. No de la manera en el que los hombres se han reconocido entre ellos históricamente y han utilizado este reconocimiento para mantener su poder sobre las mujeres.

Como lo explica tan bien Celia Amorós (citada en Lagarde, 2006):

“El pacto entre los hombres que se reconocen interlocutores y sujetos políticos, ha implicado la exclusión de las mujeres y, su agenda incluye cómo organizar el mundo, definir hacia dónde vamos y otras delicadezas, así como las formas sutiles y perversas de mantener a las mujeres quietecitas.” (p. 2)

Como dice Amelia Valcárcel (1997 en Lagarde 2006):

“A partir de encuentros y conflictos, de la falsa creencia en la natural solidaridad femenina, ha sido evidente que las relaciones entre mujeres son complejas y están atravesadas por dificultades derivadas de poderes distintos, jerarquías y supremacismo, competencia y rivalidad. Mecanismos políticos que provienen de la excluyente fragmentación social que nos envuelve, y también de normas de género para mantener la supremacía masculina sobre el conjunto de las mujeres distanciadas entre nosotras. De ahí surge la conciencia de la necesidad de la unidad de las mujeres para tener mayor poder de incidencia y por otra parte la necesidad de desmontar la confrontación misógina entre nosotras que nos distancia y debilita como género y devalúa a cada una.” (p. 3)

El objetivo sería que el reconocimiento fuese algo mutuo entre hombres y mujeres, en definitiva entre todas las personas. La sororidad emerge como alternativa a la política que impide a las mujeres la identificación positiva de género, el reconocimiento, la agregación en sintonía y la alianza (Lagarde 2006).

Creatividad

La creatividad está muy relacionada con el género, ya que de alguna manera creo que inculcándonos que debemos de ser de un género o de otro, se corta esa parte creativa con la que podemos jugar al definir nuestra identidad, nuestra forma de vivir, de relacionarnos, de nuestros gustos, profesiones, de nuestras emociones, etc. La creatividad no es fija, puede cambiar, puede tener diferentes variantes, nos ayuda a adaptarnos a los cambios, a las diferentes situaciones vitales, nos da seguridad y placer al mismo tiempo. Está muy unida a la idea de libertad.

Según Pinkola (2009):

“La creatividad cambia de forma. En determinado momento tiene una forma y al siguiente tiene otra. Es como un espíritu deslumbrador que se nos aparece a todos, pero que no se puede describir, pues nadie se pone de acuerdo acerca de lo que ha visto en medio de aquel brillante resplandor.” (p. 417)

La creatividad y la creación son <<potenciales universales>>, expresión de los procesos terciarios que se desarrollan en vínculos intersubjetivos (Lieberman y Abello 2005 en Wengrower y Chaiklin 2008)

El género, como construcción social nos delimita los espacios e incluso puede delimitar la forma en el que creamos. Por eso es importante que la creatividad libre este presente, para poder investigar nuevas formas de crear.

Diario participantes

En la formación del Máster de DMT, el diario ha sido una herramienta que nos ha acompañado durante todo el proceso. El diario es una herramienta en la que puedes expresar mediante palabras el proceso vivido en las sesiones. Tanto en las sesiones del máster como alumna, como en las sesiones de las prácticas como dmt, el diario es de suma ayuda para entender el proceso. En él se expresan, emociones y pensamientos, intenciones, cambios, reacciones, movimientos, relaciones etc. que van surgiendo en el proceso. Sobre todo se expresan los momentos más significativos vividos en las sesiones.

También es una herramienta que sirve para reflexionar si como dmt estás teniendo contratransferencias, qué genera en ti cada paciente, qué tipo de relaciones surgen, como afrontamos los conflictos o las dificultades de las sesiones. Sirve para hacer un seguimiento de patrones propios tanto de movimiento como de comportamiento.

Además, se puede escribir en pasado o incluso en presente, explicando el momento más significativo que haya vivido cada persona, como si lo estuviese viviendo en el momento en el que escribe el diario.

El diario es muy valioso para hacer una observación de la evolución obtenida en cuanto al movimiento propio y el movimiento grupal, haciendo así un análisis del proceso individual y colectivo.

En las sesiones lo primordial será el movimiento y la expresión corporal pero no por ello es menos importante la verbalización del proceso. Por eso, cada participante, tendrá un diario donde podrá expresar el momento más significativo que haya vivido durante la sesión de manera presente

El diario será un aspecto clave para esta investigación. A través del diario es con lo que podremos analizar el proceso vivido por cada participante. Y cada persona podrá tomar conciencia a través del diario de lo vivido, realizando un cierre de cada sesión con esta herramienta. Chaiklin (citada en Capello 2008) escribe:

El movimiento es el instrumento principal, pero no por ello se debe ignorar la verbalización. Para optimizar las potencialidades de la gestualidad, es necesario desarrollar procesos cognitivos y de pensamiento. La imaginación y la verbalización en respuesta a las estructuras del movimiento impulsan a la participación del individuo en una medida aún mayor (p. 120)

Es importante que cada persona pueda describir en su diario el proceso vivido, ya que el proceso me parece más interesante que el resultado en sí. Saber cómo las personas toman las decisiones que toman a la hora de moverse de una manera o de otra y a la hora de relacionarse con las demás personas.

Campbell (citado en Panhofer, 2011), cuando habla de momento significativo escribe que es la parte de la sesión donde el terapeuta creía que había un evento que desarrolló significativamente la relación terapéutica o empujó la terapia hacia adelante de alguna manera (Campbell et al., 2003, página 420). En este caso, ya que no van a ser sesiones de DMT como tal, los momentos significativos serán aquellos en los que a cada

persona les haya resonado más una emoción, un pensamiento, una imagen, un movimiento, por el hecho de que haya sido algo inusual en ellos/as o porque este momento haya generado un cambio significativo en algún aspecto personal o relacional.

El discurso se crea a través del pensamiento, del contexto social y de una interpretación que hacemos cada persona sobre la realidad que observamos. Por ello, es importante que realicemos discursos de lo que vivimos, que describamos nuestras experiencias, que creemos otros puntos de vista. El género es una cuestión ideológica y de pensamiento, que tiene mucho que ver también con el discurso. ¿Puede que los hombres y las mujeres tengan discursos diferentes? ¿Puede que por el hecho de definirnos de un género o de otro nuestra construcción de la realidad sea diferente?

Se realizarán preguntas abiertas para que cada persona pueda expresarse libremente.

La pregunta será la siguiente:

- Escribe en presente el momento más significativo que has vivido en esta sesión con todos los detalles que te acuerdes. Describe el movimiento y la emoción que has sentido o el pensamiento que has tenido. También si en ese momento te encuentras sola o acompañada.

Después se realizará un análisis de estos textos, teniendo en cuenta las ideas que más protagonismo tienen en ellos y de qué manera se expresan tanto en hombres como en mujeres. Para ello se han tenido en cuenta diferentes teorías sobre el análisis discursivo. De acuerdo con el constructivismo social, el conocimiento no está en la mente de los individuos, las palabras no son reflejo de la mente, ni de una naturaleza preexistente (Wittgenstein en Sisto 2012):

La fuente principal de las palabras que utilizamos sobre el mundo radica en la relación social. Desde este ángulo lo que llamamos conocimiento no es el producto de mentes individuales, sino del intercambio social; no es el fruto de la individualidad sino el de la interdependencia (Gergen, 1989, p. 169).

En efecto, según Sisto (2012) el lenguaje, en tanto sentidos socialmente compartidos, construye realidades, y cambia junto con las relaciones sociales.

El objetivo con que se plantea la incorporación del análisis del discurso como herramienta para la psicología social es “obtener un mejor entendimiento de la vida social y de la interacción social a través del estudio de textos sociales” (Potter & Wetherell, 1987, p. 3 en Sisto 2012). En este caso, se complementa la observación y análisis del movimiento con las expresiones personales de lo vivido en cada sesión de cada participante de manera escrita.

Diario como dmt

Yo, como dmt, también realizaré un diario después de cada sesión donde escribiré cómo me he sentido en el proceso. Si ha habido alguna resonancia en cuanto al género, momentos significativos de las sesiones y cómo he sentido mi cuerpo, imágenes que me han venido a la mente, etc.

Grabación

Para realizar la observación y análisis de movimiento, se grabarán las sesiones con una cámara de vídeo que estará estática durante toda la sesión en una esquina de la sala.

Observación y análisis de movimiento

La Observación y Análisis de Movimiento, es una herramienta con la que trabaja la DMT.

Davis (1975, citado en Panhofer 2005)

“Desde la década de 1930, el movimiento ha sido estudiado de forma cada vez más específica desde diferentes campos de investigación, pudiendo hablar del movimiento como reflejo de la personalidad, de las emociones o de diferentes patologías, así como de interpretación psicológica de acciones, interacciones, comunicación, cultura y patrones del desarrollo específicos.” (p. 66)

En esta investigación me apoyaré en el método de Laban Movement Analysis para llevar a cabo la observación.

Según Agustí Ros:

“La teoría de Laban recogida en su globalidad por sus discípulos, en el Laban Movement Analysis (LMA), es una poderosa herramienta para analizar y comprender el movimiento, para profundizar nuestras reacciones en la interacción constante con el entorno, así como para su práctica. El Laban Movement Analysis (LMA) es un lenguaje para entender, observar, describir y anotar todas las formas de movimiento. El LMA es un sistema capaz de describir las conexiones del cuerpo, la dinámica del movimiento producido por el esfuerzo muscular, la forma, la interpretación y la documentación del movimiento humano.” (p. 1)

Así define Panhofer (2005), este método:

- Es una técnica que sirve para describir, medir y clasificar el movimiento humano;
- Describe patrones de movimiento que son inherentes a la persona y que le diferencian de las demás; y
- Muestra dimensiones del comportamiento que están relacionadas con procesos neurofisiológicos y psicológicos (Willke, 1999).

Para hacer el análisis de movimiento, utilizaré las grabaciones de las sesiones. Me centraré en las dinámicas de movimiento de las sesiones para hacer la Observación y Análisis de Movimiento. De esta manera dejaré fuera la parte inicial del check-in y del check-out, ya que la herramienta narrativa será el diario con el que podré analizar también las vivencias de cada persona.

Analizaré el movimiento que se cree sobre todo en las dinámicas grupales, ya que realizar un análisis individual más estricto con todos los puntos a tener en cuenta del análisis de Laban requiere de un proceso más largo. El objetivo de este análisis es sobre todo observar qué formas se crean en el grupo, la utilización del espacio y del tiempo en las dinámicas y las formas de relación que se crean teniendo en cuenta la Teoría de Laban.

Como los grupos están separados por género, podré hacer un análisis para ver si hay diferencia entre el movimiento de los hombres y las mujeres y si este movimiento cambia cuando el grupo es mixto. Teniendo en cuenta que no siempre la diferencia la marca el género

También hay que tener en cuenta la mirada de la persona que observa, ya que, la observación del movimiento está determinada por el espacio y el tiempo, por la cultura y la historia; el significado atribuido al movimiento requiere que se comprenda bien el contexto social (Birdwhistell, 1970 en Wengrower y Chaiklin 2008). La mirada está influenciada también por su propia historia personal. Por eso, se requiere que la dmt esté dispuesta a ejercer la autoconciencia, la autoeducación y desarrollar una actitud crítica radical (Chang en Wengrower y Chaiklin, 2008).

Calendario

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
-Análisis teórico. -Reunión con Servicios Sociales.	-Análisis teórico. -Selección de personas.	-Sesiones. -Análisis de las grabaciones.	-Análisis de las grabaciones y los diarios. -Resultados.	-Resultados. - Conclusiones. -Entrega de la tesina.

Hipótesis

1. La participación será más alta en el caso de las mujeres que en la de los hombres.
2. Los hombres y las mujeres no se expresan de la misma manera en movimiento.

3. Puede haber diversas formas de entender el género a parte de lo establecido socialmente.
4. Las personas vivirán cambios inesperados durante el proceso.
5. La Danza Movimiento Terapia puede ayudar a que cada persona defina y construya su propio género o forma de ser a través de la creatividad en movimiento.

Resultados

En este apartado, primero he detallado cómo se realizó el proceso de la creación de los grupos, tanto el de los hombres como el de las mujeres. Después he realizado una observación y análisis de movimiento grupal de cada sesión. El siguiente paso ha sido realizar un análisis de los diarios de los momentos significativos de 6 participantes, 3 mujeres y 3 hombres. Se han analizado, los temas que han sobresalido y de qué manera se han expresado. Además, le sigue un análisis del diario de la propia investigadora. Y para terminar, se hace un análisis de cómo se ha mencionado el tema del género en un grupo y en otro.

Proceso de creación de grupos

- Invité a mujeres y hombres que anteriormente habían realizado talleres de danza y movimiento conmigo o que se han mostrado interesadas/os en realizarlos. En cuanto a las mujeres, todas a las que les propuse que participasen en la investigación me dijeron que si a la primera. Además de decir que si, todas mostraron su interés y agradecimiento por participar. En cambio, tuve más problemas para crear el grupo de los hombres. 7 hombres me dijeron que no participarían antes de crear el grupo. Las razones para no

participar fueron diversas, algunos no querían realizar las sesiones los domingos porque referían hacer planes con familia o amigos, otros por trabajo y otro por falta de interés.

- Al final conseguí un total de 12 personas, 6 mujeres y 6 hombres con los/as que he realizado todo el proceso.

Observación y análisis de movimiento grupal

En este apartado sobre todo he realizado una observación de las dinámicas grupales que se han realizado en las sesiones, sobre todo las formas que se han adquirido, las relaciones y la utilización del espacio, según el género. Las dinámicas que se han realizado en cada sesión se explican detalladamente en el Anexo I.

Sesión 1: Expresión corporal

- En el calentamiento grupal en círculo, en el grupo de los hombres, cada uno proponía su movimiento totalmente diferente de la persona anterior a la que se había movido, los movimientos no tenían relación entre ellos. En cambio en el grupo de las mujeres, la calidad del movimiento seguía un hilo entre todas ellas al cambiar de liderazgo, aunque el movimiento fuese diferente tenía una continuación. En el calentamiento de las mujeres se observa una danza continuada.

Sesión 2: Escucha

- En el círculo de inicio las mujeres comentan que tienen la sensación de que llevan más sesiones de las que realmente son. Una dice textualmente: “Como si el grupo ya estuviese constituido”.

- En el calentamiento individual donde se les pide que escuchen lo que el cuerpo necesite en ese momento, en el grupo de los hombres se observan estiramientos de “deporte”, estiran gemelos, ingles, piernas, etc. Realizan movimientos de espacio directo y en algún caso utilizando la pared como apoyo. En el grupo de las mujeres también se observan estiramientos corporales, en este caso personalizados, sobre todo de espalda y brazos. En el grupo de las mujeres hay personas que empiezan a bailar con el ritmo de la música, en cambio en el grupo de los hombres nadie sigue la música.
- En la dinámica del ritmo grupal en el grupo de los hombres se observa que hay dos ritmos diferentes, se crean parejas y tríos en movimiento y con contacto visual. Realizan golpes hacia el suelo, saltan y caminan. Terminan cada uno expandido en un lugar de la sala con diferentes direcciones, de pie y en silencio. En cuanto a las mujeres, se observa un único ritmo. Grupo unísono. Hay personas que proponen movimientos y las demás aceptan las propuestas y las siguen. Hay saltos, golpes hacia el suelo con pasos firmes, golpes en las ventanas, aplausos. Terminan todas en un círculo, sentadas en el suelo en silencio. Quinesfera general amplia, ya que están pendientes con la mirada de lo que hace el grupo.
- En el grupo de los hombres se cambian de pareja para realizar diferentes dinámicas. En cambio las mujeres realizan las dinámicas con la misma pareja desde la primera hasta la última.

Sesión 3: Espacio (sesión mixta)

- En esta sesión, no se sientan en el círculo de inicio hasta que yo les invito a sentarse.
- En el calentamiento, cuando he propuesto que cada persona coja un sitio donde se encuentre cómoda, todas las personas menos una mujer se han ido a las esquinas de la sala, quedándose ella sola en el centro. Cuando les doy opción a desplazarse o quedarse en el lugar donde han elegido, dos mujeres y un hombre deciden realizar el calentamiento guiado desplazándose.
- En la dinámica del espacio personal ha habido una mujer que ha buscado contacto visual y físico con todas las personas, ha ido con sus manos abiertas de frente una a una. Ninguna otra persona ha compartido su espacio personas con las demás, menos cuando esta mujer se ha acercado y algunas han aceptado compartir el espacio.
- En el círculo de cierre hablan mucho del suelo, de lo cómodos/as que han estado en el suelo. Han salido la palabra seguridad, consciente, cómodo. La persona tiene que empezar por enraizarse físicamente a la tierra para saber quién es y encontrar su lugar (Lowen, 1993, 2006, 2009 en Tord, 2013).

Sesión 4: Reconocimiento

- En el calentamiento inicial, en los dos grupos cada persona elige un sitio y realiza el calentamiento en él, menos una mujer que pasa caminando por muy cerca de todas las demás en el calentamiento.

- En la dinámica del espacio personal, la misma mujer que en el calentamiento se ha desplazado a través de la sala, ahora también lo hace y en este caso buscando contacto visual y físico con las compañeras de forma directa, que algunas aceptan y otras no. En el grupo de los hombres hay un hombre que se acerca a tres personas del grupo, no realiza contacto visual ni físico, pero acerca mucho sus pies y los pasa por encima de una parte del cuerpo de los otros compañeros. Se podría decir que la mujer hace un movimiento de espacio directo de buscar contacto. En cambio el hombre busca contacto indirectamente a través del juego. Si fuese un dibujo, dibujaría un arco con sus pies por encima de las otras personas.
- En la dinámica del camino corporal, los hombres tomaron más tiempo a la hora de mover las sensaciones que les había producido el tacto del compañero. En general el tiempo que utilizaron las mujeres fue más corto.
- En la “Maquina danzarina” se ha observado que en el grupo de los hombres hay cambio de formas grupales y de movimientos personales continuamente. Se crean, parejas, círculos y filas colocándose unos detrás de otros. Además hay contacto físico de una persona hacia todos los compañeros y terminan la dinámica aplaudiéndose. En cuanto a las mujeres, durante toda la dinámica se mantiene la forma de círculo, no hay contacto físico y el movimiento es más indirecto. A pesar de que les he dado la opción de cambiar el movimiento, han seguido con el mismo movimiento y con la misma expresión de voz hasta que les he vuelto a decir que podían cambiar, algunas han seguido con el mismo y otras han cambiado. En cuanto al círculo, ha habido tres personas que no se han movido del sitio de inicio, que creaban como una especie de triángulo fijo

y otras dos que de vez en cuando pasaban por el centro o por fuera del círculo/triángulo y después volvían a su lugar de inicio, todas han empezado y terminado cada una en el mismo lugar.

Tal y como indica García (2012):

“La estructura circular generalmente se considera segura, protectora y democrática, ya que todos los participantes se encuentran en una situación de igualdad. Por otro lado el hecho de estar uno al lado del otro, sin la obligación del contacto visual, hace que los participantes se sientan liberados de la responsabilidad de la comunicación formal (Schmais, 1981). Sin embargo esta misma proximidad, que permite sentir el flujo dinámico del movimiento del conjunto y facilita la sincronía rítmica, puede ser difícil de soportar para algunos individuos.”

(p. 4)

- En el círculo de las miradas, en el grupo de los hombres se mantuvo el círculo y nadie se movió de allí. En el grupo de las mujeres hubo lágrimas, contacto físico, abrazos y unión de manos.
- Las mujeres no cambian de pareja para realizar las dinámicas. En el grupo de los hombres, dos parejas se cambian entre ellas y una sigue con la misma.

Sesión 5: Creatividad (sesión mixta)

- En esta sesión han estado 6 hombres y 4 mujeres, dos mujeres no han podido acudir.

- En la dinámica de “crecimiento creativo”, ha habido un momento unísono donde todo el grupo ha danzado de pie al ritmo de la música y se ha creado un círculo, donde había participantes que se metían dentro del círculo a danzar. Se han metido 3 hombres y dos mujeres al centro del círculo. Los hombres se han quedado danzando un poco más en el centro. Una mujer ha pasado de un lado del círculo al otro rápidamente y la otra ha estado más tiempo en el centro danzando y ocupando un espacio bastante amplio. Por último, ha habido dos hombres que se han salido del círculo, uno se ha quedado de pie danzando fuera del círculo y otro se ha sentado en el suelo, en este momento el círculo ha comenzado a desintegrarse.

- En la dinámica del círculo sin música, la mayor parte del tiempo han ocupado el centro los hombres. En total han entrado 2 mujeres y 4 hombres. Ha habido tres espacios vacíos en los que no ha salido nadie al centro. Las personas que han entrado dentro del círculo han estado interactuando entre ellas continuamente. Ha habido momentos en los que no han respetado la única norma de la dinámica, que era el momento cuando podían entrar y salir del círculo. La última mujer que ha estado en el centro, ha saludado de una en una todas las personas del círculo, es la misma que ha compartido su espacio personal en otras sesiones.

- Cierre en movimiento
 - Lidera una mujer, proponiendo un círculo sentados/as en el suelo.

- Hay contacto físico como un juego que lo propone un hombre. Consiste en empujar al de al lado hasta que se tumba hacia un lado, como un efecto dominó.
- Risas. Flujo libre.
- Golpean el suelo con las manos.
- Una mujer propone darse de la mano. Todo el grupo accede y un hombre empieza el juego del “conejito de la suerte”, dando palmas al de al lado. Otra vez risas y juego. Después una mujer cambia del juego a las caricias en las manos, brazos y hombros y van pasando caricias de persona en persona.
- Después una mujer empieza a cantar “We are the champions” con las manos dadas y subidas hacia arriba balanceándose hacia los lados.

Diarios de los momentos significativos

Se ha realizado el seguimiento de seis diarios, los diarios de tres personas de cada grupo, tres hombres y tres mujeres, ya que todas las personas no han podido acudir a todas las sesiones. En estos diarios se les ha pedido que describan el momento significativo que han vivido en cada sesión describiendo el movimiento, los pensamientos, las emociones de manera presente y con quién compartían ese momento.

En este apartado se analizan las ideas que más se repiten en los diarios y de qué forma se narran en ellos. Se ha podido apreciar lo siguiente:

- En la primera sesión, las mujeres hacen referencia a las compañeras. Los hombres hablan solo de sí mismos. Las mujeres expresan sus dificultades y también sus sensaciones placenteras.
- En todos los diarios hablan de

Agradecimiento

- En los diarios de las mujeres se puede observar un continuo agradecimiento hacia mí por hacerles partícipes de esta experiencia. En todas las sesiones ha habido agradecimiento hacia mí y hacia el espacio. En la primera sesión agradece una, en las siguientes agradecen dos y en la última las tres. En cambio en los diarios de los hombres, uno me agradece en la última sesión, por hacerle participe en este proceso.

¿Hay diferencias entre hombres y mujeres en la forma de vivir el proceso? ¿Estamos las mujeres más acostumbradas a dar las gracias que los hombres? ¿Es posible que las mujeres valoren más el proceso y los hombres valoren los objetivos conseguidos?

Comparación con los/as demás

- Hay una mujer que pone en cuestionamiento su rol en estas sesiones porque ha visto hombres bailarines en el grupo: “*Había visto la semana pasada chicos que han bailado en la Antigua y claro, en un laboratorio del movimiento, a ver que iba a hacer yo...*” En este fragmento posiblemente se asume que esos hombres a los que menciona van a realizar mejor las dinámicas y que ella no va a estar a la altura.

- En la cuarta sesión, un hombre hace un comentario en el que se pregunta cómo le verán sus compañeros: “...es *interesante* lo que se te pasa por la cabeza mirando a las personas a los ojos. (Se me pasa por la cabeza *como me verán a mí?*)”. En su comentario no se compara con algo mejor o peor, simplemente se pregunta algo que no conoce.

La vergüenza

La experiencia será de desprecio o de vergüenza si el individuo rechaza al otro o a sí mismo; en ambos casos, de todas maneras, está alineado. Este afecto que castiga, se expresa siempre en el contexto de una relación. (Chodorow, 2008 citada en Wengrower y Chaiklin 2008). La vergüenza es una idea que sale a menudo en los diarios, 3 mujeres y 3 hombres la mencionan. A continuación veremos cómo se expresa en cada persona.

- Un hombre habla de su vergüenza de forma indirecta y una vez de que ya lo ha superado: “*voy perdiendo la sensación de vergüenza poco a poco...*”.
- Un hombre también menciona la vergüenza de la misma manera que el anterior: “*...dejando un poco de lado las vergüenzas enseguida he empezado a mover diferentes partes de mi cuerpo...*”.
- Esta mujer especifica cuando siente vergüenza y lo relaciona con el movimiento de su cuerpo, es decir, busca la fuente de su vergüenza: “*Siento vergüenza al mover mi cuerpo*”.

- Esta mujer menciona la vergüenza y su origen aunque no la siente y añade una emoción a su estado actual: *“No estoy sintiendo vergüenza por primera vez en mi vida para hacer algo así y me voy súper contenta.”*
- Esta mujer describe el momento exacto donde siente esta vergüenza: *“Hago un ejercicio y otro... Horror!!! Ahora qué hago con el objeto invisible...”*
- Un hombre menciona como intenta y encuentra una solución para deshacerse de su vergüenza: *“...el suelo me transmite mucha energía: seguridad, fuerza, confianza... y esto, me ayuda a ahuyentar toda mi vergüenza.”*
- Este hombre, en la última sesión, habla de la sensación de vergüenza de la primera sesión y hace habla como si fuese el portavoz de todo el grupo. No menciona la palabra vergüenza, sino una metáfora para definir su sensación: *“no nos conocíamos y más o menos todos estábamos un poco cortados, esperando ver como transcurría el experimento.”* Utiliza la palabra “cortados”, posiblemente para referirse a la vergüenza como algo que no le dejaba realizar todos los movimientos posibles.

En los comentarios de todos los hombres e aprecia que hablan de la vergüenza como algo superado, en pasado o en un momento en el que han encontrado una solución para hacerle frente. ¿Es como si quisieran compensar un pensamiento sobre la vergüenza con algo positivo? ¿Cómo si no pudiesen decir directamente que sienten vergüenza porque es un signo de debilidad/inseguridad?

La libertad

La palabra libertad se repite en los diarios, la mencionan dos mujeres y hacen un total de cinco comentarios. En cuanto a los hombres, dos hombres realizan un comentario

cada uno. Por lo que en los diarios de las mujeres está más presente esta idea. Aquí podemos observar algunos extractos y la manera en la que hombres y mujeres utilizan la idea de libertad.

- Este hombre habla de la libertad que siente en relación al espacio: “*TENGO UNA SENSACIÓN DE LIBERTAD, NO TENGO LÍMITES DE ESPACIO*”.
- Una mujer hace referencia a la libertad en su movimiento, como una evolución personal y le da valor: “*Me muevo **libre** o por lo menos mucho más libre que antes y para mí es algo valiosísimo.*”
- Esta mujer hace referencia a la libertad de su cuerpo: “*El cuerpo **libre!** Estoy moviendo el cuerpo y con mis compañeros/as de grupo que bueno, **libre!**”*
- Una mujer se refiere a la sensación libre de su cuerpo: “*me muevo y **siento mi cuerpo libre**”.*
- Un hombre hace referencia a cuanto le gusta el movimiento libre de su cadera y de su dificultad para repetirlo: “*He movido la **cadera** de forma **libre** y aunque me cuesta mucho repetir este movimiento, me he dado cuenta de cuanto me gusta.*”
- Una mujer se refiere al origen de la libertad al movimiento: “*Moverme me hace **libre!!!!**”*
- Una mujer se refiere a un momento de libertad: “*...por un momento me he sentido **libre.**”*

Mecanismos para la exteriorización de la mente, el cuerpo y el movimiento

Steve Woolgar (1995 citada en Cubells, J. & Calsamiglia, A., 2015) aporta el concepto de mecanismos exteriorizadores refiriéndose a las estrategias que permiten interpretar que el fenómeno descrito existe con independencia del agente que realiza la descripción del mismo. Se ha observado que la exteriorización que se hace en estos diarios es sobre la mente, el cuerpo y el movimiento. Dos hombres y dos mujeres hacen este tipo de referencias y en total hay tres referencias de hombres y cinco de mujeres. Hacen estos comentarios como si pareciese, que la mente, el cuerpo y el movimientos no estuviesen integrados en ellas/as mismos/as. En los procesos de despersonalización del cuerpo puede ser vivido como extraño o enemigo, al igual que las acciones que de él emanan, o se percibe como presencia una voluntad foránea que obliga a realizar actuaciones no reconocidas como propias (Fischman, 2008). A continuación veremos algunos ejemplos:

- Un hombre habla de la juerga de ayer y del movimiento como agentes externos a él: “Es domingo por la tarde y la resaca de **la juerga de ayer me produce una sensación de ansiedad**. Pero al empezar el **movimiento, me ha distraído** y me ha ayudado a alejarme de esa ansiedad.
- Una mujer describe el momento de cuando se suelta la mente, como si esta mandase sobre el cuerpo: “**el cuerpo se suelta cuando se suelta la cabeza.**”
- Una mujer habla de su mente posiblemente como alguien externo que quiere juzgar sus movimientos y sensaciones: “No le dejo a mi **mente** entrar en este momento sino condiciona mis movimientos y sensaciones, los quiere

interpretar y analizar, pero no es lo que yo quiero YO QUIERO Y DECIDO sentirlo!!!”

- Una mujer hace referencia al movimiento: “**Al empezar a mover** los dedos, se ha puesto todo en marcha.”
- Este hombre habla del cuerpo como si fuese un sujeto externo a él y obedeciera sus órdenes: “Pero otra vez estoy **haciéndole caso a mi cuerpo**”.
- Un hombre se refiere a su cuerpo y su mente como a otro sujeto: “**Mi cuerpo está cansado... cuando realmente la mente se ha soltado y unido con la música...**”
- Esta mujer habla de su cuerpo y su movimiento como si no lo controlase ella: “*la sensación de mi cuerpo es de placer, va solo y no tiene límites en el suelo ... El movimiento agranda el cuerpo*”.
- Una mujer hablando de su movimiento: “...hablan los movimientos, no las palabras...”. Parece como si los movimientos no estuviesen integrados en ella.

Referencias hacia el grupo

Las referencias hacia el grupo se repiten sobre todo en las mujeres. Las tres mujeres han hecho referencias al grupo, con un total de 10 referencias y en cuanto a los hombres, 2 de los tres han hecho referencias con un total de 3. A continuación veremos la forma en la que hombres y mujeres han realizado dichas referencias:

- Esta mujer, en la primera sesión, habla de un movimiento individual que realizan en grupo y describe la diferencia de la sensación de cuando lo ha repetido de forma individual: “*Otro momento especial para mí ha sido el del*

inicio, cuando teníamos que repetir los movimientos, cuando cada una hemos abrazado nuestro cuerpo. Me ha gustado mucho. Después he intentado hacer lo mismo por mi cuenta pero no he sentido lo mismo!”

- Una mujer, en la primera sesión, expresa su agradecimiento mencionando su cuerpo y al grupo: *“Agradecida de poder disfrutar en grupo de mi cuerpo!”*
- Esta mujer, en la tercera sesión, expresa la confrontación de su deseo y su adaptación al grupo: *“me salía gritar y saltar y correr, pero me he adaptado al grupo.”*
- Esta mujer, en la tercera sesión, menciona su dialecto con ella misma relación con el grupo y como finalmente se adapta a él y puede que con una sensación negativa: *“...Trabajo grupal... Me lleva el grupo, el grupo! ... Y yo? Algo, alguna cosa, puedo añadir para subir y/o bajar el ritmo en este ejercicio?... No he aportado nada de nada.”*
- Un hombre, en la cuarta sesión, hace referencia al grupo como si fuese el portavoz de él, describiendo las sensaciones que vive el grupo y su deseo de volver a estar con él, posiblemente como una experiencia positiva: *“todos juntos estamos consiguiendo una gran sintonía, estamos contentos de lo que estamos consiguiendo a través de nuestras expresiones corporales... Estoy esperando a estar de nuevo conmigo y con los demás.”*
- Este hombre, en la cuarta sesión, describiendo su posible sensación de cercanía hacia sus compañeros: *“...siento o intento conocer a mis compañeros por la mirada.”*

- Esta mujer, en la cuarta sesión, menciona al grupo y describe los vínculos que a su parecer se han creado en el espacio y lo que siente en un ejercicio: *“Estamos al final y en este último ejercicio **emoción, felicidad, placer, grupo!** Como se crean en este tipo de espacios **vínculos de respeto.**”*
- Esta mujer, en la cuarta sesión, menciona el grupo, lo reconoce como un grupo y expresa como se ha sentido: *“...**ME RECONOZCO EN TODAS NOSOTRAS PARA SER YO MISMA... HA HABIDO UNA COMUNIÓN EN EL CÍRCULO DE LAS MIRADAS. HE SENTIDO GRATITUD AL VIVIR ESTE MOMENTO... ME HA SOSTENIDO EL GRUPO Y LO HE RECONOCIDO COMO TAL...**”*
- Una mujer, en la primera sesión mixta, describe la experiencia de grupo como belleza: *“...que **bonito** danzar un Swing de grupo, uapa!”*
- Un hombre, en la última sesión mixta, describe de manera objetiva las sensaciones que vive con el grupo: *“Hoy se ve, que en cada ejercicio y movimiento hay **buena armonía**. Me siento **relajado** porque en muy pocos días se ha llegado a una **confianza muy sana**, por medio del movimiento y la música con personas que no nos conocíamos.”*
- Una mujer, en la última sesión mixta, describe en primera persona la sensación que le produce pertenecer al grupo: *“...estoy disfrutando **conmigo misma y con el grupo...** a medida que pasan los ejercicios estoy **danzando en grupo**, lo que sale, lo que viene y con lo que viene. Uau! Estoy muy a gusto, me gusta mucho ver a todas/os danzar libremente y sentirme parte de eso.”*

- Una mujer, en la última sesión mixta, describe en primera persona su sensación al sentirse parte del grupo: *“Me ha encantado el final. Me he sentido incluida, participante, y llena de alegría.”*

Diario de la investigadora

En este apartado se abordará de qué manera ha influido el tema del género en mi papel como investigadora y dmt en las sesiones.

- Al solicitar ayuda o al proponer participar en este proceso a los hombres y a las mujeres, sentía un mayor agradecimiento hacia ellos, por la idea de que los hombres no suele participar normalmente en este tipo de actividades. Además, 7 hombres me dijeron que no querían participar por lo que me sentía doblemente agradecida a los que si iban a participar. Sentía que me estaban haciendo un gran favor. En cambio con las mujeres me pasó una sensación diferente, ya que, muchas de ellas me agradecieron poder participar en este proceso y entonces sentía que el favor se lo estaba haciendo yo a ellas.
- En la primera sesión con los hombres sentía vergüenza, ya que me iba a mostrar delante de seis hombres como una mujer profesional y como la líder del grupo. Cosa que nunca antes lo había hecho. En mis prácticas, no he tenido ningún grupo de hombres. Pero a la vez me sentía poderosa porque era yo la única entendida sobre el tema.
- Además, tuve un episodio curioso con un hombre que me hizo sentir incómoda: *“En la ronda final, un hombre ha querido expresar verbalmente su momento significativo, porque creía que igual yo no entendería bien lo que había escrito. Entonces empezó a hablar y sentía como su emoción salía de*

manera muy fuerte a través de sus palabras, sentía un enfado o un ataque hacia mí y no lo entendía muy bien. Este mismo señor me pidió antes de escribir el diario que lo hiciera verbalmente, le ofrecí la posibilidad de grabarlo en el móvil pero al final acepto escribirlo.”

- En la primera sesión con las mujeres, sentía una gran presión sobre todo a la hora de hablar, ya que sé que hay gente del ámbito sanitario y terapéutico y mi sensación era de miedo al rechazo y a no estar a la altura. Escribía así en el diario: *“Me siento nerviosa y siento más nervios que en la otra sesión con los hombres. Me siento más observada.”*
- Al inicio de la sesión, después del check-in y antes de empezar a movernos, sentía que ellas estaban alargando el espacio verbal, hubo un momento en el que yo ya estaba en el nivel medio y ellas seguían sentadas en el suelo: *“¿Hablan más? Si, hablan más y han hablado también al principio de la sesión...siento como una resistencia a empezar a movernos.”* También podrían ser mis nervios, al pensar que cuando empezaríamos a movernos me tranquilizaría, ya que mi fuerte es el movimiento y no la palabra.
- Hubo un momento en el que me fusioné con el grupo de las mujeres en el calentamiento grupal en círculo, al sentirme identificada y en ese momento no me diferencié de ellas: *“Al inicio de la sesión me he emocionado mucho porque ha habido un momento muy grupal... En ese momento me he sentido una más.”* Por un lado esto puede ser beneficioso para el grupo y por otro puede ser un peligro porque puedo perder el rol de líder., aunque en la dmt esta técnica es válida, siempre tengo que estar presente y saber diferenciarme de las “pacientes”. Esto no me pasó en la sesión con los hombres, pero creo que no

fue solo que yo también soy mujer, sino porque surgió un momento grupal y yo estaba participando en la dinámica porque era la primera sesión.

- Los hombres me preguntaron en la primera sesión cual era el objetivo de mi trabajo y las mujeres me preguntaron porque les elegí a ellas para participar en este proceso. ¿Los hombres se interesan por temas más objetivos y las mujeres por temas personales?
- En la segunda sesión con los hombres: ***“Hoy los hombres no se han sentado en el suelo, hasta que yo se lo he dicho. Se han sentado en las sillas y estaban hablando entre ellos. ¿Resistencia? ¿Necesidad de crear grupo?”***
- En la primera sesión mixta, me siento incómoda y culpable porque siento que les oculto información en relación al tema de la tesina y a la vez siento presión por querer tener conclusiones sobre el tema: ***“Siento esa cosa de que les estoy ocultando algo, ya que es un experimento... tengo dudas de si me van a salir conclusiones en el trabajo. ¿Pero que está buscando mi mente? Me preguntó un chico a ver si estaba obteniendo resultados que esperaba... la verdad que le dije que no esperaba nada, que lo que pasaba sería lo que iba a analizar. Pero esto a la vez me supone una apertura de mi mente con el tema del género. Si pudiésemos hacerlo durante más tiempo, seguramente saldrían cosas más profundas y significativas en relación a este tema.”***
- En la cuarta sesión con las mujeres me expreso de una manera diferente a la que hago en referencia a la sesión de los hombres: ***“Me siento muy a gusto con este grupo... Me ha parecido muy potente el proceso y me parece que estamos empezando algo muy bonito que no quiero cortar.”*** ¿Siento mayor

vinculación hacia las mujeres que hacia los hombres por el hecho de ser mujer?
¿Tengo mayor capacidad de empatía con las mujeres que con los hombres por el hecho de ser mujer? ¿Puede ser que yo sienta más cercanía por la manera en la que se expresan de las mujeres tanto en el movimiento como en lo verbal, porque me identifico más con ellas?

Género

En este apartado se analiza de qué forma sale el tema del género tanto en el grupo de los hombres como en el de las mujeres. Aunque no sea una temática con la que se ha trabajado directamente en las sesiones, ha salido el tema de diferentes formas.

- No se aborda el tema de género en ningún momento en los círculos verbales de inicio y final de las sesiones de manera directa.
- En la segunda sesión de los hombres, un hombre hace un comentario en el círculo de cierre, anterior a la sesión mixta, donde menciona que la sesión siguiente con las mujeres será más difícil y otro hombre bromea diciendo que está nervioso.
- En la primera sesión mixta, una mujer cuestiona que un movimiento suyo haya estado influenciado por la presencia de los hombres, pero enseguida dice que no, y encuentra la razón en que estaba llena de la comida pesada que había tenido.
- En la primera sesión mixta, una mujer menciona el tema de los hombres en su momento significativo, refiriéndose a hombres que ella sabía que son bailarines y cuestionando su propio papel en la sesión. Ha sido la única persona que ha escrito algo sobre el género en los diarios.

- En la segunda sesión con los hombres, en una dinámica de movimiento, donde tenían que realizar una conversación a través del movimiento y donde recurrieron a la mímica, un hombre preguntó a otro si había visto salir a las mujeres de su sesión y si salían sonriendo.

¿Es un tema tabú la cuestión de género en nuestra sociedad? ¿Sabemos que nuestra educación como hombres y mujeres es muy distinta y puede que esto cree dos mundos muy diferentes con los que nos da miedo relacionarnos? ¿Nos sentimos con pocas habilidades para relacionarnos a través del movimiento con el otro género? ¿Tiene una connotación sexual relacionarnos a través de la danza y el movimiento con una persona del otro género? ¿Siempre se presupone que las personas somos heterosexuales? ¿Si mantenemos contacto físico con una persona del otro sexo, significa que nos gusta?

John Gagnon y William Simon (1973), fue clave en repensar la sexualidad en términos de roles actuados según un guion socialmente dictado. En la línea de producción de discursos, Foucault argumentó que la sexualidad no existe como entidad en naturaleza sino como forma cultural constituida por el discurso social (Bullen y Hernández, 2014/2015).

Discusión y conclusiones

En cuanto a las conclusiones que puedo realizar después del análisis tanto del movimiento grupal como de los diarios son los siguientes:

- ✓ Mis sensaciones como terapeuta/facilitadora y mujer, no han sido las mismas estando en el grupo de hombres o en el de mujeres. Y por eso es importante realizar un diario propio.

- ✓ En las mujeres se observan más ritmos de adaptación y escucha grupal.
- ✓ En los hombres se observan más cambios de formas grupales y también de parejas.
- ✓ El uso del espacio y tiempo ha sido diferente entre los hombres y las mujeres, siendo los hombres los que mayor uso del espacio han hecho en las dinámicas. Han ocupado más veces el centro y se han dado más tiempo para hacerlo.
- ✓ En los calentamientos, las mujeres han realizado más danzas de flujo libre, mientras que los hombres han optado por movimientos de espacio directo. Se puede decir que las mujeres han utilizado más el ritmo de la música para moverse que los hombres.
- ✓ En cuanto al espacio personal, se observa la necesidad y/o el deseo de cada persona que tiene de habitarlo. No hay una diferencia notable entre los hombres y las mujeres en este sentido.
- ✓ En los diarios de las mujeres se observa un continuo agradecimiento hacia mí, mientras que en los hombres es algo puntual.
- ✓ En cuanto a la expresión de las emociones, en el grupo de las mujeres ha habido momentos de llanto que se han expresado de una manera libre y en el grupo de los hombres estas emociones se han contenido.
- ✓ Las mujeres hacen muchas más referencias a la sensación de libertad y pertenencia al grupo que los hombres.
- ✓ La integración de la percepción, sensación y conciencia de cuerpo, mente y movimiento está en general dividida tanto en hombres como en mujeres, por

un lado va el movimiento, por otro el cuerpo y finalmente la mente. La conciencia de que estos tres elementos son uno y unos influyen todo el rato los unos en los otros no está muy asentada en las personas que han participado. Aunque hay personas que si unen la liberación del cuerpo a la liberación de la mente, en general se identifican como partes independientes. Tal y como se ha observado en los diarios, muchas veces se hace referencia a estas partes por separado y como si fuese algo externo.

- ✓ El género es una de las construcciones sociales que nos define, pero no debemos olvidar que cada persona, dentro de este orden social establecido, tiene su propia historia de vida y se debe tener en cuenta. No todas las mujeres somos iguales y no todos los hombres son iguales.
- ✓ Este proceso y estos espacios en grupo han favorecido un tipo de relaciones interpersonales que normalmente en nuestra sociedad es difícil de encontrar. La DMT puede ofrecer espacios de cuidado tanto de hombres como de mujeres o mixtos donde se intente que la competitividad se quede fuera. Puede ser un espacio revolucionario donde se ponga en el centro la vida de las personas, la vida que en la sociedad de hoy en día no tiene mucho espacio, esta sociedad donde lo importante es llegar a la meta a costa de cualquier cosa, para después tener un instante de reconocimiento público.

Teniendo en cuenta las hipótesis planteadas, esta es mi reflexión para cada una de ellas:

1. He tenido más facilidad a la hora de crear el grupo de las mujeres que el de los hombres.

2. Se ha observado que en el grupo de los hombres y en el de las mujeres ha habido diferencias, pero esto no siempre significa que la diferencia siempre la marque el género. Para ello tendríamos que realizar un análisis más largo en el tiempo.
3. Tal y como he dicho anteriormente se tendría que hacer un análisis mucho más exhaustivo de cada persona, para profundizar en las maneras que tiene cada una de vivir su propio género. Con este trabajo no lo he podido confirmar, pero es una línea a seguir investigando en un futuro.
4. Tanto en los diarios como en las rondas verbales de las sesiones se pueden observar cambios pequeños, emociones, pensamientos, imágenes o movimientos que las personas expresan que les han sorprendido o que han descubierto. No siempre tienen que ver con el género, también entran en juego las cuestiones personales, el contexto social, etc.
5. El trabajo realizado permite considerar que La Danza Movimiento Terapia puede ser una gran herramienta donde las personas pueden encontrar sostén para reflexionar, definir y construir su propio género. Esta idea se desarrolla a continuación.

Las líneas a seguir que propongo después de realizar este estudio son las siguientes:

- ✓ La DMT ofrece espacios de seguridad tanto para hombres como para mujeres para el autoconocimiento y puede contribuir a diluir de alguna manera estos patrones de género. Como hacerlo es un reto que tenemos por delante.
- ✓ En un ámbito de intervención preventiva, la DMT puede crear espacios donde se cuestione la idea tradicional de construcción de género, como algo estanco,

taxativo e incambiable. Donde el objetivo sea lograr relaciones de igualdad, respeto, reconocimiento y diversidad. Connell 1999 (en Bullen y Hernández 2014/2015) propone que analicemos la forma en que nos hacemos personas generizadas a través de la experiencia corporal, el sentido del Yo y la sexualidad.

- ✓ Si la masculinidad se aprende y se construye, no cabe duda de que también puede cambiar (Badinter. E, 1992). Es decir, las personas somos las que podemos definir y construir nuestro género, de la misma manera que lo aprendemos lo podemos desaprender y volver a construir un género nuevo, donde la forma de ser vaya acorde a nosotras/os mismas/os y no con un mandato social. La DMT puede ser una gran herramienta para construir esas nuevas identidades corporeizadas trabajando la autoestima, la seguridad en sí misma y la esencia de cada persona.
- ✓ Creo que a través de la DMT, el objetivo de estas sesiones sería abrir el abanico del movimiento para conocer y corporeizar diferentes formas de ver el mundo siendo hombres y/o mujeres, teniendo en cuenta que una amplia diversidad de movimientos es sinónimo de salud para la DMT.

Tal y como dice Fort i Marrugat (2015):

“Si las mujeres crean libremente de acuerdo con cómo se ven/son ellas mismas, difícilmente podremos ver un estilo, una técnica, un contenido específicamente de mujer en el conjunto del arte creado por las mujeres. Cuando la mujer se libera del

género puede crear y expresarse libremente como mujer y como persona, sin diferencias.” (p. 5)

- ✓ Además, la observación y análisis de movimiento que se utiliza en la DMT, nos sirve para entender la forma de relacionarse que tienen los hombres y las mujeres a través del movimiento. Y tener en cuenta la perspectiva de género a la hora de observar, nos amplía la visión profesional para poder trabajar con cada paciente de una manera mas integral. Después de realizar este estudio podemos decir que:

“La perspectiva de género permite aproximarse desde un enfoque particular a un universo específico de prácticas y significaciones, y dar cuenta del modo en que a través de diversas prácticas, representaciones y experiencias tiene lugar la configuración de un orden corporal generizado” (Mora, 2009, p. 7).

- ✓ También es interesante unir el proceso con la escritura, donde cada participante pueda reflexionar sobre su proceso de corporeización de género, para poder tomar conciencia de él y hacer un trabajo más profundo, ya que la escritura ayuda a crear la realidad que vivimos. Como escribe Panhofer en su estudio piloto *Languaged and non-languaged ways of know (2011)*, la actividad de escribir mejoró visiblemente las capacidades de auto-reflexión del cliente, aumentó sus habilidades de comunicación y permitió nuevas ideas (Panhofer, 2006).

- ✓ En el trabajo con las mujeres, se pueden trabajar temas como la sororidad, el cuidado hacia una misma, etc. Creo que este proceso ha sido un ejemplo de que las mujeres podemos estar unidas, que nos podemos unir para un fin común, sin perder cada una su identidad o su esencia.
- ✓ En cuanto a los hombres, creo que hay un recorrido muy diferente que deben de transitar, sobretodo tomar conciencia de los privilegios en los que han sido educados en comparación con las mujeres y el pacto silencioso entre hombres, que es la base del mecanismo patriarcal. Los hombres tienen la misma responsabilidad en esta causa, así que es importante que empecemos a plantearnos cuál es su rol en este camino hacia las relaciones de igualdad.
- ✓ También se deberían de crear espacios mixtos donde hombres y mujeres pudiesen compartir espacios de relación a través del movimiento. Para poder investigar nuevas formas de relacionarse entre ellos/as.

Bibliografía

Badinter, E. (1992) *XY. La identidad masculina*. (edic.cast.) Madrid: Alianza editorial, S.A. 1993.

Beauvoir De, S. (1949). *El Segundo Sexo*. Madrid: Ediciones Cátedra (Grupo Anaya, S.A.), 2005, 2008.

Beiras, A., Cantera Espinosa, L. M., & Casasanta Garcia, A. L. *La construcción de una metodología feminista cualitativa de enfoque narrativo-crítico. Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 16(2), 54-65. DOI: 10.5027/psicoperspectivas-vol16-issue2-fulltext-1012

- Benjamin, J. (1988). *Los lazos del amor. Psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación*. Buenos Aires: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Bullen, M. y Hernández, J.M (2014/2015). *Antropología feminista*. Máster en Igualdad de Mujeres y Hombres. Universidad del País Vasco.
- Butler, J. (1990) *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, SA.
- Canto, J.(2008). *Dinámica de grupo y autoconciencia emocional. Perspectivas teóricas y ejercicios prácticos*. Málaga. Aljibe.
- Capello, P. (2008) *BASICCS: un modelo intra/interactivo de DMT con pacientes psiquiátricos adultos*. En Wengrower, H. y Chaiklin, S (2008). *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- Cubells, J. & Calsamiglia, A. (2015) *El repertorio del amor romántico y las condiciones de posibilidad para la violencia machista*. Universitas Psychologica, 14(5), 1681-1694. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-5.rarc>
- Davis, F. (2010). *La comunicación no verbal*. Madrid: FGS.
- Enguix Grau, B. y González Ramos, A. M. (2018). *Cuerpos, mujeres y narrativas: Imaginando corporalidades y géneros*. Athenea Digital, 18(2), e1956. Recuperado de <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1956>
- Esteban, M.L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. (Segunda edición). Barcelona: Bellaterra. 2013.
- Fischman, D (2001). “*Danzaterapia: orígenes y fundamentos*”. ADTR.
- Fort i Marrugat, Oriol. 2015. “Cuando danza y género comparten escenario”. AusArt 3 (1), (pp.54-65). Recuperado de www.ehu.es/ojs/index.php/ausart

García, M. E. (2012) *La coreografía del grupo en DMT. Algunas reflexiones*. Edizioni Magi, Roma.

Laban, R. (1975). *Modern Educational Dance*. (3ª edición). Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S. A. (1975).

Lagarde, M. (2006) *Pacto entre Mujeres Sororidad*. Coordinadora española para el Lobby europeo de mujeres. Madrid.

Martínez, A. (2004) *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*. Universidad de A Coruña. Departamento de Sociología y Ciencia Política y de la Administración. Papers 73, 127-152.

Mora, A. S. (2009) *Danza, género y agencia*. Publicación del Posgrado en Ciencias Sociales UNGS-IDES. Investigación y reflexión en Ciencias Sociales, nº 4.

Navarro, J. (1995) *Terapia de Grupos: Modalidades, Dinámica y Evaluación*. Universidad de Salamanca.

Panhofer, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.

Panhofer, H. (2011): *Languaged and non-languaged ways of knowing in counselling and psychotherapy*. British Journal of Guidance & Counselling, 39:5, 455-470

Panhofer, H. (2012). La sabiduría y la memoria del cuerpo. En C Giménez (Ed). La investigación en danza en España 2012. Valencia: Mahali Ediciones.

Pinkola, C. (2009) *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Ros, A. *Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento)*. Cuaderno de danza. Estudis Escènics, 35. Pp 350-357.

Sisto, V. (2012). *Análisis del Discurso y Psicología: A veinte años de la revolución discursiva*. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. 21, N° 1, junio 2012.

Tord de, P. (2013) *Grounding: concepto y usos en danza movimiento terapia (dmt)*. Trabajo de tesina. Universidad Autónoma de Barcelona.

Tubert, S. (2010) *Los ideales culturales de la feminidad y sus efectos sobre el cuerpo de las mujeres*. Quaderns de Psicologia. Vol. 12, (2), (pp.161-174). Recuperado de <http://www.quaderndepsicologia.cat/article/view/760>

Wengrower, H. y Chaiklin, S (2008). *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.

Anexo I

Sesiones detalladas

Al inicio de cada sesión nos sentaremos en círculo el suelo de la sala para dar inicio a la sesión, realizar un check-in e introducir el tema con el que trabajaremos en la sesión.

En cada check-in, se realizará un encuadre donde se recordarán varios temas a tener en cuenta aparte de la temática específica de la sesión correspondiente. Se tratarán estos temas: a) mantener el silencio para dar espacio a la expresión corporal y no romper el hilo de las dinámicas, b) la confidencialidad c) la importancia del proceso y no tanto la realización de movimientos, d) no juzgarse y no juzgar a los/as compañeros/as y si lo hacen, por lo menos ser consciente de ello.

Sesión 1: expresión corporal

Círculo verbal

En esta primera sesión realizaremos un viaje a través de diferentes dinámicas donde podremos acercarnos un poco a lo que es la expresión corporal y el movimiento.

Nombre en movimiento

Nos colocaremos de pie en círculo y cada persona acompañará su nombre con un movimiento. Cuando cada persona termine de hacerlo, todo el grupo repetirá su nombre con el movimiento que ha realizado. Es una oportunidad de expresar cómo se sienten en este momento y además de conocerse mejor en grupo y de aprender los nombres.

Calentamiento guiado de articulaciones

Música: Alos Quartet- mary and kanaky

Empezamos caminando y tomando conciencia del espacio. Cómo es el espacio, la luz que tiene, cual es nuestro lugar preferido del espacio. Mientras seguimos caminando en diferentes direcciones, empiezo a tomar conciencia de mi cuerpo, mi respiración, si hay algo importante que quiere decirme mi cuerpo, intento escucharle. Y poco a poco vamos a empezar a mover las articulaciones, empezando por la cabeza, el cuello, los hombros, los codos, la espalda, las caderas, las rodillas y lo tobillos. Para terminar intentaremos unir todas las articulaciones a través del movimiento y a la vez nos desplazaremos.

Calentamiento en círculo

Musika: Steady State,Penguin Cafe Orchestra

En este calentamiento nos pondremos en círculo e iremos cambiando de liderazgo a través del movimiento. Cuando una persona hace un movimiento las demás lo copian y así sucesivamente.

Espejo con otra persona

Música: Pascal Gaigne-Le cou de la girafe

Para realizar el ejercicio del espejo elegiremos una pareja mientras caminamos por la sala. Nos pondremos una en frente de la otra y mientras que una empieza a moverse, la otra realizará su espejo con el movimiento. Lo que se intentará será hacer el movimiento en el mismo momento. Primero liderará una persona y después la otra.

Cuerda en parejas

Por parejas, cada pareja tendrá una cuerda pequeña con la que se moverá libremente a través del espacio.

Música: Zigzag-René Aubry

Objeto imaginario

En un círculo, se ira pasando un objeto imaginario de persona a persona, dándole la forma que queremos y/o transformándolo con nuestro movimiento.

Frase personal

Cada persona realizará una frase de 8 movimientos, los movimientos más significativos que ha realizado en esta sesión para el/ella, lo memorizará y después se lo mostrará a otra persona.

Música: Salento- René Aubry

Diario

¿Cuál ha sido el momento más significativo de la sesión? Descríbela de manera presente, detalladamente uniendo el movimiento de cada parte de tu cuerpo que estabas realizando o la postura corporal en la que estabas, si estabas sola o acompañada, emociones, pensamientos, sensaciones...que has vivido.

Por ejemplo: Estoy moviendo mi brazo hacia arriba muy despacio, siento que algo me tira hacia arriba, pero a la vez mi cuerpo pesa mucho y no se quiere mover demasiado.

Círculo de cierre

Cada persona podrá decir una palabra, realizar un comentario o hacer un movimiento para cerrar la sesión, con alguna idea que le parece importante de la sesión.

Sesión mixta: espacio

Círculo verbal

Nombre en movimiento

Calentamiento guiado a través del espacio

Música: Alos Quartet- mary and kanaky

Elijo un lugar en el espacio y empiezo a tomar conciencia de mi cuerpo, la respiración, la temperatura, observo si hay alguna emoción en mi cuerpo o alguna parte que me duela.

Calentamiento guiado de articulaciones, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros, espalda, cadera, rodillas, tobillos, cabeza y todo.

Espacio personal

Música: Gustavo santaolalla-pampa

Investigar a través del movimiento cual es mi espacio personal, el que solo es mío y necesito para vivir, vamos a pensar cómo es, qué tamaño tiene, cual es la forma de mi espacio vital, es redondo o cuadrado, alargado, estrecho, amplio...todo esto me lo dice el movimiento que sale de mi cuerpo.

Cuando investiguemos como es mi espacio personal, vamos a delimitarlo con el movimiento, vamos a poner nuestros límites del espacio personal a través del movimiento.

Una vez de que hayamos definido el espacio personal, decidiré si quiero compartirlo con alguien o no.

Niveles

Música: Gustavo Santaolalla- Pájaros

Gustavo Santaolalla- Diarios de Motocicleta

Amelie-Soundtrack

Empezaremos a investigar formas de movernos en el nivel bajo, el suelo, después con el nivel medio y terminaremos con el alto. Investigaremos cada nivel con una música diferente que irá una detrás de la otra.

Diario

Círculo verbal

Sesión 2: escucha y conciencia kinestésica

Círculo verbal

Nombre en movimiento

Calentamiento

Música: Hang masive-once again

Respiración, pulso, dolor, ritmo, temperatura, necesidad corporal.

Empezamos a caminar, estamos en esta sala donde vamos a pasar una hora en movimiento con otros 5 compañeros. Empezamos a tomar conciencia de nuestra respiración, sin juzgarla, sentimos nuestro pulso, la temperatura corporal, cómo está nuestro cuerpo, pesado o liviano. Empezamos a movernos libremente sintiendo cual es nuestra necesidad corporal, escuchando a nuestro cuerpo, y dejando que hable, nos abrimos a la escucha sin juicios.

Escucha grupal

Sin música.

Todo el grupo empezará a moverse de manera libre, improvisada. Sin hablar, cada persona tiene la responsabilidad de estar atenta al ritmo del grupo. El objetivo es conseguir el ritmo más alto del grupo y después el más bajo.

Conversación en movimiento

Música: Benito Lertxundi-Azkaindarrak

En parejas realizaremos una conversación con el movimiento, primero habla alguien y después la otra persona le responde. Podemos empezar hablando sobre cosas que hacemos en días normales, que hacemos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Todo esto sin hablar, a través del movimiento. Da igual que no pensemos en algo en concreto, puede que de repente salga un movimiento que no esté ligado a una idea concreta, eso está muy bien, es el movimiento que sale en este momento y es interesante seguir esa conversación.

Escucha con las manos

Música: Alos Quartet- Uda Badoa

Con las dos manos. Nos ponemos en parejas una en frente de la otra persona. Cerramos los ojos y acercamos nuestras dos manos sin tocarnos, sintiendo el calor que emana la una y la otra. Primero empieza una a mover sus manos y la otra persona le sigue. Después se cambian los roles hasta llegar a un punto en el que el liderazgo va cambiando de una persona a otra.

Automasaje

Música: Yan tierssen- Esther

Cada persona realizará un automasaje, tumbada en el suelo y con los ojos cerrados, recorriendo las partes del cuerpo de manera libre.

Diario

Círculo verbal

Sesión 4: reconocimiento

Círculo verbal

Nombre en movimiento

Calentamiento

Caminamos por la sala hasta encontrar un lugar que nos guste y que estemos cómodos. Vamos a observar nuestro cuerpo y elegir una parte de mi cuerpo con la que empezar el viaje o camino que recorrerá todo mi cuerpo a través del movimiento intentando unir los movimientos desde el inicio hasta el final.

Música: Lady Labyrinth, Ludovico Einaudi

Espacio personal

Igual que en la sesión del espacio.

Música: King Without a Crown, Klezmer Juice

Camino corporal en parejas

Por parejas, primero una persona marcará un recorrido de todo el cuerpo a la otra a través del tacto. La persona que recibe el tacto estará con los ojos cerrados y una vez que la pareja termine el recorrido corporal, realizará una danza con las sensaciones que le ha provocado ese contacto.

Música: Paul's Dance, Penguin Cafe Orchestra

Ser Guiado

Una persona cierra los ojos y la otra le guía a través del espacio, solo con una mano en el hombro. Después se cambian los roles.

Música: Gordos, Pascal Gaigne

La máquina danzarina

La idea es construir una máquina danzarina. Cada persona es como una pieza imprescindible e introduce un movimiento y un ritmo a la maquina danzarina. Empieza una persona y las demás se van incorporando, uniendo a la misma máquina, cada una con su voz y movimiento. Una vez de que todas las partes de la máquina estén integradas, esta se puede transformar, se puede mover, recordamos que mi propuestas son un punto de partida...Nos escuchamos, cogemos el tiempo para escuchar a los demás y después nos integramos.

Música: Alos Quartet- A ragtime

Círculo de miradas

Nos sentaremos en círculo y cada persona tendrá que mirar a los ojos a cada una/o de uno en uno.

Diario

Círculo verbal

Sesión 5: creatividad

Círculo verbal

Nombre en movimiento

Calentamiento

Buscamos un lugar que nos guste, donde nos sintamos cómodos/as y una postura y el nivel que queramos en este momento, lo que necesitemos. Cuando estemos preparadas/os, empezamos a movernos libremente, realizando un calentamiento corporal para preparar el cuerpo al movimiento. Podemos mover las partes del cuerpo que queramos intentando unir todo el movimiento, que el movimiento esté ligado uno con otro, pensando donde empieza y donde acaba este movimiento, después el otro y así sucesivamente, desplazándonos por la sala. Somos libres de elegir cual es nuestro movimiento.

Música: Alos Quartet- A ragtime

Crecimiento creativo

Como si acabásemos de nacer, vamos a pensar que somos libres de hacer todo lo que queremos, todas las decisiones son nuestras y nadie nos dice lo que tenemos que hacer y cómo lo tenemos que hacer. Movernos en diferentes ritmos, desplazarnos por diferentes lugares, investigar...

También recordamos que no estamos solas/os en el espacio, hay más gente con la que compartimos la sala y podemos relacionarnos y también, podemos observar su movimiento y hacerlo nuestro a nuestra manera. También descansamos y nos paramos si lo necesitamos.

Música: Mari and Kanaky - Alos Quartet,

King Without a Crown-Klezmer Juice

Swing In The Mood- Glenn Miller

Danza libre sin música

Estaremos en las esquinas de la sala y dejaremos el espacio del medio libre. Cuando yo me levante, tendremos la opción de entrar dentro del círculo y movernos libremente. Cada vez que yo me levante habrá la opción de entrar o salir del medio.

Cierre grupal en movimiento

El grupo decidirá cómo quiere cerrar este proceso de 5 sesiones que hemos compartido en grupo, a través del movimiento y sin hablar.

Diario

Círculo de cierre

Anexo II

Diarios hombres expresión corporal

Bat

“Es domingo por la tarde y la resaca de **la juerga de ayer me produce una sensación de ansiedad**. Pero el empezar el **movimiento**, me ha **distraído** y me ha ayudado a **alejarme de esa ansiedad**. Mientras el tiempo va para adelante, voy perdiendo la sensación de **vergüenza** poco a poco... He movido la **cadera** de forma **libre** y aunque **me cuesta mucho repetir este movimiento**, me he dado cuenta de cuanto me gusta. ¿Por qué no repetirlo más veces?

He unido diferentes movimientos uno detrás de otro y he creado una secuencia, primero la mano derecha, después la izquierda, los dos tobillos y como no, también la cadera. Para terminar con la secuencia, hago el saludo Namaste de Yoga y me voy **muy contento** a casa, hoy necesito descansar.”

Bi

El momento de **escuchar música relajante** y pasear haciendo movimientos **relajantes**.

Estoy paseando por la sala y escucho **música tranquila**, de la que estando en casa tardas 5 ´ en dormirte, al mismo tiempo muevo cuello y brazos, la **sensación** de estar descalzo y pasear es **agradable**.

Hace que escuche mis propios pensamientos lo relajado que estoy y de disfrutar de este momento **agradable** para **mí**, también que a Miren le encantaría estar haciendo esto. **Estoy tranquilo y relajado** sin más cosas en la cabeza que escuchar la música y desplazarme por la sala.

Hiru

“Aquí estoy o estamos yo y mi **niño interior** en contacto con **mi cuerpo** y el suelo danzando con la **música**, ahí me aparecen también los **pensamientos de mi cuerpo**, dejando un poco de lado las **vergüenzas** enseguida he empezado a mover diferentes partes de mi cuerpo y siento que este **momento es mío**, yo y todo el espacio que tengo **ahora mismo para mí**.

Piernas, tanto el izquierdo como el derecho las estoy moviendo a un lado y al otro, después de eso estoy moviendo mis brazos hacia el suelo, enseguida he comenzado a levantar las dos manos hasta arriba **con todas las fuerzas** y **siento que estoy tocando el cielo**, ahora con los brazos y las manos abiertas del todo hacia los lados estoy dando vueltas y vueltas, tengo la sensación de que **controlo** mi cuerpo pero al mismo tiempo **descontrol** y **me está gustando**, entonces me he tirado al suelo y estoy arrastrando mi cuerpo por el suelo dando vueltas como si fuese una croqueta en la harina.

He pasado un **momento bello, me he sentido grande en la pequeñez.**”

Diarios expresión corporal mujeres

Lau

“Me encanta mover mi cuerpo, es una sensación muy **placentera**. No le dejo a mi **mente** entrar en este momento sino condiciona mis movimientos y sensaciones, los quiere interpretar y analizar, pero no es lo que yo quiero **YO QUIERO Y DECIDO sentirlo!!!** Estoy en mi cuerpo estamos bailando en parejas haciendo de espejo. Me doy cuenta y soy consciente que esto hace años sería una tortura para mí, me ha dicho nada mi mente, ahora se ha vuelto un placer. **NO me importa quién es la que hace de mi espejo o yo del suyo**, respeto y agradezco poder hacerlo.

Me está encantando la sensación de casi casi unir nuestros cuerpos en un solo movimiento, me **emociona, me alegra, me da satisfacción y placer conectar a través del cuerpo con otra persona**. Me doy cuenta que **yo siento y me llega mucho a través del cuerpo**, que más que visual o auditiva soy **corporalmente sensible**. Entiendo a la gente a través del cuerpo, y en el espejo es se acelera y conecta automáticamente. **No** estoy sintiendo **vergüenza por primera vez en mi vida** para hacer algo así y me voy **súper contenta. Agradecida** de poder disfrutar en grupo de mi cuerpo! Me muevo **libre** o por lo menos mucho más libre que antes y para **mí es algo valiosísimo**.

Las **sensaciones son buenas, a gusto**, sobre todo me ha pedido mover los brazos y las manos. Muchas veces también ir al suelo me hace bien, tocar el suelo y una vez tocado el suelo subir hacia el cielo y traerlas otra vez hacia mí. **HOY LAS MANOS** han sido las dueñas de las sesión!

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS OIHANE”

Bost

No es fácil elegir un momento. Me parece una clase de danza. Esto **me gusta. Hago ejercicios y disfruto.**

Esto de tener que estar esperando a que me toque el turno me produce **ansiedad**, no sé cómo me voy a mover. Qué me va a salir. Ya me toca??!

Me muevo. Una danza, me vienen las clases de taichi y **me dejo llevar.** Hago un ejercicio y otro... **Horror!!!** Ahora qué hago con el objeto invisible...preparo una escena... creo que me han pasado un lazo que acaba de estar en un paquete de regalo. Ah! Me lo pongo de corbata. **NO ES TAN DIFÍCIL. Que nervios...**

Me encanta **ver los movimientos de mis compañeras** me envuelve la **música.** El espacio es **relajante.** No hace frío. Intento estar en **el aquí y en el ahora y me dejo llevar.**

Sei

Siento **vergüenza** al mover mi cuerpo. Estoy aquí y he empezado a moverme, he venido a eso, también con curiosidad, qué vamos a hacer? Qué será esta sesión?

Al empezar a mover los dedos, se ha puesto todo en marcha, **no es tan difícil, no es tan vergonzoso.** Dedos, manos, brazos, cadera, piernas...todo a la vez, **no puedo coordinar bien,** me falta coordinación, pero no importa. Seguiré adelante, **ando a gusto.**

Después, al hacer los movimientos individuales, otra vez **vergüenza**, no se me hace cómodo cuando todas me están mirando. No sé **desconectar** mi **mente**. Aun así, me hace bien y siento que **es bueno para mí**.

Haber, ha habido un momento jugando con la cinta que puede que haya **desconectado** y disfrutado.

Otro momento especial para mí ha sido el del inicio, cuando teníamos que repetir los movimientos, cuando cada una hemos **abrazado nuestro cuerpo**. Me ha gustado mucho. Después he intentado hacer lo mismo **por mi cuenta pero no he sentido lo mismo!**

Diarios escucha hombres

Bat

Más allá de una conversación de palabras, hemos empezado a experimentar más de una forma de conversar. El movimiento puede expresar diferentes cosas, en parejas, en grupo...

Hoy **nos ha tocado hablar con gente que anteriormente no nos conocíamos demasiado**. Nos hemos puesto de frente, uno mueve la mano y el otro responde. **Me ha costado** llevar a cabo esta conversación. Será la **falta de compenetración? No puedo quitarme la sensación de que no conocernos me limita**. He **limitado** los movimientos sobre todo a las **manos**. Otra vez, donde están la cadera, las piernas, la espalda... Los **ritmos** de cada uno son **completamente diferentes**. A **mí** el cuerpo hoy **me ha pedido** moverme despacio; en cambio parece que a la pareja que me ha tocado no! Y **cómo expresar esta necesidad al otro??** Sin más, **sin intención de juzgar ni obligar** al otro, **he seguido a lo mío**, ya que **mis adentros me piden esto**.

Me voy a casa con la bolsa llena de ejercicios que repetir más a menudo.

Bi

Estamos intentando **comunicarnos** con movimientos y gestos, **es trabajoso crear movimientos aleatorios y espontáneos** durante unos cuantos minutos, pero **nos vamos soltando** al ver a mis compañeros como se esfuerzan e improvisan.

Luego con el movimiento y la música es más llevadero. Pero para mí el momento es cuando cierras los ojos y dependes del oído y las sensaciones de calor de tus compañeros, el **esfuerzo de agudizar el oído, cualquier movimiento o sensación que te permita hacer el ejercicio**. Entonces **te das cuenta de lo que dependemos del sentido de la vista** (podemos ver, comunicarnos, expresarnos...) y lo poco que trabajamos los demás sentidos oído, tacto...

Hiru

Estoy **aquí solo con mi momento** pero al mismo tiempo **compartiendo lo mío y recogiendo lo que me dan también**, estoy **soltándome** poco a poco **y he empezado a expresar lo que soy**, estoy cada **vez más cómodo** y estoy dispuesto a ofrecer mucho **amor y amistad** a los demás, sé que **si no es ahora otra vez me llegará de vuelta**.

He empezado de repente a querer expresar las idas y venidas del día de hoy, estoy **sintiendo diferentes emociones**, el **amigo se ha vaciado** y me siento **feliz**, estoy **muy contento** porque **le he ayudado** y porque **él también tiene el objetivo de ser más feliz**, estoy diciendo **estate tranquilo y empieza a danzar y hemos empezado a sentir y aquí estamos cada uno soltándose a su manera**.

Es grande sentir y soltar.

Diarios escucha mujeres

Lau

Mi presentación ha sido subiendo las manos y ha sido muy bueno, luego estoy moviendo las manos todo el rato, siento las **manos** en mi cuerpo y la **fuerza y la energía** que genera al subirlas las dos juntas, **mi energía es agradable, grande.**

Cuando estamos con las manos una en frente de la otra y los ojos cerrados, **sentir mi calor y el de mi compañera me ha gustado muchísimo.** Ese calor es **agradable, grande, poderoso, de mucha fuerza y compartiéndolo con otra persona se hace más grande.**

Cuando estoy masajeando mi cuerpo, son **mis manos**, ese calor a través de todo el cuerpo, las que **curan las partes de mi cuerpo.** Cuando muevo mis manos en la cabeza, se suelta todo, la **cabeza libre, el cuerpo libre.** Bua...una sensación muy cómoda, sentir ese masaje debajo del pelo, **el cuerpo se suelta cuando se suelta la cabeza.**

Se ha terminado la sesión y tengo las **manos muy calientes**, habitualmente suelen estar frías, ahora no, están calientes con ganas de dar calor. Necesidad de expresar más con las manos, **deseo de tocar más las cosas.** Ganas de dar más contacto mis manos, habitualmente le pongo barreras al contacto físico, **no suelo tocar a la gente y tampoco mi cuerpo.** Hoy aquí sí!

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS OIHANE!

EN LAS MANOS, VIDA EN LAS MANOS!

Bost

Me encanta la **música**.

No sé si escucho a mi cuerpo, salvo que noto que hay partes que **me duelen/me molestan...**

Lo que **siento al escuchar música es lo que está dentro de mí**, primero **profundamente por la cabeza pero luego la noto en todas las partes y se me olvida el dolor/molestia.**

En el primer ejercicio que he hecho con mi compañera, en el primer diálogo en movimiento me he sentido **perdida, intentando comprenderle**. Yo me he imaginado una historia, pero no tengo ni idea si le he sabido contestar o no. En cualquier caso, **no la he notado distante**, por lo tanto se me ha ido olvidando si le he contestado o no a su conversación.

En el segundo diálogo, me he sentido más **libre** y he sentido que he contactado más con ella. Me he **divertido**.

Cundo hemos realizado el trabajo en grupo, lo máximo del movimiento, **me salía gritar y saltar y correr, pero me he adaptado al grupo.**

Otro **regalo** de rato!!!

Sei

He empezado a moverme, ritmo dicen... ritmo? El ritmo que tiene cada una? Trabajo grupal. Tenemos que llevar el ritmo que lleva el grupo. Desde el más bajo hasta el más alto. Cómo se hace esto? Estoy **bastante nerviosa**, qué voy a hacer? Lo que una hace, lo que hace la otra, **estoy más pendiente que nunca de lo que hacen las demás**. Una danba-danba contra el suelo, otra tocando el cristal, aplaudiendo, nos movemos cada

vez más rápido. **Me lleva el grupo**, el grupo! El grupo está lleno de personas. Y yo? Algo, alguna cosa, puedo añadir para subir y/o bajar el ritmo en este ejercicio?

No, la respuesta es no. No creo. Estoy pendiente de lo que hacen las demás en este momento. **No he aportado nada de nada**. Siempre, casi siempre o habitualmente, hago lo mismo? Tendré que pensar entorno a esto.

Diarios reconocimiento hombres

Bat

El **amigo** ha puesto la mano en mi hombro izquierdo. Ambienta la sala una **música tranquila y alegre**. Cierro los ojos y me dispongo a ser guiado través de la sala, **he decidido vivir el momento**. He sentido en mi hombro una presión hacia adelante y he empezado a caminar... directo hacia adelante, un paso tras otro. El amigo ha apretado la mano que tenía encima de mi hombro y me ha guiado hacia la izquierda...he seguido caminando. De repente paramos, otra vez hacia adelante, después hacia la derecha y a través de la sala, a gusto y con **cada vez más confianza con mi amigo**, hemos dado varios pasos juntos. De repente he sentido una presión hacia abajo y he empezado a agacharme, hasta quedarme a cuatro patas. Adelante, atrás, derecha, izquierda... y de repente otra vez presión para abajo, hasta que me he tumbado en el suelo. Adelante y atrás, **estoy gozando arrastrándome en el suelo, como una serpiente**. También he dado unas cuantas vueltas, con la tripa hacia arriba, hacia abajo... En el momento en el que se ha acabado la música, me encuentro de rodillas, todavía con los ojos cerrados.

Sensación de haber **sido guiado, me ha gustado muchísimo**. He sentido una **confianza total en mi amigo**. No he tenido ni una sensación de peligro en ningún

momento. Me ha parecido un ejercicio muy bonito y me he sentido muy a gusto. Aunque tenía los ojos cerrados, **hoy me ha quedado claro que es posible sentir confianza hacia el amigo.**

Bi

Estoy haciendo el ejercicio de **limitar mi espacio**, no es la primera vez por lo tanto, no tardo mucho en pensar **cosas relajantes y desconectar rápido**. Estoy moviéndome y pensando en todo lo que me relaja.

Creo que en esta sesión he llegado realmente relajado al final, por lo menos así me siento yo, tanto lo del espacio al haber hecho el ejercicio anteriormente, como lo de que recorran tu cuerpo tocándote me ha encantado (todo tipo de masajes y cerrar los ojos para experimentar me encanta).

Por último con las miradas **siento o intento conocer a mis compañeros por la mirada**, es **interesante** lo que se te pasa por la cabeza mirando a las personas a los ojos. (Se me pasa por la cabeza **como me verán a mí?**)

Hiru

Estoy aquí otra vez **jugando** con mi cuerpo, tengo la necesidad de **soltarme** y he empezado a mover diferentes partes de mi cuerpo y a sentir mi cuerpo, tengo mi cabeza yendo y viniendo, me vienen pensamientos. Pero otra vez estoy **haciéndole caso a mi cuerpo** y pasándomelo bien **yo con mi cuerpo, no tengo ningún límite** y estoy con **ganas de descubrir todos los nuevos movimientos posibles**, de repente otros humanos a mi alrededor han empezado a jugar con sus movimientos y todos juntos estamos consiguiendo una **gran sintonía**, estamos **contentos** de lo que estamos consiguiendo a través de nuestras expresiones corporales.

Estoy esperando a estar de nuevo conmigo y con los demás.

Diarios reconocimiento mujeres

Lau

Bua pasote! Vamos en parejas y me lleva ella, no siento la necesidad de abrir los ojos, me lleva ella. **Pasada! No hay espacio ni tiempo, ni miedo.** Tengo la sensación de que voy volando, me encanta! Voy a gusto, no quiero terminar el ejercicio, quiero seguir volando. De verdad en este momento no sé dónde estoy, **no hay límites, solo movimiento.** La que me lleva respeta mi cuerpo y voy muy a gusto siguiendo sus indicaciones.

Ahora ha cambiado el ejercicio y de repente tocando, después se genera el movimiento dentro, el grupo.

Estamos al final y en este último ejercicio **emoción, felicidad, placer, grupo!** Como se crean en este tipo de espacios **vínculos de respeto.**

SIN JUICIOS! Siendo como somos, desde dentro. Vivir momentos como estos en la vida, **me siento muy afortunada.**

GRACIAS A TODAS!

Bost

TENGO QUE ELEGIR UN MOMENTO. UNO.

EL RECONOCIMIENTO.

ME RECONOZCO EN TODAS NOSOTRAS PARA SER YO MISMA.

HA HABIDO UNA **COMUNIÓN EN EL CÍRCULO DE LAS MIRADAS**. HE SENTIDO **GRATITUD** AL VIVIR ESTE MOMENTO.

NI POR UN MOMENTO HE PENSADO QUE ME IBA A EMOCIONAR TANTO.

ME HA SOSTENIDO EL GRUPO Y LO HE RECONOCIDO COMO TAL.

HE **CONFIADO**, ME HE **DESNUDADO** Y ME HE SENTIDO BIEN.

HA SIDO UNA ESPECIE DE **CATARSIS**.

GRATITUD ES LO QUE SIENTO.

MI RECONOCIMIENTO A ESTA PEQUEÑA AVENTURA DE VIDA.

Sei

No juzgar dice Oihane. Es un momento **muy-muy interno**. **Ganas de dar apoyo.**

Besos.

Mirar a los ojos y **un millón de pensamientos por la mente**. **Lágrimas**, y... por qué?

Que será? Dónde estamos?

No sé. Besos. Besos. Besos. No puedo escribir nada más.

Diarios espacio (sesion mixta)

Bat

En mi día a día aunque mi espacio personal lo trabajo en el nivel de arriba normalmente, hoy me he **sentido más cómodo en el nivel bajo, en el suelo.**

Me he tumbado en el suelo, **dejar todo el peso contra el suelo** y he empezado a mover piernas y brazos. Mirando hacia arriba, hacia abajo, dando vueltas,

arrastrando... **el suelo me transmite mucha energía: seguridad, fuerza, confianza...** y esto, **me ayuda a ahuyentar toda mi vergüenza.** Estoy muy cómodo hoy con los ojos cerrados. De vez en cuando me junto con alguna persona del grupo pero esto no me hace sentir incómodo. He empezado a investigar mi espacio personal, dándole forma a este espacio, midiendo su tamaño... y vengo de nuevo al suelo. Me pongo mirando a la pared **y no he compartido con nadie este espacio personal;** estoy a gusto solo, disfrutando de la soledad acompañada de la música.

Bi

Mi cuerpo está cansado, pero le ha venido bien la música movida de los ejercicios para desderezarse y **despertar un poco la mente,** de la caraja del sábado.

Mi momento ha sido al final, cuando pensando en nuestro espacio personal, (pensando en algo cálido, como cuando estas en casa con la manta viendo llover fuera). Al final me he dado cuenta que **cuando realmente la mente se ha soltado y unido con la música he empezado a compartir mi espacio con las personas que más aprecio.**

Mentalmente cuando me tumbo pensaba en mis hijos cuando de pequeños se tumbaban con nosotros en la cama. **Ha sido sorprendente darte cuenta de lo que piensas y a donde te llevan los pensamientos cuando desconectas de verdad.**

Hiru

AQUÍ ESTOY DANZANDO CON MI CUERPO HACIA UN LADO Y HACIA EL OTRO, ME SIENTO MUY A GUSTO, AL MISMO TIEMPO TENGO UNA SENSACIÓN DE **LIBERTAD, NO TENGO LÍMITES DE ESPACIO** Y ME SIENTO CON LA **CAPACIDAD DE HACER MUCHOS MOVIMIENTOS DIFERENTES.**

ESTOY DE PIE Y MOVIENDO LOS BRAZOS HACIA LOS LADOS SIN NINGÚN OBSTÁCULO, TAMBIÉN HE EMPEZADO A MOVER LAS PIERNAS TAMBIÉN HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO. DE REPENTE TENGO LA NECESIDAD DE TOCAR EL SUELO CON TODO MI CUERPO Y SÍ, ME TIRO AL SUELO Y ESTOY ARRASTRANDO TODO EL CUERPO POR EL SUELO A UN LADO Y AL OTRO, , ESTOY DISFRUTANDO MUCHO EN ESTE NIVEL PERO TENGO GANAS DE PASAR UN POCO MÁS ARRIBA Y AHORA ESTOY TOCANDO EL SUELO CON LAS MANOS Y CON LAS RODILLAS SINTIENDO DIFERENTES SENSACIONES ES **MUY AGRADABLE** Y ESTOY HACIENDO DIFERENTES **MOVIMIENTOS CIRCULARES SOBRETUDO** MOVIENDO MIS PIERNAS, LAS MANOS Y LOS BRAZOS EN ESTE MOMENTO LAS UTILIZO PARA MOVERME ADELANTE Y ATRÁS. FINALMENTE, ME HE PUESTO DE PIE OTRA VEZ Y CON LAS PIERNAS QUIETAS EN SU SITIO AHORA ESTOY HACIENDO CON LOS BRAZOS MUCHOS MOVIMIENTOS DIFERENTES.

EL MOMENTO HA SIDO UN GRAN PLACER.

Lau

Qué a gusto estoy en el suelo. MOVERME Y DANZAR EN EL **SUELO** me ha parecido **INCREIBLE**. Decir que nos movamos en el suelo y me gusta estar en el

suelo, **sentir mi cuerpo encima del suelo**. Todas mis percepciones tocan el suelo y me dan fuerza. Me quiero mover más veces en el suelo, la sensación de mi cuerpo es de **placer, va solo y no tiene límites en el suelo**. Lo quiero hacer en mi casa, he descubierto que me gusta el suelo. Siempre suelo danzar de pie pero desde hoy en adelante también quiero hacerlo en el suelo, si!

Salir de ahí y que **bonito** danzar un Swing de grupo, uapa! El cuerpo **libre!** Estoy moviendo el cuerpo y con mis compañeros/as de grupo que bueno, **libre!** Después buscando mi espacio, es un **espacio grande, está más allá de mi cuerpo, no hay límite físico**. El movimiento agranda el cuerpo, desde esa pequeñez me ha llevado a la grandeza. He pasado de los límites que marca mi cuerpo y he visto y sentido que mi cuerpo tiene más espacio. Mientras estaba en ello, no me molesta nada la/el otra/o. **Estoy a gusto de compartir el espacio con los/as demás.**

Siempre siento lo mismo, a través del movimiento **siento placer**, me quiero mover más. Lo convertiré en uno de mis objetivos. **Quiero mover el cuerpo** pero no en las juergas como antes, **quiero hacerlo CONSCIENTE.**

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!

Bost

He venido un poco a la **expectativa**. Había visto la semana pasada chicos que han bailado en la Antigua y claro, en un laboratorio del movimiento, **a ver que iba a hacer yo...**

La música me ha ayudado bastante, bastante no, mucho!!! He **disfrutado un montón.**

Me gusta ver cómo se mueven los de mí alrededor. Me he sentido a gusto. **No me he visto muy mal.**

En el último ejercicio, en el del espacio personal. **Me ha llamado la atención que la mayoría de la gente, estaba hacia adentro.** Muy en su mundo, sin exteriorizar. **He ido hacia cada persona y apenas han reparado en mí, o eso es lo que he sentido.**

Sin embargo, también puede ser que no haya sabido llegarles, ya que al final, con Tomás, he logrado sacarle de su lugar de confort y no he sentido que le haya molestado.

Es genial participar en un lugar como este. ☺

Sei

Estoy tumbada en el **suelo**. Siento el suelo, duro. Da un poco de frío y cuando siento mi cuerpo contra el suelo, mis pies, piernas, hombros, barriga, pecho, los siento de **manera más consciente. Me siento dueña de las partes de mi cuerpo.** Los dedos de las manos, los mofletes de la cara...todo! Me siento cómoda contra el suelo.

Ahora me he levantado y el movimiento no aparece tan fácil. Voy poco a poco y estoy haciendo.

Me he levantado y **he encontrado mi sitio**, me muevo y **siento mi cuerpo libre.** Esto está bien. **Nadie me estorba.** Vienen y son bienvenidas/os, las/los que vienen. No tengo ganas de irme hacia ningún lado. Ando a gusto. A gusto- a gusto.

Diarios creatividad (sesion mixta)

Bat

El polvo de las estrellas inesperadamente, se convirtió en vida... parece ser que nos creamos de ese polvo. **Polvo, nueva-vida, creatividad, movimiento; y cuanto movimiento diferente.** Hoy también he sentido la **sensación escalofriante de experimentar con ellos.** Mediante las melodías de tres canciones diferentes, estoy intentado hacer un álbum de diferentes movimientos desde que nos creamos, es decir del nacimiento, hasta el día de hoy. La primera canción, **canción tranquila; los movimientos también son así...** Arrastrándome por el suelo, rodando, poco a poco me levanto del suelo hacia arriba... movimientos cada vez más rápidos, más hábiles. La segunda canción muy marchosa. Los primeros pasos para empezar a correr, primeros saltos, jugar con los amigos, interactuar, saltando... Y en la tercera canción, el camino de la infancia y la adolescencia a la adultez. Los movimientos han empezado a bajar otra vez, con la música (o no?) **me he tranquilizado de nuevo,** de vuelta a la **tranquilidad y la paz que tengo hoy en día.** Con este ejercicio he intentado expresar el ciclo de la vida, **como nos ha pedido Oihane.**

Bi

Estoy valorando mi estado de ánimo y en que estoy pensando y me viene a la cabeza como empezamos estas reuniones, **no nos conocíamos** y más o menos todos estábamos un poco **cortados,** esperando ver como transcurría el experimento.

Hoy se ve, que en cada ejercicio y movimiento hay **buena armonía.** Me siento **relajado** porque en muy pocos días se ha llegado a una **confianza muy sana,** por medio del movimiento y la música con personas que no nos conocíamos. Ha sido un **placer** formar parte de esta experiencia.

Eskerrik asko!!!

Hiru

AQUÍ ESTOY **DESPACIO Y PESADO**, ME HAN SOBREVENIDO LAS **PREOCUPACIONES** Y EN ESE MOMENTO DONDE SE HACE **DIFÍCIL SOLTAR LOS NUDOS**.

AUN ASÍ HE DECIDIDO EMPEZAR A SENTIR EL CUERPO Y POCO A POCO LOS BRAZOS, LAS PIERNAS, EL CUELLO, ESTOY MOVIENDO TODO, HE EMPEZADO SUAVE, CON CUIDADO Y **DE REPENTE ME SIENTO MAS A GUSTO, TENGO LA SENSACIÓN DE QUE ME ESTOY SOLTANDO Y ESTOY MOVIENDO EL CUERPO COMO CUANDO EMPIEZAS A DARLO TODO EN UNA PISTA DE BAILE** ESTOY MOVIENDO TODO EL CUERPO DE ARRIBA ABAJO SINTIENDO **COMO SI ESTUVIESE SOLO Y NO ME VIESE NADIE**. SE ESTÁ ACERCANDO MAS GENTE Y HE TRAI DO AL PRESENTE LA FALTA DE VERGÜENZA Y LAS GANAS DE JUGAR DE CUANDO ERA NIÑO Y QUE **PLACER LO QUE ESTOY SINTIENDO** EN ESTE MOMENTO.

ESTOY DISFRUTANDO Y LO ÚNICO QUE QUIERO ES **JUGAR, VIVIR EL MOMENTO JUGANDO**.

Lau

Un **placer, placer, placer. Increíble. Suelta-suelta-suelta no tengo juicios y estoy disfrutando conmigo misma y con el grupo**.

Estoy **danzando por dentro**, estoy danzando conmigo pero a medida que pasan los ejercicios estoy **danzando en grupo**, lo que sale, lo que viene y con lo que viene.

Uau! Estoy muy a gusto, me gusta mucho ver a todas/os danzar libremente y sentirme parte de eso.

Vuelvo a dentro, hablan los movimientos, no las palabras, moverse, y hoy curiosamente tengo la **danza dentro**. Mis adentros están moviéndose con el sonido de la música.

Mientras escribo igual, música dentro y movimiento que tiene **mucha fuerza**. Moverme me hace **libre!!!!** Por eso mi vida siempre ha sido un movimiento y lo será. Para mí la vida consiste en el movimiento. Movimiento en cualquier aspecto, nada es estático en mí.

Oihane mil, mil, mil gracias por invitarme a este laboratorio, para todo lo que necesites mi movimiento siempre estará dispuesto.

Ha sido un absoluto placer! **GRACIAS! GRACIAS! GRACIAS!** Siento que necesito mucho más el movimiento en mi vida. Danzar, mover el cuerpo uno de los propósitos para el 2019.

Brutal!

Bost

Creo que **estamos creando siempre**.

El **movimiento** primero desde que nacemos y nos empezamos a mover, **está lleno de significado**. Nos movemos por donde nos sentimos **seguros** o más bien por donde nos dejan y encontramos espacios **seguros**.

Todo movimiento es creación, **he disfrutado creando, moviéndome, dándolo todo, dejándome llevar**.

Cuando miro, sigo creando, para la posteridad.

Me he empapado de movimiento.

He aprendido movimiento, no sé si creativo, pero movimiento creado por el grupo.

Me ha encantado el final. **Me he sentido incluida, participante, y llena de alegría.**

Hubiese seguido **jugando hasta el infinito.**

Gratitud es lo que he sentido y lo que siento en este momento.

Gracias por hacerme participe de tus saberes.

Sei

We are the champions! **Creatividad.** Este momento ha sido **muy bueno.**

Cuando he empezado, que a gusto he estado, por un momento me he sentido **libre.**

Luego en el ejercicio de levantarse y agacharse, **no me he atrevido, soy un poco cagada,** y no me sentiría a gusto en el centro, **no me gusta que la gente este mirando. Me siento nerviosa.**

Aun así, me da **pena el final.** Cuando se acaban las cosas, porque veo que la danza, el movimiento, no sé, estar conmigo misma...me hace bien. Es bueno. Estar conmigo y con los/as demás al mismo tiempo. Pero soy tan cerrada, me cuesta crear con otros/as un movimiento, crear esa conversación... A mí y creo que a los/as demás también, quizás necesitaríamos más tiempo de movernos juntos/as para crear esa conversación.

Bueno, **ha sido un gustazo Oihane! De verdad! Eskerrik asko!**

Anexo III

Diario investigadora

Expresión corporal (grupo hombres)

Me he sentido nerviosa al inicio de la sesión porque quería que todo saliese bien, perfecto. Al mismo tiempo contenta porque he conseguido un grupo de hombres que se han animado a participar en el proyecto. **Pero también tengo la sensación de que se lo tengo que agradecer mucho más que a las mujeres, porque los hombres no participan tanto en este tipo de cosas y mi esquema mental me dice que es un esfuerzo mayor para ellos que para ellas.**

Al inicio he sentido que les he dado mucha información, pero me he sentido cómoda explicándoselo. Me siento aceptada y respetada. La verdad que agradecida porque voluntariamente se han animado y sé que es un esfuerzo que vengan los domingos por la tarde.

Una vez de que ha empezado la sesión poco a poco ha ido disminuyendo la idea de que yo soy mujer dirigiendo un grupo de hombres, me he sentido una simple líder o dinamizadora de grupo.

Siento una presión en mí para hacerlo todo perfecto pero la verdad es que no existe la perfección. Quiero tratarlos bien y agradecerles lo que están haciendo por mí. Esta sensación creo que me viene porque he recibido 7 noes de diferentes hombres. Y dos de los que están participando me pusieron pegos al inicio aunque después se han animado a participar. Puede decirse que hay una historia detrás de este grupo.

Al final de la sesión **me han preguntado cual es el objetivo de mi trabajo**, diciéndome que también entiende que puede que no se lo pueda decir para que el objetivo de mi trabajo no les influya en las sesiones. Les he respondido que el objetivo de trabajo es hacer una observación y análisis de movimiento por eso les ido un momento significativo, ya que analizar las sesiones enteras sería una locura.

En la ronda final, un hombre ha querido expresar verbalmente su momento significativo, porque creía que igual yo no entendería bien lo que había escrito. **Entonces empezó a hablar y sentía como su emoción salía de manera muy fuerte a través de sus palabras, sentía un enfado o un ataque hacia mí y no lo entendí muy bien.** Este mismo señor me pidió antes de escribir el diario que lo hiciera verbalmente, le ofrecí la posibilidad de grabarlo en el móvil pero al final acepto escribirlo.

Expresion corporal (grupo mujeres)

Me siento nerviosa y siento más nervios que en la otra sesión con los hombres. **Me siento más observada.**

Me preguntan por qué les he elegido a ellas y les contesto que , pensaba que iban a decir que sí, que tenían interés todas por hacer algo así, porque han hecho antes algo conmigo o porque he han dicho que quieren hacer algo de DMT o danza y movimiento.

Al inicio de la sesión me he emocionado mucho porque ha habido un momento muy grupal. Nos hemos agarrado de las manos porque una compañera lo ha propuesto y nos hemos unido en un pequeño círculo, después nos íbamos alejando y hemos terminado haciendo una especie de vuelo girando con las dos manos abiertas.

He sentido mucho poder y unión. Me sorprende que salga esto en la primera sesión. Inmediatamente veo la diferencia con el grupo de hombres. Creo que los hombres no se acercan tanto. **En ese momento me he sentido una más.**

Vienen nerviosas y me dicen que les da vergüenza, les digo que no se presionen y **siento como una resistencia a empezar a movernos.** Que es lo que va a moverse? Tenemos miedo de algo?

¿Hablan más? Si, hablan más y han hablado también al principio de la sesión.

Escucha (grupo hombres)

Hoy los hombres no se han sentado en el suelo, hasta que yo se lo he dicho. Se han sentado en las sillas y estaban hablando entre ellos. Resistencia? Necesidad de crear grupo?

Se han cruzado con las mujeres al entrar, porque la otra sesión ha terminado tarde.

No me siento cómoda cuando no saben qué hacer y cuando no están cómodos y me cuesta no ayudarles, no sé hasta donde les puedo ayudar porque estamos en una investigación. Pero al mismo tiempo es una sesión de DMT, por qué no ayudar? Yo también estoy aprendiendo mucho.

Tengo la sensación de que se les está haciendo difícil y al final me lo han dicho, se les ha hecho difícil. Los escritos son diferentes a los de la semana pasada.

Zazpi dice que la semana que viene será más difícil porque están también las mujeres. Le respondo que será diferente y Joanes le bromes diciendo “Qué nervios Gorka” y nos reímos.

Hoy he estado más tranquila con ellos.

¿Poca conciencia corporal? ¿Capacidad de escucha? ¿Sensibilidad corporal?

Escucha (grupo mujeres)

Estoy a gusto, siento que son más de 3 sesiones las que llevamos y esta es la tercera. Ellas me dicen lo mismo.

Espacio (grupo mixto)

Estoy nerviosa porque hoy se van a juntar los dos grupos. **Siento esa cosa de que les estoy ocultando algo, ya que es un experimento.** Pero a la vez, me parece un lujo tener tanta gente dispuesta a hacer estas sesiones. La sesión de hoy ha sido sobre el espacio y voy cada vez dando más libertad a la gente a la hora de que decidan como moverse, es lo que me gusta pero tengo dudas de si me van a salir conclusiones en el trabajo. ¿Pero que está buscando mi mente? Me preguntó un chico a ver si estaba obteniendo resultados que esperaba... la verdad que le dije que no esperaba nada, que lo que pasaba sería lo que iba a analizar. **Pero esto a la vez me supone una apertura de mi mente con el tema del género.** Si pudiésemos hacerlo durante más tiempo, seguramente saldrían cosas más profundas y significativas en relación a este tema.

El espacio es un tema muy íntimo por lo que me he dado cuenta. Es diferente vivirlo en una formación o que estés tu como guía. Me he dado cuenta de la necesidad de este momento de crear el espacio personal y estar en él, sin compartirlo generalmente o compartiéndolo con gente pero mentalmente, no con la gente que está ahora en este momento en este grupo. Esto me lleva a pensar en la dificultad que tenemos de estar presentes, de aprovechar el grupo para poner en práctica todo aquello que queremos compartir.

También había una mujer que desde el principio quería compartirlo todo, no sé si le ha dado tiempo de crear y habitar el espacio personal antes de compartirlo.

El suelo ha salido mucho, algunas personas decían que se sentían incómodos en el segundo nivel.

Ha sido muy curioso cuando al inicio de la sesión les he pedido que cojan el espacio o sitio que más les gusta o que más cómodos estén y la mayoría se ha ido a la pared creando un círculo enorme y dos personas se han quedado en el centro, un chico y una chica.

Ha sido potente, siento una presión en el pecho al finalizar la sesión.

La DMT va unida a la creatividad, la danza y el movimiento son vías de acercarnos a esa creatividad que tenemos y muchas veces no la vemos, pero está ahí y no tiene límites.

Reconocimiento (grupo hombres)

Ha sido una sesión bastante fluida, fácil. Me produce una sensación de diversión, agradable.

Reconocimiento (grupo mujeres)

La sesión de hoy ha sido muy bonita. Pero mi inquietud porque prueben muchas cosas diferentes, no me permite estar callada. Una persona no ha podido venir y yo he participado en alguna dinámica.

Mi miedo profesional a no poder acoger bien las emociones que salgan, me hace que esté más distante con ellas, por un lado porque pienso que es una investigación y por otro porque me tengo que cuidar.

Me siento muy a gusto con este grupo.

Me ha venido la idea de que las mujeres no nos reconocemos entre nosotras. La dinámica de la máquina danzarina me ha sorprendido. Ha sido en círculo casi todo el rato. No han cambiado de movimiento hasta que yo les he dado la opción, aunque al inicio lo he comentado. No sé si es una idea equivocada o no pero me viene a la mente lo que nos enseñan de que las demás mujeres somos competencia y no compañeras, no tiene porqué. También puede ser una cuestión de respeto e igualdad que hayan estado en círculo y no hayan cambiado de posición, “las perfectas y políticamente correctas”. No lo sé, volver a verlo. Ha sido tan diferente de la sesión de los hombres...

Me ha parecido muy potente el proceso y me parece que estamos empezando algo muy bonito que no quiero cortar.

Sesión mixta creatividad

Hoy estoy tranquila, es la última sesión y he venido a disfrutar. Tengo un dolor en un punto de la espalda que se me ha puesto justo antes de empezar la sesión. En el último momento me avisan de que una mujer no va a venir a la sesión, así que habrá dos mujeres menos y dos hombres más en la sesión. Así es la vida y me tengo que adatar a las circunstancias, hoy no hay dinámicas por parejas, así que no tengo que modificar nada en ese sentido. He puesto dos cojines para recordar a las dos mujeres que faltan, falta una que tenía formación y otra que está embarazada y no se sentía muy bien.

Al final les he propuesto que hiciesen un cierre grupal en movimiento sin hablar. Ha sido muy gracioso, curioso las cosas tan diferentes que han propuesto hombres y mujeres, el contacto que ha salido, las figuras, las formas, la canción!! We are the champions!!

Me han preguntado si han cumplido mis expectativas, me resulta curioso que me pregunten estas cosas.