

**DANZA LAGARTO, MAPEO CORPORAL PARA ADOLESCENTES
INFRACTORES RECLUSOS DEL ESTADO**

IVÁN DARÍO NOSSA CORTÉS

COD: 20171176026

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN
PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD.
BOGOTÁ, SEPTIEMBRE DE 2018**

**DANZA LAGARTO, MAPEO CORPORAL PARA ADOLESCENTES
INFRACTORES RECLUSOS DEL ESTADO**

ELABORADO POR:

IVÁN DARÍO NOSSA CORTÉS

COD: 20171176026

**Informe final de creación para optar al título de especialista en desarrollo humano
con énfasis en procesos afectivos y creatividad.**

Asesora:

MARÍA ARACELLY QUIÑONES RODRIGUEZ

Ph. D. Creatividad Aplicada

**UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN
PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD.**

BOGOTÁ, SEPTIEMBRE DE 2018

Nota de Aceptación

Jurado

Jurado

Bogotá D.C. _____

Nota Aclaratoria

“La universidad no se hace responsable de las ideas, ni del contenido del presente trabajo debido a que estas hacen parte única y exclusivamente de sus autores. “

Cap. XV, art 117, acuerdo No. 29 de 1998 del Consejo Superior de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente al destino que orientó mi caminar hacia el proceso que ha sido vivir y llegar a cursar la especialización; le gratifico por traerme para poder llegar a ver y sentir, el maravilloso momento que me permite agradecer a cada destino y corazón, por llenar mi mente con palabras llenas de luz; compañeras, maestras, amigas, guías, hermanas, familia, territorio y amor; honrando su generoso gesto me comprometo a compartirlas siempre con amor y en la medida espiritual de la justicia (así como aprendí de ustedes).

Muy especialmente al grupo tanto de compañeros que acompañó y motivó tan increíbles aprendizajes, brindando partes tan bonitas de su corazón en cada compartir; como a mi familia que siempre me ha brindado una hermosa referencia sobre ser humano; por enseñarme tanto sobre la generosidad; y finalmente al amor, por acariciar mi vida en todos los tiempos y rumbos del camino.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Introducción	12
1 Título	14
2 Objeto	14
3 Justificación	14
4 Bases conceptuales	18
5 Descripción del proceso de creación	32
5.1 Formulando 4 puntos para mapear	33
5.2 Del movimiento y el cuerpo	35
5.3 Sobre la respiración y el ritmo	35
5.4 Sobre la producción de los audios	37
5.5 Sobre la orientación de textos y meta textos	39
6 Producto	34
7 Anexos (Danza Lagarto)	41
8 Referencias	52

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura N°1: Paso#1 completo.

Figura N°2: Paso#1 inhala.

Figura N°3: Paso#1 exhala.

Figura N°4: Paso#2 completo.

Figura N°5: Paso#2 inhala.

Figura N°6: Paso#2 exhala.

Figura N°7: Paso#3 completo.

Figura N°8: Paso#3 inhala.

Figura N°9: Paso#3 exhala.

Figura N°10: Paso#4 completo.

Figura N°11: Paso#4 exhala.

Figura N°12: Paso#4 inhala.

RESUMEN

Reflexionar sobre el desarrollo humano incluyendo la característica bioenergética y la influencia que el marco emocional tiene sobre ella, nos lleva a re dimensionar la importancia de la familia como grupo fundante de la interacción social en los niños y niñas.

En el entorno familiar de los jóvenes infractores es posible sintonizar frecuencias negativas como el abandono y el maltrato; además la interacción de factores como, el cuerpo en desarrollo, el encierro, el proceso re-educativo y las vivencias que allí se generan, definen una evolución diferencial para cada uno de los sujetos y entran a construir el cuerpo y la corporalidad de los menores.

El gesto introspectivo que se obtiene en la creación artística, posibilita realizar un mapeo corporal; la exploración corporal, la sugerencia textual y la imaginación, permiten hacer una revisión para identificar emociones o situaciones significativas en el desarrollo individual y posibilitar el tránsito de emociones y tensiones corporales, entre la mente consciente y la inconsciente, sea para aceptarlas o iniciar un proceso de cambio.

ABSTRACT

Reflecting on the human development including the bioenergetic characteristic and the influence of the emotional framework has over it, leads us to re-dimension the importance of the family as a founding group of social interaction in children.

In the Young offenders' family environment is possible to tune in negative frequencies such as abandonment and abuse. Also, the interaction of factors such as the body in development, the confinement, the re-educational process and the experiences generated on it, define a different evolution for each of the subjects and build the body and corporality of the minors.

The introspective gesture obtained in the artistic creation, makes possible to realize a corporal mapping. The body exploration, the textual suggestion and the imagination, allow to do a review to identify emotions or relevant situations in the individual development. Also, these enable the transit of emotions and bodily tensions to the conscious mind from the unconscious, either to accept them or begin a process of change.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO

RAE

Título	Danza Lagarto: Mapeo Corporal Para Adolescentes Infractores Reclusos del Estado.	
Autor	Iván Darío Nossa Cortés	
Asesora	María Aracelly Quiñones Rodríguez	
Fecha	Septiembre de 2018	
Palabras claves	Desarrollo Humano, Adolescentes Infractores, Mapeo Corporal, Frecuencias Vibratorias.	
Línea de investigación	Desarrollo Humano	
Sub-línea de investigación	Cuerpo, sensibilidad, pensamiento y cultura.	
Descripción	Trabajo de grado para optar al título de especialista en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad.	
Descripción del Objeto	Se trata de un mapeo corporal que se realiza por medio de un taller que combina la danza y el teatro para evocar, percibir y proyectar frecuencias vibratorias. Por medio de una exploración corporal y la vivencia de bailar se puede obtener información emocional de un grupo de trabajo, que posibilita a un terapeuta, docente o gestor psicosocial adelantar una exploración corporal que puede desembocar en un producto artístico.	
Páginas: 54	Anexos: 18	Gráficas: 12
Fuentes	Se utilizaron 10 citas bibliográficas y 2 referencias en línea, entre las que se destacan: <ul style="list-style-type: none"> • Arenas, F. (s.f.) <i>Mapas corporales, terapeutas corporales</i>. Manuscrito no publicado, Espacio AIA Clínica De Fisioterapia, España. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Carbajal, R, (2016), <i>El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centro carcelarios</i>. Revista Realidad y reflexión N°43, El salvador, Centro América. ● Llinás, R (2002). <i>El cerebro y el mito del yo</i>. Bogotá, Editorial Norma. ● Rainville, C, (1995), <i>La Metamedicina</i>. Málaga España. Editorial Sirio ● Sabogal, P., (2009), <i>La noción de ciudadanía en menores infractores privados de libertad, que hacen parte de procesos reeducativos</i>, Trabajo de grado para optar al título de Maestría en Educación. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá -Colombia.
Modalidad de Trabajo de Grado	El siguiente documento está contemplado bajo la modalidad de Investigación Creación.
Acceso al Documento	Disponible en Universidad Distrital Francisco José de Caldas, programa de Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad, sede Posgrados. Bogotá, Colombia. 2018.
Producto final	El producto final es un CD que contiene el mapeo corporal “Danza Lagarto”, compuesto por un taller de cuatro experiencias vivenciales donde se trabaja la exploración corporal. De igual manera se encuentran seis pistas de audio adjuntas, diseñadas y compuestas para posibilitar el desarrollo del taller.

INTRODUCCIÓN

El presente documento de creación titulado *Danza Lagarto* describe la formulación de un Mapeo Corporal mediado por un taller de exploración de cuerpo; es una apuesta por comprender y redimensionar la relación e influencia que tiene el aspecto emocional en la evolución del cuerpo y la corporalidad de la niñez en condición de reclusión, para así proporcionar más herramientas en la búsqueda de la dignificación y el bienestar integral de la infancia en Colombia.

En este texto se encuentra un rastreo y análisis frente a la dimensión corporal humana y sus formas de desarrollo, pero es fundamental aclarar que es la música que se anexa a este texto, compuesta, proyectada y realizada en función de frecuencias vibratorias, para enriquecer y posibilitar la introspección, el elemento más amplio de esta creación, ya que es la que detona y hace posible el mapeo en cada actividad.

Por medio de la interacción entre la exploración corporal, la imaginación, la danza y la creación, se posibilita preguntar a los menores por la emocionalidad de sus referentes de socialización (con su madre, con su padre, con el otro y consigo mismo). Gracias a la orientación textual de un guía y la introspección del danzar, que resulta entre la música y el cuerpo (frecuencias vibratorias) es posible generar una vivencia que sumada a la creación, permite materializar imágenes mentales de amplio contenido emocional del grupo de trabajo, que por su característica pueden ser funcionales en los campos de la docencia, la terapia y la exploración artística.

Debido a un acercamiento al contexto de adolescentes infractores en 2015 se detona el interés por el lenguaje y el cuerpo; evidenciado que el contexto de encierro tiene un alto impacto en el proceso de desarrollo, aparece el interés por construir herramientas para conocer y comprender mejor dicha evolución; explorando el lenguaje como un factor que además de influir en la construcción del cuerpo también permite el tránsito de los aprendizajes entre los planos consciente e inconsciente.

En la construcción de este texto se integran aprendizajes y experiencias tanto de la exploración escénica y musical individual, como de la docencia en contexto de adolescentes infractores; con miras a proponer más alternativas en cuanto al trabajo reeducativo que se formula en los centros de detención para menores, integrando la producción artística en la atención de necesidades educativas y la producción del conocimiento.

1. Título

Danza Lagarto: Mapeo corporal para adolescentes infractores reclusos del estado.

2. Objeto

Se trata de un mapeo corporal que se realiza combinando la danza y el teatro para evocar, percibir y proyectar frecuencias vibratorias. Por medio de un taller de exploración corporal y música diseñada para su implementación, se puede obtener información emocional de un grupo de trabajo; esta metodología vincula los planos de la pedagogía y las artes, ya que posibilita a un terapeuta, docente o gestor psicosocial adelantar una exploración corporal que puede desembocar en un producto artístico; la metodología que aquí se propone tiene en cuenta la exploración corporal para la población específica de adolescentes infractores reclusos del estado Colombiano.

3. Justificación.

Esta iniciativa surge gracias a la necesidad de compartir el análisis que resulta al complementar la especialización en desarrollo humano, con la experiencia y aprendizaje obtenido como docente de artes en las escuelas de trabajo de El Redentor, Hofla y Zipa, bajo la administración de los Terciarios Capuchinos¹ para adolescentes infractores en deuda con el estado colombiano.

¹ Centro educativo Amigoniano

Durante la experiencia que tuvo lugar en el año 2015, se evidenció cómo el lenguaje corporal se transforma y se condensa en el contexto de encierro; la condición de cuerpos sometidos se transmite en todas las esferas, se detona la capacidad de someter otros cuerpos y defender el propio, situación que activa la supervivencia y construye tensiones que principalmente se evidencian y manifiestan en el cuerpo.

Todos los que desarrollamos un proyecto artístico en el ámbito penitenciario, y necesitamos definir una metodología de trabajo enfocada a las artes escénicas, somos conscientes de que la cuestión del cuerpo es un eje central –sea teatro, danza-teatro, teatro físico o danza pura– por una razón muy sencilla: el encierro daña primeramente los cuerpos y muchas vivencias allí dentro se leen a través de estos. (Villarroya, 2011)

Tanto la satisfacción como la frustración en las diferentes situaciones componen un cuadro psiconeuromuscular² específico para cada persona (Arenas, s.f.) En el contexto de detención una gran mayoría de los relatos tiene presentes el miedo, el dolor, la pobreza y la constante búsqueda del “huir”; son estas las condiciones del contexto social que configuran los cuerpos de niños y niñas reclusos, dicha configuración, tiene una alta importancia en los procesos reeducativos, debe ser del conocimiento tanto de los profesionales a cargo del proceso de resocialización, como de los jóvenes para iniciar un proceso de reconocimiento y transformación.

² La influencia del pensamiento y la imaginación sobre los músculos.

Situaciones como la violencia, limitan el desarrollo cerebral, el afecto por el contrario fortalece la conexión neuronal (Renner, 2016), circunstancia que demuestra que hay un desarrollo físico diferencial equivalente al daño psicosocial en cada uno de los jóvenes reclusos.

Teniendo en cuenta el cuerpo como libro vivo, reflejo de la historia personal de cada ser, se hace imperativo en la lucha por el bienestar social de los niños y niñas, acercarse y descifrar ese meta texto corporal. El único gran insumo para poder leer en el idioma específico de cada ser humano, es la forma común de aprender por medio del cuerpo.

Alternando a la gestión educativa en los espacios de reclusión, se realizó una exploración desde la producción escénica y la comedia del arte³ hacía el gesto y la mueca, en la sala Teatrova,⁴ ubicada en el centro de Bogotá; estos contrastes de ritmo invitaron a pensar en la composición del cuerpo entre espacios y a encontrar un balance que resultara funcional entre ellos; la acción de componer el cuerpo fuera del trabajo que conocía en aula y escena, e iniciar a componer posturas y gestos para mantener un distanciamiento del entorno social, detonó una exploración de la proyección personal y las diferentes formas del lenguaje en contexto.

Posturas rígidas y distantes carecen de toda intención de ayuda o altruismo, más se acercan a lo que los mismos jóvenes denominan el *menosprecio*⁵; las posturas dialogantes requieren

³ Corriente literaria del teatro italiano que se basa en el juego de arquetipos.

⁴ Casa Teatrova Cl. 24 #4 A - 16, Bogotá. Colombia

⁵ Este término en la jerga callejera se utiliza para referirse a personas que no valoran a los otros y los discriminan.

escuchar al otro para tomar forma, validan al grupo entero en equilibrio y no a sujetos individuales, pero también exigen mucha agilidad y destreza para centrar el interés en la actividad sugerida.

En las escuelas de trabajo para jóvenes en deuda con el estado, es común encontrar historias de vida llenas de sufrimiento y tristeza; el miedo y la calle han sido las madres de más de un menor en Colombia; pensar en la composición corporal, ayudó no solo a manejar las reacciones frente a cuadros de crueldad y dolor, sino que también, redujo un poco la distancia para poder ver los niños y niñas que se esconden tras máscaras de maldad y viveza, que se ven tan a menudo en los centros de detención; un pequeño juego escénico entre la exageración del cuerpo y la dialéctica, permitía nunca bloquear los cuerpos ni negar a los muchachos, pero si conducir la energía en términos distantes de la violencia.

En el tránsito por la Especialización en Desarrollo Humano⁶ el contacto con contenidos que se acostumbran a leer como exploración corporal pero matizados con un toque de misticismo, invitan a un sin número de emociones que evocan la introspección; se evidencia que si en el diseño del ambiente se sugiere el texto ritual, los contenidos cobran impacto y sentido; ese paso por tan amplia variedad de emociones, permite revisar y captar frecuencias/emociones significativas para reconocerse y proyectarse en el mundo; es en ese preciso instante donde el elemento creativo posibilita el compartir de experiencias y emociones que normalmente por ser objeto de juicios morales y sanciones sociales no se expresan fácilmente, información que podría ser muy útil al docente guía o terapeuta grupal para la formulación de un acompañamiento asertivo.

⁶ Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá, Colombia

Es por esta razón que como docente, artista investigador de las artes escénicas y la música, surge como propuesta para obtener la titulación de Especialista en Desarrollo Humano, plantear un mapeo corporal, partiendo de la exploración escénica y la danza, para formular un proceso experimental de frecuencias vibratorias y lenguaje; proponer un mapeo de cuerpo a jóvenes infractores desde la experiencia y exploración personal para así, componer el paso a paso de una vivencia que le permita a docentes y terapeutas obtener información emocional de su grupo de trabajo, sin hacer preguntas directas; desarrollar esta actividad será muy útil para las niñas y niños, así como para la comunidad que acompaña y gestiona el proceso re-educativo de los menores en las escuelas de trabajo.

4. Bases conceptuales

Para la realización de este proyecto se tuvieron en cuenta las categorías de: Desarrollo humano, Jóvenes infractores, Arte en reclusión, desarrollo bioenergético, mapeo corporal, frecuencias vibratorias y danza. Partiendo del estudio y el análisis del desarrollo humano; hacia el contacto o acercamiento a la problemática específica de los jóvenes infractores en condición de reclusión; delimitó el canal de la estrategia al *arte en reclusión*; para investigar y profundizar en las *emociones* y su influencia sobre el desarrollo *bioenergético*, y así proponer y teorizar un *mapeo corporal con frecuencias vibratorias y danza*.

Los seres humanos son organismos en constante evolución, obtienen información del entorno por medio del cuerpo que luego almacenan de manera consciente e inconsciente, pero por un único canal, el cuerpo (Rainville, 1995); durante el proceso de **desarrollo Humano** está

evidenciado que las diferentes experiencias que se materializan corporalmente en formas neuromusculares están atentas a reaccionar al estímulo del exterior.

El proceso de *desarrollo humano* es multidimensional o interdisciplinario, se dan a la par y son interdependientes el desarrollo físico, emocional socio afectivo, social y cognoscitivo (Rice, 1997). La unión de todas estas dimensiones y su variabilidad, son las responsables de configurar el ser consciente e inconsciente de cada ser humano.

Durante las primeras etapas del desarrollo físico, se escribe la red neuromuscular en función de adaptarse al medio cercano, estableciendo redes neuronales de acuerdo a los condicionamientos más habituales del entorno (Llinás, 2002). El gesto de llorar, o utilizar otros recursos para obtener alimento y afecto, son las bases de la comunicación y la capacidad del sujeto para participar en la construcción social; la epigenética⁷ y el contexto en que se da definen redes neuromusculares para responder a los condicionamientos más habituales del medio, de una forma que sea eficiente para la conservación de la vida (Renner, 2016). Ciertas y muy específicas formas de la interacción y la comunicación, vienen predisuestas en el organismo, pero es la relación familiar y los códigos que allí se fundan los encargados de detonar dicha cualidad genética que se activa por medio del ejercicio social y el entorno en que se da.

⁷ El conjunto de características sociales, emocionales y su contexto, que detonan el desarrollo neuromuscular en los menores.

Las neuronas se comunican entre sí por medio de oscilaciones que producen en sus dendritas⁸, estas vibraciones configuran la sinapsis, que a su vez se traduce en imágenes mentales para el ser consciente o inconsciente (Llinás, R, 2002). Así mismo el cerebro percibe el mundo exterior, como vibraciones en diferentes frecuencias. Cuando el cerebro recibe estímulos exteriores, o sintoniza las **frecuencias vibratorias** del exterior, las categoriza como agradables o desagradables (Rainville, C. 1995).

El desarrollo social está fundamentado en la relación familiar, al ser los padres el primer referente del otro, son el modelo por medio del cual se construye el “yo”, esta relación es el primer referente de interacción que se tiene y el primero que se usará para socializar, definiendo roles y estereotipos como convenciones sociales y las bases de la comunicación (Rice, 1997). El entorno y los requisitos sociales que presente, detonarán un desarrollo epigenético específico en cada sujeto, ya que las primeras frecuencias vibratorias se captan del entorno familiar, definiendo el morfotipo muscular necesario para interactuar con dicho entorno social.

El cerebro funciona a partir de vibraciones que posibilitan la comunicación entre neuronas (Llinás, 2002) y dichas vibraciones son traducidas en la conciencia como pensamientos, sentimientos y emociones (Rainville, 1995). Las vibraciones captadas del mundo exterior y leídas por el cerebro dan origen al desarrollo neuromuscular, sus conexiones al tener origen en una vibración captada por el cerebro, serán entonces como una antena sintonizada en una frecuencia esperando la vibración específica y la reacción será como una forma de re transmisión sobre la misma frecuencia.

⁸ Extensión del cuerpo de la neurona que le permite conectarse con otras y formar una red.

Para el caso de los **Jóvenes Infractores**, el contexto casi siempre se sitúa en la carencia del hogar y la influencia callejera, en la insalubridad del abandono de la familia popular y la acogida de la vagancia y la calle. El estado Colombiano motivado por la firma de tratados internacionales para la protección de la niñez, se ha dado al proceso de emitir normas jurídicas y comprender la importancia de una atención integral a los menores (Mendoza, 2011). Aunque se han implementado varias estrategias desde el aspecto político y social, aún en el 2018 es muy común ver en el cotidiano a la niñez expuesta a condiciones de pobreza, de carácter material y/o emocional.

Según el Instituto Colombiano de Bienestar familiar los menores infractores en Colombia se acogen a la ley 1098 de 2006 de infancia y adolescencia que reza en sus artículos 1, 2 y 3 lo siguiente:

Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 2°. Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así

como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

En la cárcel de Bóllate, de Milán, Italia, Tomas Louvat comprobó que las personas detenidas, a causa del casi total aislamiento y separación de la sociedad libre, viven situaciones que pueden generar bloqueos físicos y mentales. Louvat plantea que a veces estos bloqueos pueden degenerar en una dificultad de expresarse y hasta el miedo y rechazo hacia la sociedad exterior. La privación de libertad tiene consecuencias negativas sobre las personas, sobre la sociedad en su conjunto y el funcionamiento del sistema penitenciario; y dificulta tomar iniciativas y responsabilizar a las personas. Estas consecuencias del encierro bloquean los procesos dinámicos de rehabilitación (Carbajal, R, 2016, pp. 9)

La mayoría de los testimonios de niños y niñas que se encuentran en estos lugares, ligan la violencia y la crueldad a contextos de fuertes necesidades y múltiples carencias, en ese entorno y como respuesta de supervivencia se incuban los aprendizajes destructivos para la sociedad. Una de las prioridades en las escuelas de trabajo, es reconocer los agentes que motivan ese aprendizaje negativo y el entorno en el que contactan con los jóvenes para influenciarlos.

Las características de los procesos vividos en la comunidad en la que se inserta el individuo, ejercen una influencia sobre los grupos de pares, la familia y el adolescente en general, esto quiere decir que su comunidad ejercerá una fuerte influencia en su personalidad. De esta forma la comunidad será la encargada de transmitir las normas de control social, que serán establecidas en función de los criterios de los miembros de la comunidad y de las políticas establecidas por el estado. Una comunidad en la cual existan constantes peleas entre sus habitantes, altos índices de delincuencia, abuso sexual, drogadicción, robo, violencia intrafamiliar etc., transmite valores negativos a los adolescentes que la integran. (Sabogal, 2009, pp. 39).

Motivados por la búsqueda de estrategias para la resocialización de estos jóvenes, las escuelas de trabajo han implementado diversas actividades y ambientes, con la intención de recrear y reparar el proceso educativo formal; se hace imperativo proponer el plano emocional como uno de los factores determinantes en el proceso de desarrollo individual, para así mismo gestionar los ambientes y actividades que permitan un fortalecimiento emocional de los menores.

El **arte en reclusión** permite expresar emociones, la experiencia creativa entrega niveles de confianza difíciles de lograr, la disciplina propia de las artes sugiere el carácter introspectivo y reflexivo para el artista. La personalidad es el fruto de un sin número de frustraciones y satisfacciones, que se reflejan en tensiones corporales, convirtiendo al cuerpo en un libro único y encriptado (Arenas, s.f.) solamente la conciencia propia de cada cuerpo en gesto introspectivo es capaz de descifrar ese texto ya que es la única que conoce la carga emocional que le asigna a las diferentes situaciones de la vida.

La enseñanza del arte es considerada únicamente como una destreza en el desarrollo de las habilidades motrices, pero la enseñanza artística también incluye conocimientos relacionados con el desarrollo sensitivo, la autoexpresión, las funciones psíquicas como memoria, percepción, atención, etc., y los procesos cognitivos como pensamiento, motivación y razonamiento. (Carbajal, R. 2016, pp. 14).

En los centros de reclusión es común encontrar talleres con herramientas para ebanistería o de artesanía de algún tipo, la posibilidad de materialización plástica se presenta instrumentalizada hacia una posibilidad productiva económica, una alternativa para sustentarse en la sociedad de producción y consumo; se hace necesario sugerir la introspección y la expresión creativa, una relación más cercana a lo emocional y lo afectivo respecto al proceso y al material; derrotar el miedo de asumir lo hecho como mi propio producto, vivenciando sus aciertos y dificultades, no solo exaltando la técnica sino la vivencia propia de la creación, presentarlo y validarlo ante los demás, asumiendo con responsabilidad tanto el acierto como el error.

Los productos de la expresión pueden resultar formas artísticas o manifestaciones que son testimonio de un ideal del estilo propio de un individuo, de una cultura o de una época. En este caso estaríamos en la acción artística. También se entiende por expresión artística el modo de expresión personal que se apoya en la aplicación precisa de habilidades y de conocimientos (saber hacer), con miras a la traducción de ideas, sentimientos y sensaciones mediante signos, sonidos, imágenes, formas, tonos, olores, palabras, sabores, o cualquier otra estructura de conjunto que suscita

impresiones agradables y armoniosas, excitantes o provocadoras. La intersección de cada uno de los tres campos anteriores produce nuevas áreas de relación. Es así como el arte, aunque no se le vea como una solución propiamente dicha puede ser una alternativa para la reinserción de una población excluida y que merece una oportunidad en una sociedad con altos niveles de violencia (Carbajal, R, 2016, pp. 10).

A diferencia de otro tipo de disciplinas que se pueden desarrollar en los centros de reclusión para menores, en las que el individuo debe lograr repeticiones u objetivos específicos, la exploración creativa no sólo le permite a los jóvenes identificarse como únicos, sino que además se lleva una impronta y una apropiación personal imposible de falsear. La exploración de materiales y apropiación de las imágenes obtenidas resultan terapéuticas, se medita en la creación y en el objeto creado queda la impronta del pensamiento.

La función de la expresión como acción educativa, le ayuda al sujeto a adquirir confianza en sí mismo y hacerlo cada vez más consciente de su propia capacidad de comunicación. Pero, además, la práctica de la expresión actúa también como soporte de la alfabetización estética. La práctica de la expresión ha de estar integrada en todas las áreas curriculares, ya que es necesario trabajar todas las dimensiones de la persona (emocional, relacional, corporal), y sólo las cognitivas. La expresión ha de constituir la base de los métodos activos y el espacio donde el saber ser predomina sobre el saber y el saber hacer (Carbajal, R, 2016, pp. 10).

Únicamente es la persona quien sabe y puede leer su **mapa corporal**, la que interpreta de forma correcta los mensajes de su cuerpo y quien, a la postre, es capaz de llevar a cabo el proceso de sanación (Arenas, s.f.).

El cuerpo es el medio a través del cual se obtiene el sentir, con el paso de todo tipo de tiempos y experiencias, la satisfacción y la insatisfacción toman espacio en él, se definen en cada quién, cadenas musculares interconectadas, expresiones o silencios que se convierten en tensiones. Las tensiones corporales acampan en el plano del olvido, sin notarlo definen morfotipos de nuestra personalidad (Arenas, s.f.) El cuerpo adquiere una doble significación ya que no solamente es el receptor de un sentir sino que también se convierte en una expresión o reflejo del mismo.

“La metamedicina ayuda a reconstruir la historia de una dolencia, de una enfermedad o de un malestar profundo, remontándose cuanto sea posible hasta la aparición de los primeros síntomas. Para ello utiliza ciertas claves que orientan el interrogatorio adecuado, a fin de descubrir la causa o causas del mal” (Rainville, C, 1995, pp. 14).

Tener la posibilidad de revisar con detalle las diferentes frecuencias sintonizadas en el entorno social y su impacto en la formación de estereotipos y hábitos, permitirá diferenciar cuáles de estas frecuencias son significativas en el desarrollo individual y grupal de las niñas y niños; esta información se encuentra encriptada en cada uno de sus cuerpos.

El **mapeo corporal** permite hacer una exploración sobre el cuerpo, pero se debe limitar al método habitual de obtener la información, si se permite que solo sean los sentidos los que

hablen del cuerpo del otro, será la propia voz interior la que sugiera lo aparente; se hace necesario hablar directamente con el cuerpo; él no necesita ser interrogado, se delata por sí solo, cada entorno es leído desde una experiencia pasada y según sea la aceptación o rechazo sobre dicha experiencia será el reflejo corporal, solo se necesita poner atención.

Es imposible formular un mapeo corporal sin vivenciarlo primero, no es una categoría común a la luz de letras y academias, es algo que no se puede aprender, porque cada cuerpo se verá a sí mismo desde ángulos, perspectivas y proyecciones diferentes; lo que evidenciado con una mirada es un problema, fácilmente es una virtud con otros ojos; contexto que señala, que no es posible construir un mapeo en conjunto.

El grupo de trabajo es indispensable durante el proceso de danzar (Rincón, G, 2017); pero resulta un ejercicio fundamentalmente introspectivo; la acción específica de mapear es individual. El mapeo corporal en el plano emocional debe realizarse por medio de una revisión en la historia de vida individual, o un simulador de situaciones y contextos, que permitan identificar frecuencias vibratorias significativas que estén en el subconsciente para llevarlas al plano consciente y asumir aceptación o rechazo.

Para vincular los procesos de desarrollo físico con las características sociales y emocionales específicas de cada sujeto, la metamedicina resulta muy nutritiva, ya que asocia los malestares orgánicos con formas sociales y personales, ilustra sobre cómo cada experiencia de la vida va insertándose en el progreso corporal; en asociación con la neurobiología, demuestran cómo el cuerpo adapta su forma para interactuar de la manera más provechosa con el entorno, apareciendo

así el desarrollo **bioenergético**, que aunque en Colombia no se tiene muy en cuenta y parece un término distante, justamente de “*esas*” disciplinas que se consideran “*alternativas*”; es un aspecto que se encuentra presente y participa de cada momento de la vida, su evolución está íntimamente ligada a las emociones que surgen del entorno en las diferentes etapas de la vida; resulta vital estudiar sus formas y desarrollo, para avanzar en la comprensión del ser humano y su evolución.

El desarrollo bioenergético se da en siete grupos de siete años, interrelacionados con las etapas de crecimiento físico, cada una de esas etapas corresponde a una temática específica o Chakra; *conexión, afirmación, asimilación, empatía, expresión, proyección y exaltación*; dichas etapas definirán su maduración según sean las emociones que la moldean, desde la contención absoluta hasta el desborde (Sharamon, S., & Bodo, J. s.f.); el desarrollo bioenergético está ligado a la condición emocional y social “epigenética” que tenga cada individuo y las emociones que allí encuentre.

Las **emociones** son abstracciones que nacen de la interacción entre el cuerpo y el entorno, otros cuerpos, cosas y factores ambientales, definiendo constantemente una configuración energética, según sea la condición de satisfacción; al captar un estímulo exterior siempre se hace la categorización entre placentero o displacentero. Dicha abstracción se escribe en el cuerpo, la siguiente vez que se tenga una interacción del mismo tipo, inmediatamente tendrá la etiqueta seleccionada y será el cuerpo antes que el cerebro quien determine la reacción, haciéndola inconsciente (Rainville, C, 1995).

Situaciones de maltrato físico y emocional, representan frustraciones y limitaciones en el desarrollo del movimiento y la afectividad, así como el flujo en general del ser; es el curso mismo

que toma el amor por el otro, por sí mismo y por la vida en general; cada circunstancia construye paso a paso el cuerpo, es como un minucioso tejido de emociones, cuyos hilos, unos más tensos que los otros; otros más gruesos y enredados, configuran una imagen característica con las formas y ritmos que definen a cada persona.

Las *frecuencias vibratorias* son el motivo, el lenguaje y el acceso al plano bioenergético; el campo vibracional y el cuerpo energético humano, son una prioridad para avanzar en la comprensión y el desarrollo de la docencia para así complementar el ejercicio creativo y expresivo de la vida.

Hacerse sensibles a la frecuencia que tienen ciertas emociones en el cuerpo, permite la proyección corporal, ya que habrá emociones que agradan y otras a rechazar. El cuerpo humano se puede comparar con una radiofrecuencia de onda corta, que transmite y recibe al sintonizar una frecuencia específica (Rainville, C, 1995). La frecuencia en la que sintonicemos nuestra vida tiende a captar y recibir vidas que sintonicen la misma frecuencia.

Todos los cuerpos tienen una oscilación o latencia natural, para las personas serán sus biorritmos, cardíaco o la respiración, esto de forma individual y en quietud, ya que si se encuentran en movimiento, su vibración se podrá percibir en la acción, sea su caminar o el ritmo del movimiento en sí que realicen; esa vibración natural en cada persona, varía según su estado emocional, ansiedad, afán, calma, angustia, etc. configurando el cuerpo físico y su energética.

El gran aporte evolutivo del cerebro humano es la capacidad de predecir (Llinás, R, 2002) Las emociones negativas como el miedo, frustración y rabia, son frecuencias con un impacto fuerte sobre el cuerpo, cada vez que se recrean situaciones o momentos en los que se han sintonizado esas frecuencias, se activa una especie de alarma, que estimula ciertas tensiones para protegerse y la proyección mental se prepara para el dolor que viene, inconscientemente se activa el cuerpo en respuesta y búsqueda por sobrevivir (Llinás, R, 2002); es tal el estado de tensión que se puede llegar hasta el delirio de un peligro o mal que perturba. Llevar ese estado de alteración al plano consciente también permite reescribir la respuesta a dicho estímulo (Rainville, C, 1995).

Hacer un repaso por los diferentes tipos de frecuencias vibratorias y sentir las tensiones corporales que desencadenan en forma consciente, permite a los seres humanos identificar el tipo de imagen mental al cual están asociadas y reescribir dicha programación. La **danza** es la articulación entre el movimiento del cuerpo y sus expresiones conscientes e inconscientes, respiración, gesto, ritmo cardíaco, postura corporal etc.

El trabajo escénico tiene su fundamentación en la capacidad de proyectar en el cuerpo frecuencias vibratorias que puedan ser leídas por otros cuerpos, despertando emociones gracias a su lectura; por lo que la exploración escénica puede ser leída o referenciada también como ese momento en los radios viejos, en los que se mueve lentamente el dial⁹ para sintonizar una u otra frecuencia; para el caso del cuerpo y del cultivo del arte en sí, se premiará el detalle y la paciencia con la que se explore esa sintonización de las diferentes frecuencias y se aprenda de ellas con la intención de manejarlas a voluntad.

⁹ Elemento por medio del cual se elige la frecuencia a sintonizar en los radios análogos.

La exploración escénica en el actor revisa el cómo ha percibido y aprendido las diferentes expresiones del cuerpo; elegir una tipificación universalizante o específica según sea su intención y depurar los detalles para abandonar su sintonía o vibración natural y adoptar la de su personaje.

Sabemos que el arte genera actitudes positivas ante la vida, ante la propia persona y ante los demás, qué aporta valores a todos los niveles y que favorece la apertura a otras ideologías, pensamientos y actitudes. También puede ayudar a salir del pensamiento de la droga, del delito cometido o de cualquier otro hecho que le haya marcado de forma negativa al individuo, ya que actúa como elemento liberador, aumentando la sensación de calidad de vida y creando nuevas expectativas e ilusiones (Carbajal, R, 2016, pp. 14).

Se evidencia, que el ejercicio artístico se vincula profundamente con el plano bioenergético por una causa muy simple: el ejercicio artístico pone en entredicho al cuerpo, pero no de una manera física específica, sino que busca falsearlo y engañarlo para que se replantee su propia existencia, invitando al artista a de-construir y re plantear su propio cuerpo, para proyectar imágenes, personas o situaciones; el arte es posible y diverso gracias a que requiere un código común para realizar la lectura, en las artes el código es emocional, es energético; las artes son el diluyente natural para grupos de tensiones negativas en el cuerpo.

En el estudio de la proyección vocal se busca conectar la respiración al ser consciente mediante ejercicios con sonoridad, proyectando vocales para detectar la elasticidad de la voz y sus limitaciones; de manera funcional se procura la respiración profunda, ya que es la que permite

almacenar y aprovechar el aire de la mejor manera, liberando la garganta de tensiones que a veces limitan la voz en su rango dinámico.¹⁰ En la formulación de la Danza Lagarto, la respiración debe conectarse al ser consciente para permitirle vivir, intencionando su presencia en la liberación de tensiones corporales y favoreciendo la introspección; la proyección vocal no debe estar en primer plano, ni ser el motivo central, debe estar en calidad de acompañamiento; así mismo el susurro del aire puede ser el meta texto que desde la tribuna induce el acto.

El texto impreso en la creación requiere del acercamiento al creador o investigador para ser leído y comprendido; no puede falsearse y siempre será reflejo del mismo (Blasco, 1993). A diferencia de las ciencias o las humanidades donde el objeto de estudio es diferente del sujeto investigador y se necesita la distancia para realizar la lectura; la práctica artística, investigación creación, obtiene una simbiosis, reflejo del investigador en la exploración técnica artística que se hace visible en la creación. Es así como el presente proyecto se encuentra contemplado bajo la modalidad de creación y línea de creatividad, para su desarrollo se trabajó en la metodología de la investigación creación.

5. Descripción del proceso de creación.

Para la realización de este proyecto se definió un objetivo general y cuatro específicos: Crear la “**Danza Lagarto**” constituida por una serie de actividades exploratorias del cuerpo y las frecuencias vibratorias para exponer las vivencias de los participantes y proponerlas como insumo de composición.

¹⁰ Debido a diferentes formas de tensiones, la voz no logra alcanzar notas de extremos, altos o bajos.

- Definir cuatro puntos para explorar en el cuerpo, según las necesidades evidenciadas en la población.
- Proponer los acompañamientos corporales necesarios para generar la respiración, teniendo en cuenta el cuerpo-símbolo.
- Componer acompañamientos musicales para la danza, teniendo en cuenta la asignación tonal de cada chakra.
- Acoplar los contenidos en una guía para orientar los textos y metatextos del mapeo que servirá como base para la creación final de la “Danza Lagarto”.

5.1 Formulando 4 puntos para mapear.

En la formulación de los puntos a mapear, se tuvo en cuenta la búsqueda de emociones primarias y transversales a todo contexto, para obtener la mayor cantidad de información posible y sugerir la tarea introspectiva de comprender las implicaciones de esas emociones para la vida y el cómo se reflejan en el cuerpo.

Considerando que el contexto de niños y niñas reclusas, tiene como factor común el rechazo de la sociedad a sus formas de interacción, se entiende que el señalamiento debe ser hacia las interacciones que han fundado a cada uno como sujeto social; relación con la madre, con el padre, con el otro y consigo mismo. Haciendo una migración de los términos, se quiere preguntar por las nociones del cuidado y el amor (Madre, conexión), la fuerza y la confianza (Padre, afirmación), el respeto y la afectividad (El otro, empatía), la autoestima y la valoración personal (sí mismo, proyección); esto teniendo en cuenta la influencia de las emociones en la construcción,

significación y proyección del cuerpo planteados en “la Metamedicina” y “el gran libro de los Chakras”, así se definieron estos cuatro aspectos para rastrear en el cuerpo considerando que responden a las necesidades de la población.

Entendiendo la corporalidad como un sistema interdependiente, se eligieron los brazos, las piernas, el pecho y la vista como los puntos corporales a conectar y activar en el mapeo, ya que según *La metamedicina* de Rainville se significan así: Los brazos se vinculan a la capacidad del hacer y los codos a la dirección en que se hace; las piernas al proceso de avanzar y de aprovechar lo propio, las rodillas se vinculan al gesto de ceder o inclinarse frente a algo; en el pecho están la afectividad y la propiedad del sujeto; la vista, valga la redundancia es la visión, el descubrir y encontrar.

La metamedicina parte desde la denuncia del cuerpo en una dolencia física, y transita hacia la emoción fundante para el proceso de sanación; en este documento el tránsito va desde explorar las frecuencias vibratorias o emociones fundantes con la sugestión textual, hacia su manifestación exterior en la creación y el cuerpo; se debe tener en cuenta el cuerpo joven y resistente de los menores, que aunque puede no presentar malestares en apariencia, puede venir incubando grupos de tensiones negativas para el futuro; la respiración y el movimiento brindarán los caminos hacia el mapeo corporal, materializando las emociones significativas en el gesto creativo.

5.2 Del movimiento y el cuerpo.

El ser humano y su cuerpo generalmente son fragmentados para su funcionamiento en sociedad; para la formulación de esta danza se entiende que es imposible activar de forma natural una sola zona específica del cuerpo, el simple gesto de activación ya estimula e involucra zonas diferentes, es importante considerar la activación del cuerpo como un sistema integrado e indivisible.

Se propusieron movimientos que ponen el esfuerzo principal o acento, en los grupos musculares que se buscan resaltar, ese esfuerzo también se intencionó para coincidir con el ritmo respiratorio y así, hacerlo continuo. Resultó muy significativo dividirlo en dos momentos así como los tiene también la respiración; entrada o inhalación y la salida o exhalación; ambos gestos son significativamente distintos y complementarios a la vez; es importante que el movimiento tenga un cuerpo texto en la imagen mental para aprenderlo y significarlo, esto potenciará el objetivo de la sesión.

Para el primer movimiento será: *La luz es mía, me nutre y se va*; el segundo con la frase: *Crezco fuerte y libero*; Para el tercer movimiento será: *Todo alrededor, lo entrego*; El cuarto y último movimiento con: *Precisión y alcance*.

5.3 Sobre la respiración y el ritmo.

Para el desarrollo de la actividad se requiere toda la energía y atención del docente o guía sobre el grupo de trabajo, por lo que resulta fundamental que esta persona vivencie la realización de uno

de los pasos (mínimo) con la pista de audio; ya que el juego de las frecuencias vibratorias queda en el campo del cuerpo y la música, en forma de danza; la sintonía al respirar conscientemente de la mano con la música, permite que la mente de forma automática dispare imágenes mentales diversas, que después llenan la conciencia con una latencia en la introspección, el docente debe acompañar la danza y danzar con el grupo, seguidamente debe estar en la capacidad de centrar completamente su atención en la actividad; conocer y tener en equilibrio sus proyecciones mentales para no comprometer su disposición hacia el grupo.

Se evidencia que la respiración divide todo movimiento entre inhalación y exhalación, así mismo permite intencionar un gesto a cada sección de movimiento, sea para acumular energía o liberarla. El ejercicio atento de escuchar la respiración se puede comparar con la imagen sonora de la playa y la marea; algo como recibir la vida y así mismo dejarla ir.

La respiración será el medio por el cual se unifica el bio-ritmo del grupo, se realiza la exploración de forma individual, pero el ritmo y el grupo siempre están en acompañamiento. El manejo del ritmo respiratorio quedará en la música, ella sugerirá el bio-ritmo con sus cambios y matices.

El ejercicio inicialmente motivará la sincronía respiratoria del grupo, permitiendo iniciar la introspección con el movimiento, luego vendrán las diferentes sugerencias textuales del ejercicio escénico; seguidamente y retomando la sincronía se propondrá el plano exploratorio con el cambio de velocidad en las vibraciones del ambiente (la música), motivando diferentes emocionalidades

en el grupo de trabajo según sean las dificultades o facilidades de mantener el movimiento con la respiración.

5.4 Sobre la producción de los audios

Cada pieza para acompañar la danza debería tener en cuenta diferentes momentos cómo: disponerse, empezar a tomar el ritmo, afianzar el paso, proponer dificultad, volver a la comodidad y bajar suavemente el ritmo. Además de ser necesario un matiz de crecimiento y reducción para orientar la respiración por medio de la música, situación que alarga considerablemente las pistas para el ejercicio.

Resultó imperativo proponer variaciones de tempo e intensidad para tener la mayor cantidad posible de frecuencias vibratorias y así mismo enriquecer la introspección, generalmente ese tipo de variaciones se da en contexto de músicos tocando en vivo, para este caso y grabando los instrumentos en pistas separadas, la intención se buscó en la edición digital del audio; para la variación del tempo se utilizó un entrenador de velocidad que permite aumentar la velocidad en un plazo determinado, ej. Pasar de 60 BPM¹¹ a 160 en 500 segundos y viceversa, grabando el metrónomo en una pista individual y partiendo de ella para la captura de cada instrumento.

Cada sesión tiene una temática definida (madre, padre, el otro, sí mismo) por lo que se asignó a cada pista una tonalidad y se usó la orquestación para diferenciarlas, con la posibilidad de articularse y conectarse teniendo una forma armónica para la pista final; Es importante aclarar

¹¹ Sigla de unidad de tiempo *Beats por minuto*

que la selección de tonalidades, está relacionada con la significación y el grado que representa cada chakra, según el Gran libro de los chakras, definiéndose así:

Primera Temática: Relación con madre, conexión, en tonalidad de Do mayor.

Segunda Temática: Relación con padre, afirmación, en tonalidad de Re menor.

Tercera Temática: Relación con el otro, empatía, en tonalidad de Fa mayor.

Cuarta Temática: Relación con sí mismo, proyección, en tonalidad de La menor.

La base rítmica la define un grupo de percusión que parte del redoblante como guía orientadora de la respiración, desde ahí los instrumentos buscan resaltar su acento, sea dando antesalas a su golpe, o en respuesta de este; un tom de piso hace los tonos bajos sugiriendo el ritmo cardiaco, un platillo Hi/hat¹² para resaltar brillos y el tempo; una clave que acentúa el compás respiratorio del redoblante y dos congas marcantes para destacar aún más el tempo.

Para todas las pistas se definió un groove¹³ entre la tónica y un grado significativo de la tonalidad, utilizando la medida del redoblante y teniendo en cuenta la respiración; buscando que las intencionalidades de cada color tuvieran un parecido consecuente y aunque debían poderse distinguir fácilmente, también harían parte de una sola pista para integrar los movimientos; en este caso la orquestación ayudaría mucho para asignar un color característico a cada pista y así poner un instrumento principal diferente a cada pista.

¹² El llamado *Charles* en la batería convencional.

¹³ Célula de ritmo y armonía.

Para completar el color de las pistas con los acordes, se capturó un bajo que asocia la armonía con el ritmo, luego de eso otro bajo octavado que describe los arpeggios de cada armonía, sobre él una guitarra que refuerza la misma armonía en primera posición y otra en segunda; así para el registro más alto de cada tonalidad se utilizó un teclado digital para componer y capturar una línea melódica, se formularon cuatro instrumentos diferentes para diferenciar las pistas y los pasos, no solo por el color de cada grupo tonal sino también por el timbre de cada instrumento principal.

5.5 Sobre la orientación de textos y metatextos.

Es importante para la comunidad que aborde este texto tener muy en cuenta las orientaciones del lenguaje y tratar de ser lo más específico y delimitado posible, hacer el respectivo proceso para tener un acercamiento a la danza, haber sido embelesado por las emociones que le genera el danzar, ya que el reflejo corporal del grupo de trabajo será la proyección corporal del orientador, el cual se completa con el diálogo y la sugerencia que él mismo genere. Para este caso específico, se tuvo muy en cuenta la participación activa del docente o guía, basando las letras en sugerencias que él mismo debe completar con su forma personal y el reflejo que obtenga de su grupo de trabajo, ya que construir una metodología cerrada y específica limitaría su participación con el grupo, omitiendo la relación personal única que éste tiene con la población y sesgando la lectura de la experiencia.

6. Producto

La Danza Lagarto, es un taller de exploración corporal, formulado para un grupo de jóvenes infractores de máximo 15 o mínimo 3 participantes, entre los 12 y los 18 años de edad. Este taller fundamenta su desarrollo en la repetición de cuatro pasos, los cuales se encuentran explicados e ilustrados en el taller, durante cuatro sesiones con un requisito de materiales diferentes; para cada paso hay una frase referente a la acción del movimiento, cada uno de ellos está compuesto de dos partes, inhalar y exhalar; a su vez cada parte tiene su gesto y acción propia, las cuales se describen con ilustración (impreso) o animación (digital). Para el desarrollo de Danza Lagarto se adjuntan seis pistas de audio que deben reproducirse durante los diferentes ejercicios que propone el texto, también se encuentran las diferentes animaciones de cada paso, tanto las animaciones como las pistas de audio se encuentran como anexos dentro de este documento.

También es posible encontrar las pistas en línea, se encuentran en la página Sound Cloud (<https://soundcloud.com/>) en el cuadro de búsqueda se digita Pasión Eterna y se selecciona la pista deseada.

7. Anexos

DANZA LAGARTO.

La Danza Lagarto es un taller de exploración corporal, formulada para un grupo de jóvenes infractores de máximo 15 o mínimo 3 participantes, entre los 12 y los 18 años de edad.

El taller fundamenta su desarrollo en la repetición de cuatro pasos. Para cada paso hay una frase referente a la acción del movimiento; cada uno de ellos está compuesto de dos partes, inhalar y exhalar; a su vez cada parte tiene su gesto y acción propia, las cuales se describen a continuación para cada paso. En los anexos se encuentra cada paso animado.

Paso#1

Este primer movimiento lo socializarás con la frase: *La luz es mía, me nutre y se va.*

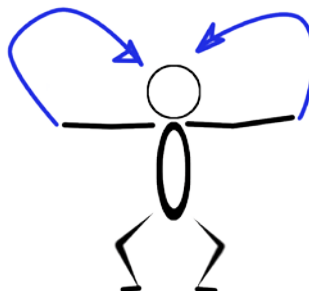


Fig. 1. Paso#1 Completo.



La inhalación se realiza partiendo de la figura corporal que presenta la Fig. 2 y describiendo la trayectoria que allí mismo se traza, tanto en brazos como en piernas, hasta llegar a la postura corporal de la imagen. Esta primera parte del movimiento con el principio de la frase: *La luz es mía (...)*

Fig. 2. Paso#1 Inhala.

Para exhalar, partes de la figura corporal de la Fig. 3 y describes el recorrido trazado con las manos en rojo, mientras haces una leve flexión de rodillas, buscando sentir la liberación del aire. Menciona la segunda parte de la frase: (...) *me nutre y se va.*

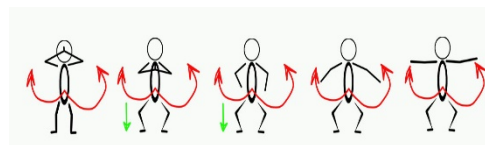


Fig. 3. Paso#1 exhala.

Paso #2

Este movimiento lo socializarás con la frase: *Crezco fuerte y libero.*

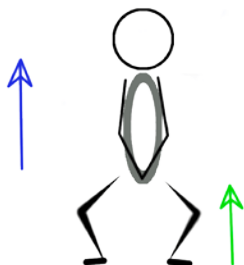
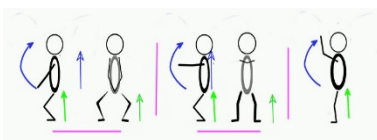


Fig. 4. Paso#2 completo



Partiendo de la figura corporal de la Fig. 5 (se parece a la postura para jugar voleibol), inhalas al tiempo que estiras las piernas y levantas los brazos a la altura de los ojos, poniendo mucha atención a la fuerza que realizas. Durante este movimiento dices: *crezco fuerte.*

Fig. 5. Paso#2 inhala.

Exhalas mientras vuelves a flexionar las piernas y con las manos describes un círculo, hasta volver a la posición inicial, Fig. 6. Dices: *y libero*

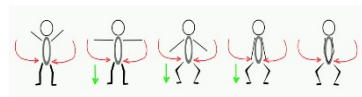


Fig. 6. Paso#2 exhala.

Paso#3

Este movimiento lo socializarás con la frase: *Todo alrededor, lo entrego.*

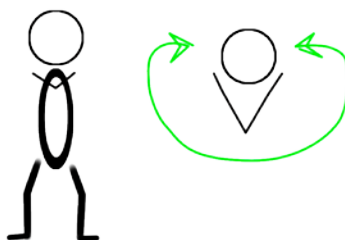


Fig. 7. Paso#3 completo.



Para este movimiento inicias con los brazos estirados a la altura del pecho y las manos juntas, piernas estiradas como lo muestra la Fig. 8 inhalas profundo al tiempo que con los brazos se describe un círculo hasta llevar las manos al pecho y encontrarlas de nuevo. Dices: *Todo alrededor (...)*

Fig. 8. Paso#3 inhala.

La exhalación se hace mientras adelantas las manos en línea recta hacia el frente hasta la posición inicial. Dices: (...) *lo entrego.*

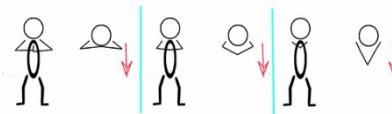


Fig. 9. Paso#3 exhala.

Paso #4

Este movimiento lo socializarás con la frase: *Precisión y alcance*

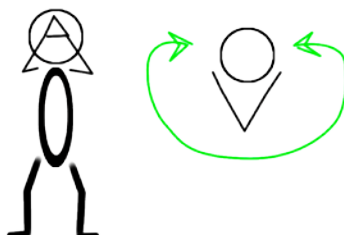
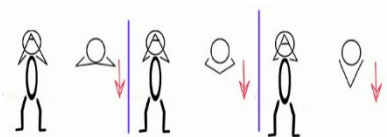


Fig. 10. Paso#4 completo.



Con las manos formando un triángulo entre índices y pulgares a la altura de los ojos y tocando suavemente la nariz, inicia este paso. Exhalando estiramos los brazos hacia el frente sin separar las manos y mirando a través del triángulo entre manos, Fig. 11 dices: *Precisión (...)*

Fig. 11. Paso#4 exhala.

Estando los brazos estirados, inicias la inhalación abriendo los brazos estirados hasta llegar a los lados, traes suavemente las manos hasta volver a la postura inicial, Fig. 12. dices (...) y *alcance.*

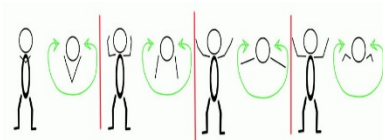


Fig. 12. Paso#4 inhala.

Antes de seguir en la lectura, te sugiero cordialmente que le des una repasada mental a cada paso; realizar mínimo un paso con la pista específica interiorizando las frases y la respiración, contribuirán ampliamente en la lectura del resto del documento y darán bases sólidas para realizar la actividad.

Este taller requiere asignar los siguientes materiales para la exploración y creación plástica en cuatro momentos, de cuatro sesiones diferentes.

Primer encuentro: Témperas de colores y superficie blanca para trabajar, pincel opcional, preferiblemente en cartón cartulina o paja. (Un material de textura gruesa que permita color y mezcla)

Segundo encuentro: Cartón cartulina, tinta china negra y pincel. (Un material de textura delgada y línea definida)

Tercer encuentro: Plastilina de colores y cartón cartulina. (Un material que permita moldeado)

Cuarto encuentro: Crayolas y cartón paja.

Para el desarrollo de este taller de exploración, se anexan a este documento seis pistas de audio:

General para el punto de partida (Pista A)

Específica de cada paso (pista #1, pista #2, pista #3, pista #4)

Para muestra final: (Pista B)

También es posible encontrar las pistas en línea en la página de Sound Cloud (<https://soundcloud.com/>) buscando por **Pasión Eterna** y seleccionando “**Danza Lagarto**”

Sobre la búsqueda de la *Danza Lagarto* en grupo.

Para su ejecución se definen cuatro sesiones con actividades específicas, pero se recomienda que la orientación proyecte encuentros adicionales luego de la experiencia para seguir afianzando la comunicación con las niñas y niños; y sobre todo por el mero placer del encuentro.

Para el grupo la *Danza Lagarto* es una metáfora del sueño, cada encuentro tendrá 4 momentos diferentes en la exploración durante 120 minutos: Disposición, punto de partida, fantasía y despertar.

Disposición General

El grupo de trabajo parte formando un círculo en el espacio, la primera instrucción es imitar los movimientos del orientador, que serán de desarticulación de: tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello; retomando desde el cuello, la cabeza, los hombros, las manos, la cadera y las piernas. Nótese que se intenta recorrer el cuerpo desde abajo hacia arriba y de vuelta, de forma continua. Durante la desarticulación (rotación o movimiento) se brinda un espacio de comunicación (presentación o saludo) y el compartir de una pregunta específica¹⁴ que orienta el docente en cada sesión. En este momento se prioriza la atención a la conversación que proponga cada participante.

El guía indicará que la invitación es a asumir la actividad como un sueño, donde todo puede pasar, y las formas del cuerpo como del espacio pueden cambiar solo con el pensamiento; advertirá al grupo sobre la posibilidad de que algún tipo de miedo bloquee o limite la imaginación y el cuerpo, ese miedo puede manifestarse como risa o ganas de hablar, pero hay que limitarlo para darle el amplio espacio a imaginar.

¹⁴ Cada sesión tiene su propia pregunta al grupo.

Punto de partida general

Esta sección inicia recitando la frase: *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.”* corroborando que el grupo la conoce y puede repetirla, el orientador da paso a explicar y proyectar cada uno de los cuatro pasos, dando un par, o el número de repeticiones que considere necesario para entregar el gesto de cada paso al grupo y la respiración planteada para cada movimiento; se procede a colocar la pista A, que contiene secciones de dos minutos con ritmo constante para el ejercicio de cada paso, en el orden secuencial (paso1, paso2, paso3 y paso4), entre cada sección hay una pausa de un minuto que le permite al orientador cambiar el movimiento; al finalizar la secuencia de los 4 pasos, el grupo debe disponer el cuerpo en el suelo y recitar dos veces la frase: *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.”* a lo que el orientador contesta: *“Y esta fantasía inicia caminando por el espacio, abre los ojos y sueña...”* Durante este momento se prioriza el detalle de cada paso y el tránsito hacia la fantasía.

Esta sección combina durante los talleres el repaso de los movimientos prescritos, con la disposición subconsciente para hacer la revisión emocional, por lo que debe socializarse tanto el texto que da salida a la fantasía, como la información, el detalle y el ritmo.

Fantasía General

Esta sección inicia con la instrucción de caminar pausadamente por el espacio, mirada en alto y buscando contactar con otras miradas para que no haya choque de los cuerpos. Es una buena estrategia poner música instrumental de ritmo suave e indicar en los primeros momentos que se camine según sea el sentir frente a la música.

Sugerir constantemente el liberarse del miedo de mirar a otras personas a los ojos; una vez iniciado el tránsito de los participantes en el espacio se debe acordar con el grupo que el cuerpo ajuste la velocidad de sus acciones por velocidades según les sea indicado, desde el #1 hasta el #10, siendo el número 1 la forma más ralentizada posible del movimiento y el 10 la mayor velocidad posible. Si el docente orientador tiene dominio del ritmo y la percusión, es recomendable que maneje la velocidad de las acciones con esa herramienta; de no ser ese el caso, la simple mención del número bastará.

En esta disposición corporal, se le sugiere a los participantes situaciones o condicionamientos para que ellos por medio de sus cuerpos construyan la imagen corporal de dicha situación. Ej. Caminar con afán; simular alguna emoción, la pereza, el asombro etc. La idea es que por cada sesión se sugieren imágenes mentales alusivas a la temática específica de cada taller. Recomiendo para esta parte del ejercicio que el docente guía encargado construya un listado de palabras (Emociones, situaciones, acciones) previo a la actividad, para tener mayor soltura verbal en el momento de construir fantasías.

Es importante dar el espacio al desarrollo en cada una de las diferentes variaciones de las imágenes mentales, por ejemplo: si en la imagen se va caminando de la casa al trabajo, y luego resulta que ahora sientes miedo (pausa para revisar gestos) y ahora vas caminando pero con más prisa (espacio para ver la prisa) y de pronto resulta que llevas el afán, pero ya no tienes miedo, se dejó el peligro atrás (Espacio para conocer y diferenciar la prisa o el miedo); a cada detalle que se cambia o se asigna en la imagen mental debe dársele un espacio temporal para ser ubicado y proyectado en el cuerpo.

Construir la mayor variedad de formas en la misma imagen requerirá el gesto de jugar e imaginar por parte de la orientación, es fundamental probar diversas formas de combinaciones con el fin de revivir momentos o recuerdos significativos.

Teniendo un prudente manejo del control de velocidad, buscamos centrar la atención de los participantes en la velocidad de sus acciones y la sugerencia en sí misma, así los cuerpos se disponen a explorar estereotipos y su memoria muscular para proyectar según sea la indicación del orientador.

Hacia el final de la fantasía se dispone al grupo en el espacio para centrarse en el paso que corresponda según sea la sesión; se da la instrucción de reproducir el paso y se activa la pista correspondiente (paso 1 con pista 1 y de forma consecutiva). Al terminar el audio se le indica al grupo que se disponga en el suelo acostado y con los ojos cerrados.

Despertar General.

Se indica al grupo mantener una respiración profunda, mientras recuerdan todo lo sucedido en la fantasía; invitando al grupo a sentir sus pies o sus manos, mientras se estira y reactiva la postura; entregando la indicación de despertar con el sonido de una palmada y acercarse a un grupo de materiales dispuestos según sea la sesión; el objetivo es crear una imagen que deseen con la sugerencia textual del orientador, que variará según el objetivo del encuentro.

Luego de entregado el tiempo para la exploración de los materiales, se pide al grupo presentar su imagen y describirla ante los demás. La orientación moderará un intercambio de ideas y opiniones según sea su criterio personal hasta que cada participante haya tenido la oportunidad de hablar.

El cierre de cada sesión deberá estar en las palabras de la orientación del grupo, agradeciendo la confianza y el esfuerzo realizado en la actividad, solicitando la mayor entrega y esfuerzo posible en cada momento de la actividad.

Para los encuentros, sobre el lugar:

Previo a cada encuentro el grupo entero debe asear y despejar el área donde se desarrollará la actividad; es muy importante contar con el gesto de la disposición para cada experiencia. El lugar debe estar pensado para evitar distracciones externas, generando una leve sensación de privacidad; de ser posible oscureciendo ventanas o controlándolas de alguna manera, que permita el cambio de la temperatura en el área sin obstaculizar o entorpecer la percepción del espacio y el grupo como tal. El lugar debe tener la posibilidad de reproducir los audios de las pistas con calidad.

Debido al contexto específico, se recomienda especial atención o disposición adecuada con el manejo de velas u objetos incendiarios.

PRIMER ENCUENTRO AMOR, CUIDADO (MADRE):

1.1 Disposición: Durante el ejercicio de desarticulación, orientarás la charla proponiendo presentarse con el nombre y compartiendo al grupo la cosa o situación que más se extraña del hogar, como pregunta específica.

Una vez terminada la ronda de intervenciones, es importante que llares a la concentración, la sugerencia es realizar la actividad bajo un silencio absoluto, porque no es el momento aún de usar la voz; harás la explicación de cada paso y la respectiva frase con la respiración sugerida, señalando la importancia de mantener una respiración profunda durante todo el ejercicio, es muy importante que aclares muy bien la comprensión entre cada paso y su orden. Debes informar al grupo sobre la frase *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.”* y el momento de su dicción.

1.2 Punto de entrada: Una vez has socializado los pasos y afirmado el momento de la frase de entrada, procedes a reproducir la *pista A* y marcar en el cuerpo el primer movimiento al ritmo de la música, pasando por cada uno de los 4 pasos, sin interrumpir la pista, recuerda usar las frases para asociar el movimiento, cada dos minutos habrá un espacio para hacer el cambio de paso.

Luego del transcurso de los 11 minutos que dura la pista, indicarás al grupo que disponga su cuerpo sobre el suelo teniendo muy presente la respiración y luego que cierre los ojos; sostienes un instante la espera y mencionas: *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.”* dos veces, con la voz muy fuerte a la primera, pero un poquito más lejana la segunda, para dar la imagen de respuesta cuando dices: *Y esta fantasía comienza caminando por el espacio, abre los ojos y sueña.*

1.3 Fantasía: Una vez has dispuesto la programación por velocidades debes darte el espacio para jugar; inicialmente con la velocidad del caminar, buscando centrar al grupo en las diferentes formas de su cuerpo y el movimiento; no tengas miedo de probar las formas más contradictorias, es justo en lo impensable donde el cuerpo se des configura y moldea, por ejemplo: mucho afán con ganas de ir al baño, pero en cámara ultra lenta. El primer objetivo de esta parte es disponer el cuerpo al movimiento y el juego mismo. La exploración deberá mezclar las formas en el cuerpo, pero ahora sobre un ser animal; se debe probar la evocación de tres animales diferentes.

La primera imagen mental será: imaginar que llevan una bola mediana en las manos, es muy frágil, valiosísima y no la pueden soltar, van con ella a todas partes, al trabajo, a casa, en el transporte y al colegio, cada situación matizada con su diversidad de cualidades: velocidad de la acción, el peso o la carga que tiene ese balón imaginario; y los diferentes matices emocionales, tener prisa, sentir miedo, cansancio, desespero por la carga o amor por la misma; prestando mucha atención a las diferentes imágenes que propone el grupo de trabajo. Construir la mayor variedad posible de formas de la misma imagen requerirá el gesto de jugar e imaginar por parte de la orientación, es fundamental probar diversas combinaciones con el fin de evocar momentos o recuerdos significativos; solo debes poner atención a las diferentes sincronías que tiene el grupo con las diversidad de emociones a evocar.

Esa primera imagen debe transformarse luego en la de un animal que transporta su alimento, inicialmente lleno de satisfacción y alegría por lo que ha encontrado, pero luego de pasar por diferentes estados (exploración de imágenes mentales) ha cambiado mucho su forma de andar; ahora ese alimento es para sus crías y aunque este animal se dirige a su guarida con cierta prisa, e intenta evitar a los otros animales, guarda un poco de desconfianza de las miradas que se va encontrando en el camino; y de vez en cuando se muestra desafiante para esconder el miedo de no poder regresar a su casa. Luego de pasar por muchos ritmos, ires y venires, cada animal logra llegar a su terruño y entrega el alimento para las crías, se siente muy feliz y amoroso de estar nuevamente reunido con ellas, las acaricia y les demuestra amor.

La instrucción siguiente será la de cerrar los ojos imitando al animal que cuida a sus hijos, para ponerse de pie e iniciar a marcar el paso#1.

En este momento reproduces la pista #1 y motivas el paso #1. Cuando termina la pista, orientas el ritmo de la respiración hacia la normalización, darás la instrucción de disponer los cuerpos en el suelo y cerrar los ojos teniendo muy presente todo lo que sucedió en la actividad, indicarás que deben despertar con el sonido de tus palmas; entregando un espacio prudente para una relajación (5 minutos máximo.)

1.4 Despertar: Invitarás a los participantes a activar su cuerpo, las manos, los pies y que gradualmente vayan moviendo el cuerpo completo, mientras recuerdan todo lo sucedido en la actividad; con el sonido de tus palmas se indica despertar y acceder a los materiales.

Una vez todos dispuestos con sus materiales facilitarás la pregunta, que para esta primera sesión será: *¿Dónde están el amor y el cuidado?*

Luego de entregado el espacio para la exploración, invitarás al grupo a presentar y describir la composición realizada por cada uno con el material. Al final de las presentaciones facilitarás un espacio de intercambio, para que hablen sobre opiniones, percepciones y la impresión general del grupo sobre la actividad. Por último la guía cerrará la actividad agradeciendo la participación y convocando al siguiente encuentro.

SEGUNDO ENCUENTRO FUERZA, CONFIANZA (PADRE):

2.1 Disposición: No olvides recordar las condiciones necesarias para el desarrollo del taller (Silencio, concentración, la explicación de cada paso y su respectiva frase con la respiración propuesta, señalando la importancia de mantener una respiración profunda durante todo el ejercicio y la frases de entrada *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.”* y el momento de su dicción).

Durante el ejercicio de desarticulación orientarás la charla proponiendo recordar el nombre de cada uno y compartir al grupo un lugar que crea muy especial y que recomienden visitar.

2.2 Punto de entrada: Una vez has recordado los pasos y afirmado el momento de la frase de entrada, procedes a reproducir la *pista A* y ejecutar los movimientos con sus frases, luego del transcurso de los 11 minutos que dura la pista, indicarás al grupo que disponga su cuerpo sobre el suelo teniendo muy presente la respiración, tras cerrar los ojos, sostienes un instante la espera y mencionas: *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.”* dos veces, con la voz muy fuerte a la primera, pero un poquito más lejana la segunda, para dar la imagen de respuesta cuando dices: *Y esta fantasía comienza caminando por el espacio, abre los ojos y sueña.*

2.3 Fantasía: La imagen mental de esta sesión será: imaginar los diferentes estereotipos que da la variedad de estatura de los humanos; imaginar ser muy altos y tener que caminar en variedad de ritmos y situaciones cotidianas (exploras velocidades y situaciones en, ir a trabajar, transitar por la calle, usar transporte público, privado, etc.) luego ser muy bajito y experimentar situaciones muy similares; por último idealizarás una estatura usando la palabra “normal” o “adecuada” y repetirás la serie de escenarios a vivenciar.

Le indicarás al grupo que transforme su cuerpo en un animal que les genera temor y que recorran el espacio como lo haría ese animal; (exploras en velocidades); luego agregas que ese recorrido se haga como lo haría ese animal si estuviera cazando, es importante delimitar que pueden acechar a los otros animales pero nunca atacarlos, es más, se trata de que están de cacería pero sus presas no los detectan (exploras en velocidades); ahora este animal debe mostrarse territorial, debe definir un área en el espacio de trabajo que considere hermosa, mucho más hermosa que el resto de las áreas que tienen el resto de los animales y que siempre la quiera cuidar, el mayor miedo de ese animal es que pueda pasar otro animal y ensucie o dañe ese territorio; por lo que cada vez que vea a otro animal acercarse se mostrará grande y peligroso, pero siempre estará más atento del espacio que de los otros animales.

La instrucción siguiente será la de cerrar los ojos imitando al animal que se duerme en su lugar especial, para ponerse de pie e iniciar a marcar el paso#2.

En este momento reproduces la pista #2 y motivas el paso #2. Cuando termina la pista orientas el ritmo de la respiración hacia la normalización, darás la instrucción de disponer los cuerpos en el suelo y cerrar los ojos teniendo muy presente todo lo que sucedido en la actividad, indicarás que deben despertar con el sonido de tus palmas; entregando un espacio prudente para una relajación (5 minutos máximo.)

2.4 Despertar: Invitarás a los participantes a activar su cuerpo, las manos, los pies y que gradualmente vayan moviendo el cuerpo completo, mientras recuerdan todo lo sucedido en la actividad; con el sonido de tus palmas se indica despertar y acceder a los materiales.

Una vez todos dispuestos con sus materiales facilitarás la pregunta, que para esta segunda sesión será: *¿Dónde están la fuerza y la confianza?*

Luego de entregado el espacio para la exploración, invitarás al grupo a presentar y describir la composición realizada por cada uno con el material. Al final de las presentaciones facilitarás un espacio de intercambio, para que hablen sobre opiniones, percepciones y la impresión general del grupo sobre la actividad. Por último la guía cerrará la actividad agradeciendo la participación y convocando al siguiente encuentro.

TERCER ENCUENTRO EL RESPETO Y LA AFECTIVIDAD (EL OTRO):

3.1 Disposición: No olvides recordar las condiciones necesarias para el desarrollo del taller (Silencio, concentración, la explicación de cada paso y su respectiva frase con la respiración propuesta, señalando la importancia de mantener una respiración profunda durante todo el ejercicio y la frases de entrada “*Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.*” y el momento de su dicción).

Durante el ejercicio de desarticulación orientarás la charla proponiendo recordar el nombre de cada uno y compartir al grupo un recuerdo gracioso que le haya sucedido a algún familiar o amigo.

3.2 Punto de entrada: Una vez has recordado los pasos y afirmado el momento de la frase de entrada, procedes a reproducir la *pista A*, luego del transcurso de los 11 minutos que dura la pista, indicarás al grupo que disponga su cuerpo sobre el suelo teniendo muy presente la respiración y luego que cierre los ojos; sostienes un instante la espera y mencionas las frases de entrada.

3.3 Fantasía: La imagen mental de esta sesión será: imaginarse practicando algún deporte, debes cambiar el deporte periódicamente, el juego será entre la satisfacción o la insatisfacción, de esta manera: pides y pides jugar, pero no te dejan... o te permiten jugar y haces una muy buena jugada, no olvides que según notes la carga dramática puedes intencionar el control de velocidad para las acciones; a esa simple situación le pondremos la variable de ser altos o muy pequeños que se trabajó en el encuentro anterior, hasta llegar a el momento de tipificar una talla usando las palabras, adecuada, normal; permitiendo la exploración desde ese punto del confort.

Luego le indicarás al grupo que transforme su cuerpo en un orangután imitador. Mientras realizas la exploración de velocidades de los orangutanes, les indicas que les dicen “imitador” por que siempre caminan haciendo muecas. Luego los invitas a que se acerquen a los otros orangutanes y sin usar palabras ni tocarlos, pero con sonidos y muecas, traten de preguntarle al otro, *¿cómo se siente?* orientas un cambio de orangután frecuentemente motivando una variada interacción. La siguiente instrucción será que ahora todos los orangutanes se tengan miedo entre ellos, se desplazan por su territorio pero intentando evitarse entre ellos, apenas perciban a otro orangután el gesto será huir. Dando un espacio pertinente entre gestos explorarás con estas formas: saludarse como si se conocieran de hace mucho, o un saludo de mucho afán, o también esa mirada distante que solamente se acentúa con la cabeza; el criterio será: interacciones que tengan el menor contacto físico posible.

La instrucción siguiente será la de cerrar los ojos imitando al animal que se duerme en su lugar especial, para ponerse de pie e iniciar a marcar el paso#3.

En este momento reproduces la pista #3 y motivas el paso #3. Cuando termina la pista orientas el ritmo de la respiración hacia la normalización, darás la instrucción de disponer los cuerpos en el suelo y cerrar los ojos teniendo muy presente todo lo que sucedido en la actividad, indicarás que deben despertar con el sonido de tus palmas; entregando un espacio prudente para una relajación (5 minutos máximo).

3.4 Despertar: Invitarás a los participantes a activar su cuerpo, las manos, los pies y que gradualmente vayan moviendo el cuerpo completo, mientras recuerdan todo lo sucedido en la actividad; con el sonido de tus palmas se indica despertar y acceder a los materiales.

Una vez todos dispuestos con sus materiales facilitarás la pregunta, que para esta tercera sesión será: *¿Quiénes son respeto y afectividad?*

Luego de entregado el espacio para la exploración, invitarás al grupo a presentar y describir la composición realizada por cada uno con el material. Al final de las presentaciones facilitarás un espacio de intercambio, para que hablen sobre opiniones, percepciones y la impresión general del grupo sobre la actividad. Por último la orientación cerrará la actividad agradeciendo la participación y convocando al siguiente encuentro.

CUARTO ENCUENTRO, AUTO ESTIMA Y LA VALORACIÓN PERSONAL (SÍ MISMO):

4.1 Disposición: No olvides recordar las condiciones necesarias para el desarrollo del taller (Silencio, concentración, la explicación de cada paso y su respectiva frase con la respiración propuesta, señalando la importancia de mantener una respiración profunda durante todo el ejercicio y la frases de entrada “*Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme.*” y el momento de su dicción).

Durante el ejercicio de desarticulación orientarás la charla proponiendo recordar el nombre completo de cada uno y compartir lo que sepa de su nombre, a quien se debe, o si le gusta o no le gusta, apodos que tenga, etc.

4.2 Punto de entrada: Una vez has recordado los pasos y afirmado el momento de la frase de entrada, procedes a reproducir la *pista A*, luego del transcurso de los 11 minutos que dura la pista, indicarás al grupo que disponga su cuerpo sobre el suelo teniendo muy presente la respiración y luego que cierre los ojos; sostienes un instante la espera y mencionas las frases de entrada.

Fantasia 4.3: Una vez completa la primera exploración, le entregas a cada uno de los participantes de forma organizada un espejo; les indicarás que deben mirarse siempre en el espejo y moverse despacio; luego de un momento indicas que busquen un lugar donde estar cómodos y continuar mirándose en el espejo. La siguiente instrucción será susurrarle al espejo los diferentes nombres que se tienen, hijo, hermano, padre, nieto, etc. También aplican apodos o seudónimos; el ejercicio en sí es recordar todos los nombres que le hayan puesto alguna vez, mientras se habita el lugar. Presta mucha atención para brindar el espacio suficiente y motivar la introspección sobre el espejo.

Luego de ofrecer un espacio prudente para el ejercicio de memoria, cambiarás la instrucción solicitando que organizadamente te devuelvan los espejos y caminen de nuevo en el espacio; esta vez, pedirás al cuerpo que se transforme en el animal que más se parezca a cada uno, sometiendo las diferentes imágenes a emociones de temor, fuerza y compañerismo; luego pedirás que el animal se cambie por uno que se ajuste más a su personalidad, y se repetirán las categorías emocionales sobre las imágenes mentales. Harás exploración sobre tres animales diferentes.

La instrucción siguiente será la de cerrar los ojos imitando al animal que se duerme en su lugar especial, para ponerse de pie e iniciar a marcar el paso#4.

En este momento reproduces la pista #4 y motivar el paso #4. Cuando termina la pista orientas el ritmo de la respiración hacia la normalización, darás la instrucción de disponer los cuerpos en el suelo y cerrar los ojos teniendo muy presente todo lo que sucedido en la actividad, indicarás que deben despertar con el sonido de tus palmas; entregando al grupo un espacio prudente para una relajación (5 minutos máximo).

4.4 Despertar: Invitarás a los participantes a activar su cuerpo, las manos, los pies y que gradualmente vayan moviendo el cuerpo completo, mientras recuerdan todo lo sucedido en la actividad; con el sonido de tus palmas se indica despertar y acceder a los materiales.

Una vez todos dispuestos con sus materiales facilitarás la pregunta, que para esta cuarta sesión será: *¿Que eres tú?* Luego de entregado el espacio para la exploración, harás el respectivo cierre del taller.

Finalizados estos cuatro encuentros la Danza Lagarto habitará en el grupo de trabajo; la indicación es que con el grupo caminando por el espacio al poner la pista B, cada uno lleve el paso con la música, en los momentos donde solo hay percusión, los cuerpos se transforman en los diferentes animales que han encontrado y gustarían proyectar, sean gigantes, o enanos, pero todos ellos explorando el espacio y observando con mucha atención a cada uno de los otros seres que proyectan sus compañeros de grupo, gigantes y enanos con los que comparten el espacio. La idea es que con la marca final de la música y la coordinación del guía el grupo recite: *“Declaro que todo lo que veo y siento lo estoy soñando, me entrego a esta suave fantasía para liberarme y abro los ojos para soñar.”*

Utilizar las palabras para construir lo que llamamos realidad, nos convierte en los dioses de nuestras vidas, situación que parece ventajosa y llena de provechos; pero no es otra cosa que la máxima responsabilidad.

8. Referencias

Arenas, F. (s.f.) *Mapas corporales, terapeutas corporales*. Manuscrito no publicado, Espacio AIA Clínica De Fisioterapia, España.

Blasco, J.M. (1993). *La formación del yo según Lacan*. Escuela de Psicoanálisis de Ibiza.

Carbajal, R, (2016), *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centro carcelarios*. Revista Realidad y reflexión N°43, El salvador, centro américa.

Llinás, R (2002). *El cerebro y el mito del yo*. Bogotá, Editorial Norma.

Mendoza, V, (2011), *Una mirada a los saberes de acción de los profesionales en trabajo social en el abordaje de familias de adolescentes infractores privados de la libertad*. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá-Colombia.

Rainville, C, (1995), *La Metamedicina*. Málaga España. Editorial Sirio.

Renner, E. (Director y Guionista). (2016). *The begining of life THE SERIES, (Wonderful baby)*. Coproducción Brasil-Argentina-Canadá-China-India-Italia-Kenia-EEUU

Rice, P. (1997). *Desarrollo humano Estudio del ciclo vital*. México: Préntice-Hall

Hispanoamericana, S.A

Rincón, G. (10/03/2017). Líneas de desarrollo de la biodanza [Notas de clase de Biodanza].

Universidad Distrital sede postgrados. Bogotá. Colombia.

Sabogal, P., (2009), *La noción de ciudadanía en menores infractores privados de libertad, que hacen parte de procesos reeducativos*, Trabajo de grado para optar al título de Maestría en Educación. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá -Colombia.

Referencias en línea

Sharamon, S., & Bodo, J (s.f) El gran libro de los chakras. Recuperado el 12 de mayo de 2018:
[http://libroesoterico.com/biblioteca/Chakras%20Reiki%20y%20Sanacion/Chackras/El%20Gran%20Libro%20De%20Los%20Chakras%20\(espa%F1ol\)l.pdf](http://libroesoterico.com/biblioteca/Chakras%20Reiki%20y%20Sanacion/Chackras/El%20Gran%20Libro%20De%20Los%20Chakras%20(espa%F1ol)l.pdf)

Villarroya, T. (2011), Espacios de reclusión-Espacios de creación. *Revista electrónica 'D.Danza'*, Recuperado el 8 de julio de 2018 de:

<http://www.danza.es/multimedia/revista/espacios-de-reclusion-espacios-de-creacion>