



DANZATERAPIA

UNA EXPERIENCIA DE MOVIMIENTO PSICOTERAPÉUTICO

NATALIA ISABEL PEDROZA CORREA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2016

Danzaterapia
Una experiencia de movimiento psicoterapéutico

NATALIA ISABEL PEDROZA CORREA

Trabajo de Grado para optar al título de Psicóloga

Asesor
JUAN CARLOS HINCAPIÉ BRAVO
Psicólogo
Mg. En Psicología

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2016

AGRADECIMIENTOS

A quienes confiaron, creyeron y posibilitaron este trabajo:

Asesor

Co-investigadores

Familia, mi sentido de vida

La danza misma, mi posibilidad de plenitud

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	3
CONTENIDO	4
RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
1. CARACTERIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.1. Planteamiento del problema y Justificación	11
1.2. Antecedentes de Investigación	16
2. MARCO DE REFERENCIA	18
2.1. La danza como terapia	18
2.2. La danza de la vida	24
3. OBJETIVOS	27
3.1. Objetivo General	27
3.2. Objetivos Específicos	27
4. DISEÑO METODOLÓGICO	28

4.1. Enfoque Metodológico	28
4.2. Método de Investigación	29
4.3. Enfoque de Investigación	29
4.4. Plan de recolección de datos	32
4.5. Plan de Análisis de los Datos	33
4.5.1. Transcripción:	33
4.5.2. Elaboración de la matriz de análisis de los datos:	33
4.5.3. Integración:	34
4.5.4. Encuentro focal final:	34
4.6. Consideraciones Éticas	35
4.7 Mapa categorial	37
5. EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS	38
5.1. El cuerpo en Movimiento	39
5.1.1. Danzaterapia	40
Clasificación	40
Características	41

5.1.2. Movimiento Auténtico.....	50
5.1.3. Biodanza	51
5.1.4. Arteterapia	52
5.1.5. Técnicas corporales	54
5.2. Florece un deseo.....	55
Referentes.....	55
Origen.....	59
5.3. Perspectiva en Movimiento.....	62
Referentes teóricos	62
Principios prácticos.....	76
Ejes temáticos	78
Metodología	81
Técnicas.....	93
5.4. Inspiración del Alma	98
Motivación	98
Estilo terapéutico.....	102

5.5. Danzones para Razar	105
Objetivo	105
Propósito	108
Efectos	113
5.6. Escenario Creador	115
Contexto	115
Población	116
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	118
7. REFERENCIAS	126

RESUMEN

Al encontrar en la danza una multiplicidad de beneficios y además la posibilidad de cumplir una función terapéutica, a través de lo que han denominado Danzaterapia, y diferenciándola de otras modalidades corporales como la Biodanza, el Movimiento Auténtico, la Arteterapia y las Técnicas Corporales, el presente informe de investigación buscó, bajo un enfoque cualitativo (Hernández, 2010; Martínez, 2011) y desde una perspectiva fenomenológica (Martínez, 2010, 2011), comprender la experiencia de tres psicoterapeutas de la ciudad de Medellín, que utilizan la Danzaterapia como estrategia de intervención psicoterapéutica.

Tras un acercamiento a los co-investigadores por medio de entrevistas semiestructuradas, y más adelante focalizadas, se obtuvo información relevante, que permitió describir la manera en que los tres psicoterapeutas utilizan la Danzaterapia en el marco de las intervenciones psicológicas, caracterizando los elementos teóricos, prácticos y metodológicos de sus estrategias de intervención, e identificando la importancia y pertinencia de la danza en contextos psicoterapéuticos de la ciudad de Medellín.

Palabras clave: *Danzaterapia, Danza, Danza Terapéutica, Danza y Psicología*

Keywords: *Dance therapy, Dance, Therapeutic Dance, Dance and Psychology*

INTRODUCCIÓN

“el espacio que nos rodea es un elemento vivo y puede convertirse en algo sensible si utilizamos nuestro cuerpo como instrumento.”

- María Fux, (1998, p. 42) -

La danza lejos de ser una simple actividad física, permite a quien la experimenta toparse con su propia autenticidad, conocerse, vivirse vivenciando, pensarse, encontrarse. La danza como medio de expresión, contribuye además - a quienes la sienten afín – a comunicar los estados internos del alma que no podrían canalizarse por otro medio, es una forma genuina de expresar lo que incluso el lenguaje no podría codificar.

Como práctica, la danza es incluso tan antigua como el hombre mismo, lo ha acompañado desde siempre en rituales y ceremonias de transición, y ha sido utilizada como medio de sanación y comprensión de la vida misma. Su importancia y evidente presencia en el existir humano ha inducido la necesidad de investigar sus características, métodos y formas de influir en el sentir, pensar y actuar humanos, es decir, en la propia existencia, aspectos que permiten vincularla al campo terapéutico como método válido para transitar por las vivencias y transformar la realidad interna.

Es así, como la presente propuesta de investigación, busca acercarse a la experiencia - entendida como la vivencia o percepción directa de los fenómenos tal y como se presenta en la conciencia (Barbera & Inciarte, 2012)- de tres psicoterapeutas de la ciudad de Medellín, que a

través de su relato permiten identificar los fundamentos teóricos, prácticos y metodológicos con los cuales han construido su propia estrategia de intervención psicoterapéutica desde y con la danza.

1. CARACTERIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema y Justificación

La danza como expresión de movimiento, le permite al hombre comunicarse con el mundo y con su ser interno, liberando sus deseos, emociones, sentimientos, y pensamientos, permitiendo construir la experiencia, moldearla, resignificarla y transformarla.

De acuerdo con Alberto Dallal (citado por Gómez, 2008), la danza permite al ser humano expresar con su cuerpo –vehículo de ser en el mundo (Merleau Ponty, citado por Gómez, 2008)-, lo que no pueden decir las palabras, sus deseos, sentimientos, lo que es comprobar su existencia.

En esta vía la danza se puede concebir como un flujo de sensaciones que traspasa la simplicidad de la existencia, y permite al hombre reconocer quien es en el mundo y para el mundo, y mostrar lo que su esencia esconde (Gómez, 2008; Córdoba & Vallejo, 2013). A través de ella se construye, reconstruye, inventa y reinventa la experiencia del sujeto consigo mismo, el mundo y el otro (Marques, Surdi, Grunennvaldt, Kunz, 2013; Blázquez et al., 2011, citado por Córdoba & Vallejo, 2013).

Merom et al., (2013) definen la danza como una actividad rítmica sensomotriz que incluye factores físicos, psíquicos y sociales (Padilla & Coterón, 2013; Mala, Karkou, Meekums, 2012; Kiepe, Stöckigt, Keil, 2012); es decir, no solo está enfocada a la ejecución física, además

requiere que quien la practique escuche su cuerpo y se mueva de acuerdo a sus sentimientos, vivencias, impulsos internos y recuerdos (Adler, 2002, citado por Padilla, Coterón, 2013; Córdoba & Vallejo, 2013), estimulando el contacto con la personalidad, tanto consiente como inconsciente (A.D.T., 2013, citado por Padilla & Coterón, 2013; Chodorow & Hartley, citados por Córdoba & Vallejo, 2013). En otras palabras, es una herramienta valiosa de crecimiento humano (Córdoba & Vallejo, 2013).

Desde una perspectiva psicológica, Córdoba y Vallejo (2013) proponen cuatro funciones principales de la danza: comunicativa, socio-cultural, artística y terapéutica. Respecto a la última, la función terapéutica, se conoce desde hace miles de años cuando los pueblos indígenas le otorgaban poderes curativos (Droh & Spingte, 1992, citado por Kiepe, Stöckigt, Keil, 2012) y los chamanes la utilizaban como un mediador entre lo sagrado y lo profano (Córdoba & Vallejo, 2013). En la actualidad, diversos estudios demuestran una correlación significativa entre la práctica de la danza y la salud mental, específicamente con la depresión (Jeong et al., 2005, citado por Padilla & Coterón, 2013; Jeong et al., 2005, citado por Kiepe, Stöckigt, Keil, 2012), la demencia (Doody et al., 2001, citado por Padilla & Coterón, 2013), los estados emocionales (Mala, Karkou, Meekums, 2012), e incluso en casos de violencia física y sexual (Córdoba & Vallejo, 2013).

Como se ve hasta el momento, la danza proporciona beneficios a la salud mental en factores como estados de ánimo (depresión, estrés, ansiedad, angustia, preocupación), relaciones sociales y con los padres, autoestima, emociones negativas, bienestar, salud autopercebida, autoconfianza, autoimagen corporal y calidad de vida (Jeong et al., 2005; Berrol et al., 1997;

Palo-Bengtsson & Ekman, 2002; South, 2005; West, Otte, Geher, Johnson, & Mohr, 2004; Duberg, Hagberg, Sunvisson, & Moller, 2013; Selman, Williams, & Simms, 2012, citados por Padilla & Coteron, 2013).

Estos beneficios han permitido utilizar la danza en contextos terapéuticos de diversas formas. Para Córdoba y Vallejo (2013), son dos las modalidades de dicha terapia: la Danzaterapia, entendida como un recurso que promueve la sensación de bienestar físico y psicológico (Cerruto, 2005, citado por Córdoba & Vallejo, 2013); y la Danza Movimiento Terapia (DMT), como uso terapéutico de la danza y/o el movimiento, que genera procesos de integración física, social y mental en el individuo (Córdoba & Vallejo, 2013).

En suma, son múltiples los beneficios aportados por la danza en su función terapéutica. Sin embargo, los antecedentes encontrados hacen parte de investigaciones a nivel mundial, lo cual denota que en el contexto nacional y local dicha estrategia de intervención psicoterapéutica aun es desconocida e incluso subvalorada por algunos profesionales de la psicología. Dicha situación no la hace invisible, menos importante o poco válida, por el contrario, la convierte en una alternativa novedosa en el país, que ya es ofertada en lugares específicos como centros de atención terapéutica, fundaciones y otros centros, para su práctica y enseñanza, reconociéndola como una *terapia alternativa y actual*.

En el contexto de la ciudad de Medellín algunas entidades utilizan estrategias terapéuticas basadas en la danza como la Danzaterapia, la Biodanza, la Danza Terapéutica, Terapias Corporales, entre otras, hecho que genera inquietudes respecto al conocimiento

psicológico al servicio de las intervenciones clínicas que subyacen a este tipo de prácticas clínicas.

Es por ello que surge el interés por indagar sobre esta clase de prácticas en el contexto de la ciudad de Medellín y, en virtud de las ideas expuestas, se generan los siguientes cuestionamientos que orientaron la presente propuesta de investigación:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos, prácticos y metodológicos que subyacen a la práctica de la Danzaterapia en el contexto de la ciudad de Medellín?

¿Cómo se concibe la Danzaterapia desde los fundamentos teóricos, prácticos y metodológicos de las personas que la ofertan en este contexto?

¿De qué manera se integran los elementos teóricos, prácticos y metodológicos en las intervenciones que se valen de la danza en el contexto de la ciudad de Medellín?

¿Cuál es la experiencia de aquellas personas que ofertan esta clase de servicios?

En este orden de ideas, resolver estos cuestionamientos permitirá ampliar el contexto en el cual la Danzaterapia pueda ser vista como una estrategia psicoterapéutica que podría aplicarse en diversos campos de la psicología y a su vez abordar problemáticas como las anteriormente expuestas.

Es este orden de ideas, se propuso la siguiente pregunta como eje central de la presente propuesta de investigación:

¿Cuál es la experiencia de los terapeutas que trabajan la Danzaterapia como estrategia de intervención psicoterapéutica en la ciudad de Medellín?

Esta investigación permitió un acercamiento a la manera que en el contexto de la ciudad de Medellín, se concibe la danza como estrategia psicoterapéutica, aportando claves experienciales que posteriormente facilitarán el abordaje y resolución de problemáticas individuales y sociales. De esta forma se facilitó una aproximación a una comprensión de cómo la Danzaterapia, en tanto modalidad particular de psicoterapia, puede contribuir al bienestar de las personas, aportando a su vez, herramientas para una práctica que contemple no sólo lo vivencial, sino lo teórico, al servicio de la transformación subjetiva.

1.2. Antecedentes de Investigación

Diversos estudios a nivel mundial, han comprobado los beneficios de la danza sobre la salud mental, especialmente en la disminución de los síntomas depresivos, debido al aumento de serotonina y disminución de la dopamina (Jeong et al., 2005, citado por Padilla & Coterón, 2013; Jeong et al, 2005, citado por Kiepe, Stöckigt, Keil, 2012); la Asociación Americana de Neurología recomienda la danza como tratamiento alternativo al farmacológico, para enfermedades mentales como la demencia (Doody et al., 2001, citado por Padilla & Coterón, 2013). Además, su práctica permite cambios emocionales (Mala, Karkou, Meekums, 2012) en adolescentes víctimas de violencia física, al modificar las cualidades, contenidos e interpretaciones de sus movimientos (Córdoba & Vallejo, 2013).

En cuanto a las víctimas de violencia sexual, algunos movimientos, acciones y comportamientos de la danza, posibilitan la estimulación de circuitos neuronales (en regiones fronto-temporales), en especial las neuronas espejo, moduladoras de respuestas empáticas (Córdoba & Vallejo, 2013); de esta manera el trabajo corporal que ofrece la danza fomenta la empatía - compresión visceral de motivaciones y emociones del otro, entender sus intenciones, sentir lo que siente (McGarry & Russo, 2011) - kinestésica en cuerpos hablantes, silenciados y marcados (Berrol, 2006, citado por Córdoba & Vallejo, 2013).

Por su parte, Belza et al (2004), sugiere que la práctica de la danza folclórica disminuye síntomas depresivos, como la fatiga y pensamientos negativos en personas mayores, permitiendo mayor independencia e interacción social (Mala, Karkou, Meekums, 2012).

La danza urbana también han sido estudiada, y su importancia denota en la posibilidad de ritualizar la realidad social que viven los jóvenes, generalmente la violencia, permitiendo la canalización de la agresividad que les inculca su mundo (Miranda & Cury, 2010) por el hostigamiento policial, las drogas, el desempleo, la exclusión social y económica, y los prejuicios de género, desarrollando así un pensamiento crítico sobre sus propias experiencias, valores y actitudes (Delgado, 2003, citado por Miranda & Cury, 2010).

Este rastreo permitió reconocer cómo en diferentes investigaciones se enfatiza en el interés que despierta la danza como herramienta de bienestar, aportando beneficios sobre la salud mental, demencias, estados emocionales, respuestas empáticas y resignificación de realidades (Jeong et al., 2005, citado por Padilla & Coterón, 2013; Doody et al., 2001, citado por Padilla & Coterón, 2013; Mala, Karkou, Meekums, 2012; Córdoba & Vallejo, 2013; McGarry & Russo, 2011; Miranda & Cury, 2010), situaciones no ajenas a la realidad y población de la ciudad de Medellín, que se ve expuesta ante necesidades como estas, y que pueden ser beneficiados de igual manera a través de intervenciones que impliquen el cuerpo y el movimiento, como vía para el bienestar físico y psicológico.

2. MARCO DE REFERENCIA

1.3. La danza como terapia

“La danza como perfecta interrelación entre individuo, espacio y grupo, danza como descubrimiento del cuerpo expresivo con un sentido individual y colectivo”.

- Bertelli, (1998, p. 16) -

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es definida por la American Dance Therapy Association, (2009) como "el uso psicoterapéutico del movimiento como un proceso que promueve la integración emocional, cognitiva, social y física del individuo" (Kiepe, Stöckigt & Keil, 2012, pág. 404). Nació en Estados Unidos en los años 40, en manos de un grupo de bailarinas, críticas frente a los conflictos humanos y la crisis social. En los 60 toma fuerza y es creada la American Dance Therapy Association (ADTA), y más tarde, en el 2000, nace la Asociación Europea de Danza Movimiento Terapia y la Asociación Argentina de Danza Movimiento Terapia (AADT), y en el 2001 se funda la Asociación de Danza Movimiento Terapia Española (ADMTE) (Marian Chace, Trudy Schoop, Lilian Espenak & Mary Whitehouse; Bartenieff, 1980; ADTA, s. f.; Aedmt, s. f.; AADT, s. f.; Admte, s. f., citados por Córdoba & Vallejo, 2013).

La DMT se fundamenta en estudios de la comunicación no verbal, la psicología del desarrollo humano y los sistemas de análisis del movimiento (Admte, s. f., citado por Córdoba & Vallejo, 2013) que han permitido a terapeutas desarrollar sus tratamientos. Por ejemplo, Laban

(1879-1958) creó su método de análisis corporal (LMA) en Alemania, a través del registro gráfico del movimiento, su exploración y análisis desde el espacio, el tiempo, el cuerpo, la calidad energética e integración cuerpo-mente (Fishman, 2005; Levy, 1988, citados por Córdoba & Vallejo, 2013).

Por su parte, Judith Kestenberg (s.f.) con base en su teoría del desarrollo, establecido por etapas caracterizadas por diferentes planos y movimientos como gestos, posturas y ritmos, elaboró un sistema de análisis que utiliza el movimiento y sus cualidades psicológicas, para informar sobre el aparato psíquico, ya que los movimientos reflejan estados emocionales, y sus cambios, generan reformas en la salud mental (Fishman, 2005, citado por Córdoba & Vallejo, 2013). Lebed en cambio, utiliza movimientos estructurados con movimientos de danza para reducir el linfedema, mejorar la conciencia corporal, la feminidad y la sexualidad (Kiepe, Stöckigt & Keil, 2012).

La DMT se ha utilizado en tratamientos de ansiedad, desórdenes alimenticios, Parkinson, adicciones, daño cerebral, personalidad múltiple, abuso sexual, maltrato femenino; en pacientes ciegos, adultos mayores, con dificultades de aprendizaje, discapacidad física (Mills & Daniluk, 2002, citado por Córdoba, & Vallejo, 2013; Bräuninger, 2012); en tratamientos de cáncer de mama, depresión, diabetes, insuficiencia cardiaca, fibromialgia, calidad de vida, imagen corporal, y dolor (Kiepe, Stöckigt & Keil, 2012; Bräuninger, 2012).

Entre una de las técnicas de la DMT, se encuentra la de *reflejo* o *espejo*, donde se repiten los movimientos exactos de la persona, o se hace eco de las cualidades de los movimientos que

refleja, los cuales representan sus tonos emocionales, permitiendo así la activación del sistema límbico para una mayor respuesta empática, incluso fuera de la sesión terapéutica (McGarry & Russo, 2011). Esta técnica ha sido blanco de diversos estudios que demuestran su efectividad en terapias de abuso infantil, generando mayor conciencia emocional (Molinos & Daniluk, 2002, citados por McGarry & Russo, 2011); con niños autistas, logrando que se expresen emocionalmente a través del movimiento, mejorando así, habilidades de comunicación emocional (Adler, 1970 y Haze y Stromstead, 1994, citados por McGarry & Russo, 2011).

La Danzaterapia (DT), se ocupa del movimiento corporal como medio de expresión humana, el cual tiene un correlato en la psique, y es la DMT quien se encarga de focalizar dicha conexión. Esta terapia se fundamenta en investigaciones de comunicación no verbal, psicología del desarrollo humano y los diversos sistemas de análisis del movimiento; de esta manera se puede realizar con personas de todas las edades, con necesidades especiales, trastornos emocionales, patologías psicosomáticas, en procesos grupales e individuales (AADT, s.f.).

La ADTA (s,f) basada en la premisa de que cuerpo, mente y espíritu están interconectados, considera la DMT como una técnica de auto-expresión que permite:

a) Centrarse en el comportamiento del movimiento que surge de la relación terapéutica, donde las conductas expresivas, comunicativas y adaptativas son importantes en la terapia individual y grupal, en el cual el movimiento del cuerpo es el componente principal de la danza, que permite evaluar y definir el tipo de intervención.

b) Practicarse en áreas de salud mental y rehabilitación; en campos médicos, educativos y forenses, centros del adulto mayor, centros infantiles; en prevención de enfermedades, promoción de la salud y practicas privadas.

c) Utilizarse de manera eficaz con personas en situación de discapacidad de desarrollo, médica, social, física y psicológica.

d) Realizarse con toda clase de población independiente de la edad, raza, etnia, o cantidad (individual, pareja, familia, o terapias de grupo).

La ADTA (s,f) cuenta además, con una declaración acerca del alcance de la práctica de la DMT, la cual constituye unos principios fundamentales con el fin de: Facilitar el desarrollo humano y su ajuste durante toda la vida; prevenir, diagnosticar y tratar a las personas con trastornos mentales, emocionales o conductuales asociados a angustias que pueden interferir con la salud mental; realizar evaluaciones y determinar los diagnósticos para los propósitos de la evaluación y el establecimiento de objetivos y metas de tratamiento; implementar y evaluar las intervenciones de tratamiento; desarrollar un entendimiento de los problemas personales, definir objetivos y planificar acciones que reflejan los intereses del cliente, de acuerdo con sus capacidades, aptitudes y salud mental y se relacionan con sus preocupaciones personales, sociales, emocionales, progreso y desarrollo de su carrera.

Por su parte, la Asociación de Danza Movimiento Terapia Española (ADMTE, 2012), considera la DMT como una modalidad de las técnicas artístico-creativas, y la define como "el uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica

(cuerpo-mente) del individuo" (ADMTE, 2012, párrafo 2), utilizando la danza como medio para resolver los conflictos emocionales o psicológicos de las personas. Consideran que todo movimiento corporal puede generar cambios en la *psyche*, promoviendo así la salud y el crecimiento personal, valiéndose de la conexión existente entre cuerpo y mente para trabajar con el movimiento y la emoción, el cuerpo y su lenguaje.

Para María Fux (1982), la “Danzaterapia es un camino abierto a una integración total, ya que el cuerpo estimulado así, hace aparecer áreas dormidas que nos transforman, y expresándolas representamos nuestro mundo oculto y nos sentimos mejor.” (Fux, 1982, p 36). De esta manera, partiendo de la danza interna y el reconocimiento desde el cuerpo, se logra un estado de bienestar, que inicia en la aceptación de sí, para luego aceptar al otro (Fux, 1982).

Para Fux, (s.f) el movimiento genera cambios, más que curas, no sólo a nivel físico, además a nivel del cuerpo interno, muchas veces olvidado y quien carga con problemas sensoriales y psíquicos. En esta vía, concibe al cuerpo como una esfera real y no ideal, utilizando su expresión y generosidad, aceptando que cambia con el tiempo y las emociones.

De acuerdo con Cortés (2007), la DMT es considerada como el uso terapéutico del movimiento, intervención que busca la integración emocional, cognitiva y física del ser humano de manera consiente, por medio el movimiento del cuerpo, la danza y el lenguaje. Se ubica en las artes creativas en psicoterapia, dentro de las cuales se encuentra el Arteterapia, la Musicoterapia y el Psicodrama, las cuales han permitido a las personas incapaces de expresar con palabras sus conflictos y reelaborar los mismos.

Además hace una diferenciación entre la DMT y la Danzaterapia (DT), considerando la primera con una metodología que establece límites de encuadre psicoterapéutico, mientras la DT no lo hace; en la DMT el número de personas es reducido a 10 por sesión, teniendo en cuenta que se hace un seguimiento personal; en la DT la cantidad de personas varía dependiendo del contexto, de esta manera la intervención es más flexible y puede variar de 2 a 40 personas por grupo; además utiliza la danza como una representación en el afuera, mientras que la DMT no lo hace de esta manera, ni utiliza elementos estéticos, los cuales si son utilizados en la DT. Para la DMT los materiales utilizados son elementos de lectura, para la DT son elementos de beneficio creativo. Por último, el objetivo de la DMT son las necesidades terapéuticas del grupo, mientras que el de la DT, es educativo y artístico, que logra tocar aspectos terapéuticos (Cortés, 2007).

1.4. La danza de la vida

*“Somos la memoria del mundo. Sólo debemos recordar lo que está en nuestras células.
Los frutos del verano el amor voluptuoso. La capacidad de ponerse en el lugar del otro.
El contacto. El coraje de innovar. El abrazo, el adiós y el encuentro. El mar en nuestra piel.
La música de la vida. La danza de la vida, la Biodanza, nos devuelve la memoria ancestral, la
posibilidad absoluta de amor.”*

- Rolando Toro (2001, p. 8-9) -

Existe otra modalidad donde la danza cumple una función terapéutica - sin serlo directamente -, no considerada por Córdoba, & Vallejo (2013), llamada Biodanza. Toro y Terrén, (2008, pág. 18) la consideran como “un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo” (Abad, Castillo & Orizia, 2014, pág. 2). Es un medio de reducción del estrés y de encuentro consigo mismo, los demás y el entorno, a través de la liberación de emociones, expresión de sí mismo y transformación de pensamientos y sentimientos (Cantos et al., 2008; Castañeda, 2009; Castañeda, 2004, citado por Abad, Castillo & Orizia, 2014).

La biodanza fue creada por el antropólogo chileno Rolando Toro, para integrar la vida (bio) y el movimiento (danza) en un acto pleno de sentido. Toro concebía al ser dotado de un potencial para desarrollarse de forma plena, armónica y en permanente flujo y movimiento de cambio (Perlo, 2011). Biodanza, es por tanto, “una propuesta para danzar la vida, una poética del encuentro humano.” (Perlo, 2011, p 7), que no se basa en los conflictos, problemas o

enfermedades del ser, por el contrario trabaja desde lo sano para fortalecer, revitalizar y potenciar. Martínez (2009), la nombra como:

Una nueva sensibilidad, es la posibilidad en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas vivencias inducidas por la danza, el canto y las situaciones de encuentro en grupo, vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia humana ya que no consisten sólo en danzar sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que conecten al ser humano consigo mismo, con el otro y el entorno. (p. 82)

Su principal beneficio, es entonces, el recuperar la alegría y el placer de sentirse vivo (Perlo, 2011), a través del recorrido por sus cinco líneas de vivencia: creatividad, trascendencia, sexualidad, afectividad y vitalidad (Castañeda, 2009).

Algunas investigaciones han evidenciado que la biodanza tiene efectos glutamínicos, histamínicos, acetilcolinérgicos, endortínicos, dopamínicos, noradrenérgicos y serotoninérgicos, los cuales activan circuitos neurológicos del sistema límbico-hipotalámico que activan las glándulas asociadas al sistema inmunológico, permitiendo así el restablecimiento del equilibrio psicosomático (Toro, 2007, citado por Abad, Castillo & Ortizia, 2014). Otros estudios muestran resultados positivos en el desarrollo de la inteligencia emocional (Abad, Castillo & Ortizia, 2014), el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, logrando un equilibrio corporal, integración afectiva y renovación orgánica, además de disolver distenciones motoras crónicas, promoviendo el buen humor, el cual favorece a la autoestima y valoración del propio cuerpo,

facilitando así el contacto interpersonal (Castañeda, 2009 citado por Abad, Castillo & Ortizia, 2014).

Es claro que la Biodanza, aunque no es terapéutica en su esencia, confiere a quien la practica múltiples beneficios. No obstante, para la presente investigación sólo es tomada en cuenta como referente opuesto o distinto al fenómeno abordado, la Danzaterapia, quien si cumple directamente funciones terapéuticas, convirtiéndose en una posibilidad alterna y creativa de abordar situaciones difícilmente tramitables desde la palabra.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Comprender la experiencia de tres terapeutas que utilicen la Danzaterapia como estrategia de intervención psicoterapéutica en la ciudad de Medellín.

3.2. Objetivos Específicos

- ✓ Describir la manera en que tres psicoterapeutas utilizan la Danzaterapia como estrategia de intervención psicoterapéutica.
- ✓ Caracterizar los elementos prácticos, teóricos y metodológicos que se desprendan de la experiencia de los tres psicoterapeutas.
- ✓ Identificar la importancia y pertinencia de la danza en contextos de intervención psicoterapéutica, a partir de la experiencia de los tres psicoterapeutas.

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Enfoque Metodológico

La investigación que soporta el presente informe fue de carácter **cualitativo**, enfoque que pretende comprender y profundizar en la experiencia explorando los fenómenos en su ambiente natural y en relación con el contexto (Hernández, 2010). En esta vía, Monje (2011) propone que la investigación cualitativa centra su análisis en la descripción y observación de fenómenos, y a partir de los datos obtenidos busca comprender, conceptualizar y teorizar, sin pretender buscar la verdad, solo las perspectivas del actor social.

En esta clase de investigaciones es importante comprender la perspectiva de los participantes acerca del fenómeno estudiado, profundizar en sus experiencias, opiniones, prácticas y significados, es decir, la forma como éstos perciben subjetivamente su realidad (Hernández, 2010). En palabras de Martínez (2011):

La investigación cualitativa busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva. Por esto en los estudios cualitativos se pretende llegar a comprender la singularidad de las personas y las comunidades, dentro de su propio marco de referencia y en su contexto histórico-cultural. Se busca examinar la realidad tal como otros la experimentan, a partir de

la interpretación de sus propios significados, sentimientos, creencias y valores. (p. 17)

4.2. Método de Investigación

Fenomenológico-hermenéutico, metodología que se une para formar un enfoque interpretativo-ontológico, que simultáneamente plantea el existir, el ser y el estar en el mundo, donde el lenguaje es su medio de expresión. Este enfoque concibe los fenómenos como elementos particulares y a su vez los interpreta en una doble dimensión espacio-temporal, necesaria para su comprensión, considerando que el conocimiento no es absoluto o permanente en la realidad humana (Méndez, 2009).

4.3. Enfoque de Investigación

Fenomenológico, el cual *comprende* los fenómenos a partir del sentido que estos adquieren para los actores sociales en el marco de su realidad subjetiva (Martínez, 2011). En esta vía, estudia la realidad como es en sí, deja que se manifieste por sí misma respetando su totalidad, cuya esencia depende de cómo es vivida y percibida por el sujeto, de forma interna y personal, única y propia de cada ser humano (Martínez, 2010).

La fenomenología, es descrita por Martínez (2010) como “el estudio de los fenómenos *tal como son experimentados, vividos y percibidos* por el hombre (Martínez, 2010, p 137). Husserl, su fundador, centró su método en la descripción y el análisis de los contenidos de la conciencia, y para lograrlo sugirió ir a las cosas mismas, es decir, a lo que se presenta en la conciencia

(Martínez, 2010). Por su parte Heidegger, afirma “que la fenomenología es la ciencia de los fenómenos y que consiste en permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo, y en cuanto se muestra por sí mismo” (Martínez, 2010, p 138).

La fenomenología pone su énfasis en el fenómeno mismo, en lo que se presenta a la conciencia y de la manera como lo hace, evitando dejar por fuera algo que esté allí presente, pero aceptando sólo lo que se presente. De esta manera el hombre sólo podrá hablar de aquello que se le presente en su conciencia o experiencia, y su conducta, es entonces, una función de sus vivencias (Martínez, 2010).

Unidad de análisis: Experiencia de los danzaterapeutas de la ciudad de Medellín.

Unidades de estudio: Información obtenida en las entrevistas aplicadas a tres terapeutas con experiencia en Danzaterapia en el contexto de la ciudad de Medellín

Categorías de análisis: establecidas previo a las entrevistas, con el fin de lograr el abordaje del segundo objetivo específico

- Definición de danzaterapia: determinar las cualidades esenciales del concepto de danzaterapia.
- Objetivos de la danzaterapia: delimitar los propósitos de la utilización de la terapia como método de intervención.
- Elementos teóricos de la danzaterapia: describir los principios, presupuestos y postulados, sobre los cuales se fundamenta la práctica de la danzaterapia.

- Elementos prácticos de la danzaterapia: identificar las formas de acción a través de las cuales se experimenta o vivencia los elementos teóricos de la danzaterapia.
- Elementos metodológicos de la danzaterapia: describir el conjunto de procedimientos utilizados para alcanzar los objetivos planteados por la danzaterapia.

Participantes: tres psicoterapeutas que utilicen la danza como medio de intervención en la ciudad de Medellín.

Criterios de inclusión:

Terapeutas en el contexto de la ciudad de Medellín

Danzaterapeutas, no necesariamente certificados, que actualmente laboren en la ciudad de Medellín.

Criterios de exclusión:

Terapeutas que utilicen otras modalidades de terapia corporal y creativa como la Biodanza.

Profesionales que utilicen la danza en su función comunicativa, socio-cultural o artística, más no terapéutica.

4.4. Plan de recolección de datos

Para llevar a cabo la investigación, se definió la siguiente ruta para la fase de recolección de los datos:

Mapeo de la ciudad con los lugares donde se ofrece el servicio de danzaterapia

Ubicación de los profesionales que oferten el servicio

Acercamiento a los terapeutas y entrevistas exploratorias

Selección de posibles co-investigadores e invitación a participar del proceso de investigación

Encuentro focal inicial: presentación de la propuesta y exploración de experiencias

Entrevistas semiestructuradas enfocadas a las categorías preestablecidas y posteriormente para complementar las categorías emergentes.

Ítems que guiaron las entrevistas semiestructuradas:

- ✓ Motivación
- ✓ Acercamiento a la danza en su función terapéutica
- ✓ Experiencia con la DT
- ✓ Cómo la implementa

- ✓ Objetivo de la DT
- ✓ Principios teóricos que rigen su práctica
- ✓ Efectos encontrados
- ✓ Población beneficiada

4.5. Plan de Análisis de los Datos

Fue necesario, luego de obtener el material o datos a través de las entrevistas semiestructuradas, organizar la información y clasificarla para un mejor análisis (Cerde, 1989). El análisis de los datos se realizó en un primer momento de forma independiente para cada uno de los tres co-investigadores, identificando en cada uno las categorías que serían analizadas en conjunto posteriormente, proceso del cual se deriva el presente informe.

El proceso de análisis de la información obtenida, siguió la propuesta de Martínez (2010), la cual comprende los siguientes momentos:

4.5.1. Transcripción: textual de las entrevistas realizadas, dos a cada co-investigador, para un total de seis entrevistas.

4.5.2. Elaboración de la matriz de análisis de los datos:

En la cual se condensó, como se muestra a continuación, las unidades de análisis para posteriormente codificarlas, subcategorizarlas y categorizarlas; proceso realizado en Excel con el fin de darle sentido a la experiencia, partiendo de las unidades de sentido hasta la descripción de las categorías emergentes.

- a. **Texto:** delimitación de las unidades temáticas, o fragmentación de la información obtenida, en unidades de sentido.
- b. **Codificación:** de las unidades de sentido que permita remitirse al texto cuando sea necesario.
- c. **Subcategoría descriptiva:** determinación del tema central de cada unidad temática; en primera instancia se eliminan las repeticiones, luego se expresa el tema central de cada unidad, tratando al máximo de no alterar el sentido de la misma.
- d. **Subcategoría teórica:** expresión del tema central en lenguaje científico
- e. **Categorización:** que agrupa las subcategorías de acuerdo al eje temático

4.5.3. Integración: de todas la estructuras en una sola “descripción sintética, pero completa del fenómeno investigado, enunciando en términos que identifiquen de la mejor forma posible, sin equívocos, su estructura fundamental” (Martínez, 2010, p 153), partiendo de la premisa de la “dimensión octaédrica” de la conducta humana, la cual debe comprenderse desde sus ocho ángulos: quien, qué, donde, cuando, cómo, a qué nivel, a quien y porqué (Martínez, 1989).

4.5.4. Encuentro focal final: con los co-investigadores para la devolución de resultados.

4.6. Consideraciones Éticas

De acuerdo con la ley 1090 de 2006, el Código Deontológico y Bioético del ministerio de la protección social, en la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, en el capítulo VII (De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones), según el artículo 51, la información obtenida en las entrevistas realizadas a los terapeutas, será confidencial garantizando que, se les brindará una oportuna y clara información sobre los objetivos de la entrevista, los fines de la investigación y los usos de los datos resultantes, dejando todo esto explícito en el consentimiento informado, que además precisará que la presente constituye una “investigación sin riesgo”, por ser de tipo documental, y el cual debe presentarse antes de realizar la entrevista.

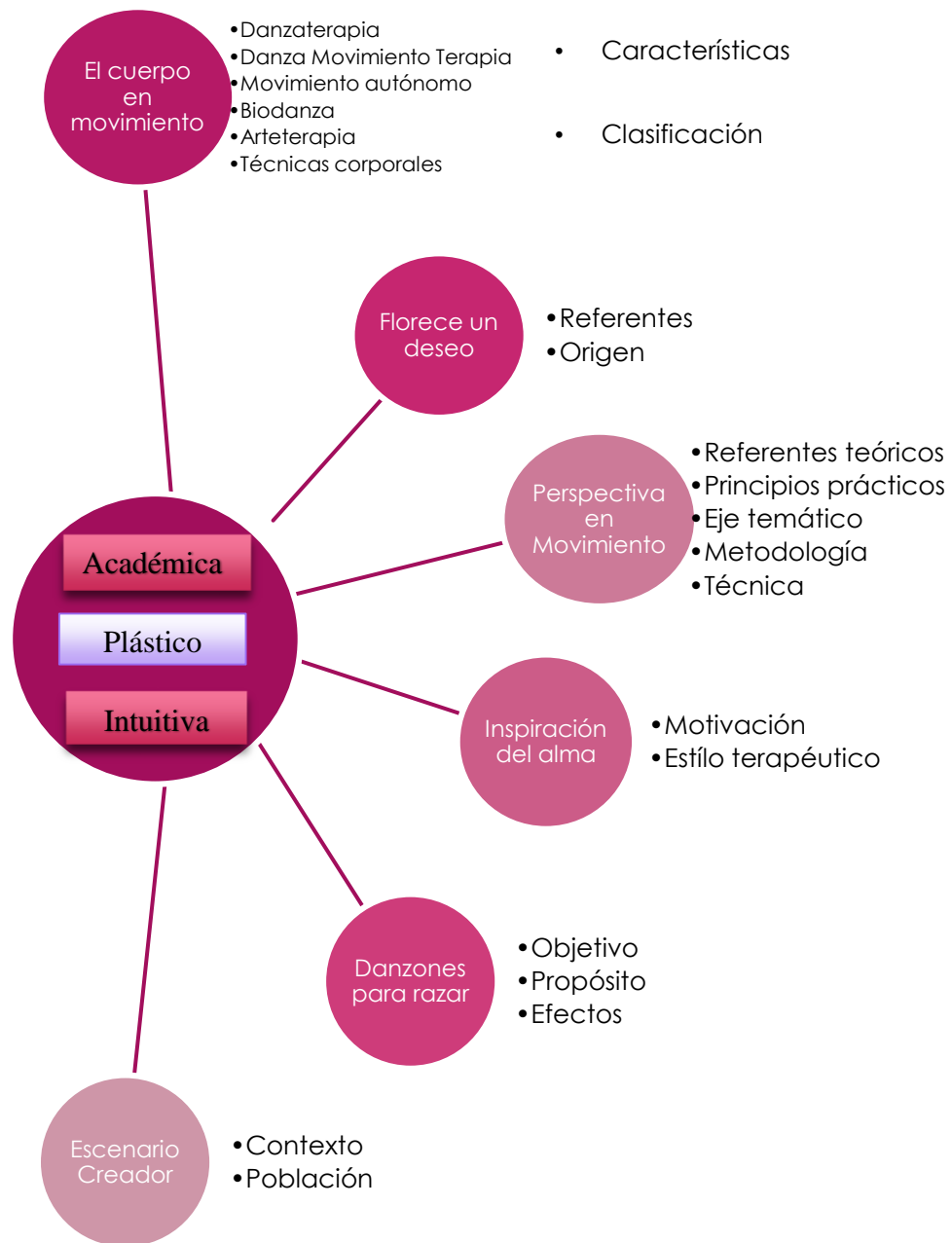
La investigación se guiará de acuerdo a los principios rectores de la ética psicológica, establecidos por el código deontológico y bioético de la psicología en Colombia, y por los presupuestos éticos establecidos por el informe Belmont y el código de Núremberg para las investigaciones con seres humanos, en especial aquellos que se refieren al respeto a la persona, a la autonomía para participar en la investigación, al principio beneficencia y no-maleficencia, al respeto a la intimidad, a la información veraz y al secreto profesional.

Para garantizar lo anterior, se explicará detalladamente a los participantes la naturaleza de la investigación y su alcance, se anexará un consentimiento informado, se omitirán datos personales que no sean relevantes para el estudio (artículo 8 Resolución No 008430 de 1993), no se incluirán menores de edad, y se informará a los participantes que los resultados de la

investigación se usarán para la elaboración de un informe final, sin revelar sus datos personales. Considerando la investigación de mínimo riesgo (Resolución No 008430 de 1993 del Ministerio de Salud), se garantiza total seguridad en el manejo de la información, en especial aquella que contenga datos personales, la cual solo será utilizada por la investigadora, su asesor y pares académicos.

4.7 Mapa categorial

A continuación se presentan las seis categorías y sus respectivas subcategorías que se articularon previo y durante el proceso de investigación, tras el análisis de los datos obtenidos en las entrevistas realizadas a los co-investigadores.



5. EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS

“Hay una zona del ser en que poesía y danza se encuentran.

Si nuestra vida es movimiento pleno de sentido, es también poesía.

*Hacer de nuestra vivencia una danza es, en realidad, **ser un poema**”*

- Rolando Toro (2012, p. 24) -

La presente investigación buscó comprender, desde una perspectiva fenomenológica, la experiencia de tres terapeutas de la ciudad de Medellín, que utilizan la Danzaterapia como estrategia de intervención psicoterapéutica.

En el proceso se hallaron seis categorías esenciales, basadas en las dimensiones del saber, necesarias para comprender la conducta humana desde su narrativa y bajo dos perspectivas que permiten captar su realidad desde el marco de referencia interna: *la estructura personal*: qué, quien, cuando, donde, a quien; *y los elementos existenciales*: cómo, por qué, para qué (Martínez, 1989). De esta manera, las categorías emergentes, responden a estas ocho dimensiones de la siguiente manera:

Perspectiva	Dimensión	Categoría
Estructura personal (qué sucedió)	Qué	El cuerpo en movimiento
	Quien	Florece un deseo
	Cuando	
	Donde	Escenario Creador
	A quien	
Elementos existenciales (qué significa)	Cómo	Perspectiva en movimiento
	Por qué	Inspiración del alma
	Para qué	Danzones para razar

Para cada categoría, se describen las subcategorías que la componen y se contrasta la experiencia de cada co-investigador, nombrados de forma ficticia como *Académica*, *Chico Plástico e Intuitiva*.

5.1. El cuerpo en Movimiento

Esta categoría responde a la dimensión *Qué*, y aclara el tema, cuestión o acción realizada (Martínez, 1989), en este caso la Danzaterapia, además de otras metodologías corporales utilizadas en la intervención psicoterapéutica, o como Córdoba & Vallejo (2013) lo nombran, las que cumplen una función terapéutica: Danza Movimiento Terapia, Movimiento Auténtico, Biodanza, Arteterapia y otras Técnicas Corporales.

En virtud de su aplicabilidad en los contextos de Intervención psicoterapéutica, la Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia, son nociones transversales a las categorías de análisis; sin embargo, durante la investigación se identificaron otras formas terapéuticas, diferentes pero no alejadas u opuestas, al fenómeno en cuestión, y que es necesario mencionar y describir brevemente.

Además incluye las subcategorías *clasificación* y *características* que permiten describir y diferenciar la Danzaterapia de los demás métodos corporales. La primera, permite diferenciar los tipos de Danzaterapia, concebidos por los co-investigadores; y la segunda, surge de las expresiones que hacen referencia a las particularidades de la Danzaterapia.

5.1.1. Danzaterapia

Clasificación

La Danzaterapia, según la co-investigadora denominada *Intuitiva*, se divide en dos líneas: la Danza Movimiento Terapia (DMT) y el Movimiento Auténtico.

Danzaterapia como tal, como yo conozco está **Danza Movimiento Terapia** y está **Movimiento Auténtico**. (I1 E1 L55-56)

El co-investigador denominado *Chico Plástico*, también sugiere esta clasificación, sin embargo, considera que Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia, son en términos generales lo mismo. Es decir, clasifica la Danzaterapia en Movimiento Auténtico y Danza Terapéutica, donde el Movimiento Auténtico es una rama de la Danzaterapia. Para él, la diferencia entre DMT, Danza Terapéutica y Danzaterapia está en el lenguaje y la formalidad:

Entonces aquí **Danzaterapia**, y dos vertientes **Movimiento Auténtico** y **Danza Terapéutica**. (I4 E1 L 166-167)

[Danzaterapia y DMT] **es lo mismo**. (I4 E1 L 210-211)

Es una forma pues como también lo sintetizamos, Danza Terapéutica,

Danzaterapia, pero **en el terreno más técnico**, digamos en los libros y como escuela, **se llama DMT**. (I4 E1 L 213-214)

Gracias a la aclaración del *Chico Plástico*, se utilizará el término **Danzaterapia** a lo largo de este informe, para nombrar lo que los co-investigadores llamen Danzaterapia, Danza terapéutica o DMT. Sin embargo, en el ámbito académico, como lo nombra el *Chico Plástico*, si se hace una diferenciación de estos términos, siendo más utilizado el concepto de DMT por las asociaciones internacionales como la ADTA, la AADT y la ADMTE, y en las investigaciones como es el caso de Cortés (2007), Kiepe, Stöckigt & Keil, (2012); Córdoba & Vallejo (2013), Bräuninger (2012) y McGarry & Russo, (2011). Sólo Fux emplea el término Danzaterapia.

Características

Para los co-investigadores, la Danzaterapia es libre, o más libre que la Biodanza o el Movimiento Auténtico. La *Intuitiva* la siente más libre, suelta y espontánea, en comparación con el Movimiento Auténtico y la Biodanza:

Con la danza... con el **Movimiento Auténtico** es así, y con la DMT también hay, **es más libre** (I1 E1 L69-70)

Yo creo que la diferencia más grande va a ser, en que **Biodanza** como un sistema, mm tiene como... **más pautas, más puntuales**, algunas cosas. **Más dirigida**. Mientras que... la **Danzaterapia es, mucho más... libre, es más... espontánea**, permite más como la persona... (I1 E1 L134-141)

El *Chico Plástico*, también la diferencia de la Biodanza, considerando que la Danzaterapia permite más libertad, y explorar el movimiento a partir de una consigna, sin que el facilitador de la pauta del movimiento:

Porque en **Biodanza** y en los espacios donde yo he estado, digamos **el coordinador** de la sesión de Biodanza **hace primero como de modelo**, se trata **en Danzaterapia** no hacer tanto como de modelar, cierto, vamos a caminar de esta manera y vamos a hacerlo así todo el tiempo. (I4 E1 L 244-247)

La co-investigadora a la cual se le denominó *Académica*, también destaca su condición de libertad en el movimiento, pero a diferencia del *Chico Plástico*, ese movimiento tiene una guía, aunque no en términos de la Biodanza:

El movimiento es **libre**, claro **pero hay una guía**, un norte. (I3 E2 L 581-582)

La Danzaterapia, puede trabajarse entonces, a partir de una consigna, consideran *Chico Plástico e Intuitiva*. Esta última, nombra la consigna como una analogía, simbología o metáfora; y el *Chico Plástico* asiente la consigna como motor del movimiento, donde la metáfora permite:

Entonces de esa manera nos vamos también apoyando en otros **elementos visuales** que los podemos empezar a incluir en el encuentro. (I4 E1 L 156-157)

Las consignas para la *Intuitiva* no son predeterminadas, puede ser una palabra, o enunciados que proponen distintas situaciones. Es importante que la consigna no vaya a lo obvio, por eso la importancia de la metáfora, todo dependerá del propósito y objetivo del encuentro. Sin embargo, la consigna no es indispensable, se puede dejar el movimiento libre y espontáneo. Si se trabaja desde la Danzaterapia exclusivamente, la consigna si es muy puntual y los ejercicios

direccionarán el proceso, teniendo en cuenta que se debe seguir un ritmo, un compás, de acuerdo con la música utilizada.

Es que también depende de las herramientas, **si se trabaja solamente desde la DMT tiene que ser con consignas muy puntuales** y ejercicios muy puntuales que vayan llevando la curva y se pueda llegar a eso. (I1 E2 L207-209)

A diferencia del Movimiento Auténtico, que no utiliza música, dicen *Chico Plástico* e *Intuitiva*, para la Danzaterapia es fundamental la música, afirma *Chico Plástico*. Para este además las músicas son de elección propia, y no tienen que ser instrumentales, incluso las personas pueden llevar su música. Es decir, la música no está restringida ni determinada, por ello, varias músicas pueden servir para trabajar el mismo ejercicio o temática.

[Las músicas no son específicas, se puede trabajar] **con las que tú quieras**, y de hecho no tiene que ser siempre instrumental, no. (I4 E2 L 264-265)

La *Intuitiva*, también sostiene que cada terapeuta elige la música de acuerdo a la consigna, no hay una música particular o especial, lo importante que esté conectada con la intención, temática o ejercicio. Generalmente la música utilizada es instrumental, sin canto, pero lo más importante de ella, es su ritmo.

Pues yo **no he escuchado que haya una música en particular**, o en especial. Si siento que pues es muy importante que esté conectada a lo que se quiere intencional con cada uno de los ejercicios (I1 E2 L93-95)

Contrariamente, la *Académica* afirma que la música utilizada en Danzaterapia está estudiada y determinada, para estimular cada parte del psiquismo, la memoria, y el sistema sensorial, hormonal, neurológico y corazas. Esto se da, gracias a que la música –ritmo, melodía y mensaje- no es procesada por el pensamiento lineal, no se analiza de forma racional, llega directamente al SNC. De esta manera, hay una música especial para trabajar por ejemplo la confianza, o para estimular la zona pélvica.

La música que trabajamos en DT ya está estudiada. Nosotros tenemos, todos los DCs, toda la música que se utiliza para estimular cada parte a nivel hormonal, a nivel de neurotransmisores. (I3 E1 L 282-284)

Porque tú escuchas una música, o un tema y **la música automáticamente te recuerdan algo**, y si no los simples tonos y altos y bajos, y melodías de la música, va estimulando algo en tu psiquismo, en tu interno. (I3 E1 L 290-292)

La música llega directamente al SNC, la música no es analítica, no pasa por el filtro o la esfera de pensamiento lineal. (I3 E2 L 370-371)

Es válido utilizar elementos cotidianos como sillas, cintas, telas, resortes, concuerdan *Chico Plástico e Intuitiva* nuevamente. Además combinarlo con otras técnicas, como el juego teatral por ejemplo, dice *Chico Plástico* quien le añade un valor muy importante a los elementos:

Aquí **el elemento cumple la función de comunicación**, es el puente de lo que se entrega al otro o se recibe, hay un mensaje comunicativo. (I4 E2 L 245-246)

Otro valor importante del manejo de los elementos en la Danzaterapia, lo dice la *Intuitiva*, es potenciar la creatividad o generar una situación específica, ya que siempre hay interacción, sea visual, con los colores o los mismos elementos; todo depende del facilitador, y de la consigna, propósito o la intención que se tenga para cada ejercicio.

Los **elementos** también pueden ser **disparadores creativos**, cierto. Pueden ser involucrados para generar una situación. (I1 E1 L91-93)

Entonces hay un **contacto** visto ahí, un contacto digamos con los elementos que están interactuando, y hay un juego también **desde lo visual, con los colores, con los elementos**, pues, si son cintas, o si son telas... incluso si son sillas, o sea **hay una interacción**. (I1 E2 L32-35)

Por otro lado, la Danzaterapia, tiene un tinte sagrado, chamánico, espiritual y metafísico, es decir, un componente ritual, exponen la *Intuitiva* y el *Chico Plástico* siguiendo en conexión.

Eso tiene una cosa como **desde lo sagrado**, un poco más... más desde el lado como del chamanismo, eso tiene como un combinado así todo loco. (I2 E1 L 357-360)

Yo creo que es mucho más metafísico, un poco más **espiritual**. (I1 E1 L358)

Lo otro es que la danza, digamos siempre fue parte de la vida cotidiana del ser humano desde la antigüedad, entonces la danza no solamente era para la celebración, sino que la danza era parte del rito, y por eso es tan importante tener ese otro **componente de lo simbólico desde el rito**. (I4 E2 L 324-327)

El rito tiene que ver con actos que tenemos a través, a lo largo de nuestra vida, para celebrar o **para darle sentido**, es como el sentido que le colocamos. (I4 E2 L 327-329)

No se requiere técnica, ni experiencia previa en la danza, al igual que en Arteterapia, no es indispensable saber pintar o tener técnica; no es una propuesta para bailarines, según el *Chico Plástico*, pero el danzaterapeuta si debe tener unas bases, además de ser primordial que también dance y no se siente a observar, sin pretender ser un modelo a seguir. Premisa compartida por la *Académica* quien también danza con el grupo, y no sólo les da indicaciones.

No se requiere que haya una experiencia previa, no es una danza para bailarines, no estamos centrándonos en la técnica. Es decir, el danzaterapeuta sí, pero con quienes, quienes ingresan a estos espacios están digamos, no están mediados por esa censura, no voy a saber una coreografía, voy a hacer torpe, no desde ese espacio todo se vuelve muy universal y de una apertura completa. (I4 E1 L 117-123)

Todo el tiempo estoy danzando con ellos, estoy danzando con ellos no solamente mostrándoles una orientación corporal. (I3 E2 L 579-580)

No todos los espacios de Danzaterapia son de tratamiento, el enfoque terapéutico se da cuando hay una demanda específica a trabajar. Ante la depresión, la adicción, en cualquier enfermedad o trastorno se trabaja desde lo terapéutico. Pero también puede estar dirigida hacia la promoción de la salud, como el Movimiento Auténtico que se enfoca desde allí. De esta manera

la Danzaterapia tiene los tres niveles de intervención, prevención, tratamiento (enfermedad) y rehabilitación (daño), expresa el *Chico Plástico*:

Hay como niveles, y de ahí, a pesar de que se llame Danza Terapéutica o arteterapia, **no todos los espacios son de tratamiento.** (I4 E2 L 339-341)

Entonces está el **nivel preventivo, el nivel de tratamiento**, y digamos cuando algo ya está dañado, no solamente está enfermo, sino que está dañado, ya estamos hablando de la danza para la **rehabilitación.** (I4 E2 L 349-352)

Para la *Académica* es una terapia diferente, que mueve la realidad interna por medio de la danza, e involucra al cuerpo a nivel energético, expresando lo bueno y lo malo, desde un enfoque positivo, trabajando con el potencial de la persona, y utilizando como herramienta terapéutica la música y el movimiento -no es una terapia desde la palabra-, basándose en el principio de que los seres humanos son normales y naturales.

Con la Danzaterapia tú te mueves, y te mueves realmente con tu realidad interna. (I3 E1 L 224-225)

La de nosotros se sale del esquema, porque todo el tiempo estamos bailando, **expresando, todo lo bonito y no tan bonito de las situaciones.** (I3 E2 L 348-350)

Cuales es la gran diferencia con la medicina o con la psicología tradicional, que nosotros **trabajamos sobre la parte sana de las personas.** (I3 E2 L 191-193)

Intuitiva sigue la idea de que la palabra no es la mediadora, es el movimiento en busca de recursos internos, se pueden incluir sonidos, pero no la palabra. En Danzaterapia se hace un acompañamiento desde el movimiento constante, independiente de la consigna, que puede variar en cualquier momento, pero el movimiento no para. También comparte la idea de la *Académica* al decir:

La DMT es totalmente **kinestésica**, entonces estamos ahí, es el cuerpo y **el cuerpo** está todo ahí, o sea, **ese es el elemento**. (I1 E2 L17-18)

Considera existir una conexión directa con la musicoterapia. Se puede trabajar de forma individual y grupal, y no incluye elementos de biodanza.

Yo creo que se conecta mucho también con la musicoterapia. (I1 E1 L414-415)

[Se trabaja] **a nivel individual y a nivel grupal**. (I1 E1 L249)

Pero, no podría decirse que desde la DMT se involucran algunos elementos de biodanza. (I1 E1 L470-471)

Por el contrario, para la *Académica* es un proceso que se hace en grupo, y está estructurado por niveles, cada ciclo tiene un objetivo a nivel corporal, aunque no siempre se logra hacer lo planeado para una clase. En ocasiones el rumbo de la clase puede variar por diversos motivos: las personas se dieron cuenta de algo, o llegaron en crisis; pero generalmente cada sesión pueden tener uno o dos ejercicios básicos.

Nosotros aquí **vamos por niveles**. Los objetivos de cada ciclo van a nivel corporal. (I3 E2 L 219-220)

Generalmente son uno o **dos ejercicios básicos**. (I3 E2 L 545)

Esta participante define la Danzaterapia como una vivencia, un proceso placentero que permite el movimiento libre. La Danzaterapia devela la complejidad del ser humano a través del movimiento; es todo el desarrollo físico y emocional de las personas. Su intención no es sólo pasar rico, es un proceso profundo y terapéutico, que se siente desde la primera clase, y como lo dijo el *Chico Plástico*, no requiere técnica previa. En pocas palabras, se puede decir que la Danzaterapia es una forma de yoga, pero danzada.

O sea, nosotros simplemente somos seres complejos y la DT te **va mostrando toda esa complejidad** pero de una manera muy bonita, **desde el silencio, y desde el movimiento**. (I3 E1 L 277-279)

Hay personas que me dicen profe eso es igual a yoga, y yo no, esto no es igual a yoga, **es un yoga danzado**. (I3 E2 L 585-587)

Entonces si tú me dices, ¿que es danzaterapia? danzaterapia, te doy la definición de la asociación Ameri, pues internacional que **es todo el desarrollo de la parte física y emocional de las personas**. (I3 E1 L 219-221)

5.1.2. Movimiento Auténtico

Sólo es nombrado por la *Intuitiva* y el *Chico Plástico*, reconociendo que su principal característica es que no utiliza música. La primera, lo entiende como el movimiento que se da en el momento presente, es más intuitivo, más profundo, y por lo tanto más retador.

Pero lo tengo como entendido como movimiento auténtico, porque justamente es el **movimiento auténtico que yo estoy ahí en el presente.** (I1 E1 L336-338)

Es **sin música** y es muy intuitivo, muy en conexión con la intuición, muy profunda entonces **implica, adentrarte más.** (I1 E1 L340-341)

Entonces es **más retador.** (I1 E1 L314)

Para el *Chico Plástico*, su instrumento es el movimiento y la conciencia kinestésica, permitiendo ser dirigidos por el movimiento, y no dirigirlo desde la razón. Considera que no es un proceso sencillo, pero las personas logran al avanzar las sesiones interiorizar y moverse desde la sabiduría del cuerpo. No se enfoca en las patologías, fue pensado para personas con deseo de expandir sus fronteras.

y su nacimiento de hecho la autora decía, no solamente estoy proponiendo este espacio para gente que está enferma, sino para gente que quiera **ampliar sus fronteras expresivas**, entonces allí acudían personas digamos normales que querían **mejorar su expresión.** (I4 E2 L 346-349)

5.1.3. Biodanza

Fue fundada en Chile por Rolando Toro, quien trabajó inicialmente con pacientes desde la música y a partir de allí se dio una transición al movimiento, señala el *Chico Plástico*.

Biodanza nace en Chile, con Rolando Toro, un médico que inicialmente empezó a trabajar con la música, como la música hacía una transformación en los pacientes, el efecto musical y cómo lo trasladan al movimiento. (I4 E1 L 217-221)

A diferencia de la Danzaterapia, la Biodanza es más directiva, maneja unas pautas puntuales y tiene un protocolo estandarizado, ya que primero el coordinador muestra el movimiento a realizarse, coinciden *Chico Plástico e Intuitiva*.

En biodanza he visto un poco **más pautado**, porque ellos tienen como un protocolo, **más riguroso** en ese sentido y hace que para mí sea **más directivo**. (I4 E1 L 224-226)

Yo creo que la diferencia más grande va a ser, en que biodanza como un sistema, mm tiene como... **más pautas, más puntuales**, algunas cosas... **más dirigida**. (I1 E1 L134-137)

Porque en biodanza y en los espacios donde yo he estado, digamos **el coordinador de la sesión de biodanza hace primero como de modelo**. (I4 E1 L 244-246)

En biodanza hay movimientos específicos de acuerdo con el tema, y siempre se trabaja en grupo; además incluye elementos de la Danzaterapia y de la Musicoterapia, asiente la *Intuitiva*. Es por ello, que se ha hecho una sistematización de la música que utilizan de acuerdo al tema a trabajar, la zona del cuerpo y los centros energéticos. Según, *Chico Plástico*, dichos centros energéticos, son las líneas o temas de trabajo de la Biodanza: raíces, sexualidad, creatividad, trascendencia y espiritualidad.

Hay cosas desde la biodanza que **incorporan la DMT, e incluyen algunos estilos de musicoterapia** desde el elemento teórico. (I1 E1 L 467-468)

Y la música está digamos ya elegida para esos centros y me parece que también es un, una sistematización interesante, pues como la semiología de la música y la **relación con el cuerpo**, con los centros. (I4 E1 L 238-240)

Porque en biodanza **trabajan con unos centros energéticos**, que tiene que ver con **raíces**, con **sexualidad**, con **creatividad**, con **trascendencia**, con **espiritualidad**. (I4 E1 L 237-238)

5.1.4. Arteterapia

En Arteterapia, a diferencia de la Danzaterapia, se trabaja desde lo plástico, permitiendo también el darse cuenta de las sensaciones generadas a partir de lo creado, dice la *Intuitiva*.

Cuando se trabaja en grupo, cuando hacemos espejo con lo que hemos hecho, entonces puede ser en una imagen, **puede ser algo que plasme** con, eh no sé., con crayolas o marcadores o algo, **entonces yo con eso que hice ahí cómo me siento.**

(I1 E2 L160-163)

Para esta co-investigadora, el Arteterapia además de ser terapéutico, potencializa lo positivo, su riqueza está en el potencial humano, por lo tanto no sólo se trabaja con personas enfermas o en conflicto, también con personas que quieren desarrollar su potencial. En palabras del *Chico Plástico*, el Arte transforma, sana, potencia la creatividad, se conecta con los corazones; y para la *Académica*, el arte es el medio de expresión del psiquismo.

Entonces yo siento que además de eso la **Arteterapia** más de ser terapéutico en casos pues de, diversas patologías **es sacar el potencial.** (I1 E1 L580-581)

El arte que transforma, el arte sanador, el arte para la creatividad, para conectarnos con nuestros corazones. (I4 E1 L 73-75)

Porque **el arte** para que **sirve, para que ese psiquismo interno**, de la persona realmente **se exprese**, sana o no sana. (I3 E2 L 878-880)

El arte es universal, afirma *Chico Plástico*; y ante la enfermedad mental el Arteterapia es una buena forma de abordarla, dice la *Académica*.

Y como **el arte es un camino universal** que trasciende los idiomas, las barreras, las fronteras, los países. (I4 E1 L 86-88)

Yo soy una de las criticas aférrima de la **enfermedad mental, prefieren tenerlos sedados a darles otras opciones de resolución de conflictos**. Lo comprendo, si, es el sistema, si, es el capitalismo, si, es la manera, es la ignorancia, sí, **pero hay otras maneras, que es donde entra Arteterapia**. (I3 E2 L 824-827)

Además, tiene un sustento teórico desde todos los modelos psicológicos, el psicoanálisis, la psicología cognitivo-conductual, pero la *Intuitiva* lo trabaja desde la Psicología Humanista.

Pues yo no sé, yo sé que **desde lo modelo teórico hay desde todos los diferentes modelos teóricos** ese acercamiento a la Arteterapia, sobre todo desde el **Psicoanálisis, incluso desde la psicología cognitiva conductual también**, o sea, en todas partes, digamos Estados Unidos... **Pero siento que para mí encaja mucho con la psicología humanista**, o por lo menos es la manera en que yo lo he ido como poniendo en práctica, desde ese modelo teórico. (I1 E1 L567-572)

5.1.5. Técnicas corporales

En los “sitios yoga”, como dice la *Intuitiva*, hacen otras clases de movimiento, como es el *Chi kung* cuya simbología viene de la medicina tradicional china, también llamado *Qigong*, - ejercicios dinámicos y estáticos, donde la respiración y la postura son sus elementos básicos, además de la meditación y eventualmente masajes (Fernández, 2007)-, que no es propiamente danza, pero ayuda a sanar e integrar. Hay otras modalidades llamadas Danza Sagrada, que

también es sanadora; y la Danza Primal. Otro proceso diferente al yoga tradicional es el yoga dinámico, que se practica en la ciudad, y es más movida. La *Académica*, adiciona el *Tai chí Chuan*, arte marcial blanda que desarrolla y relaja todo el cuerpo (Chuen, 2002), que también se hace en movimiento, maneja la respiración y la postura. El *Chico Plástico* hace referencia desde lo teórico a Alexander Lowen, pionero de las terapias psico-corporales. Lowen habla del cuerpo acorazado y del cuerpo libre, y es a partir de esas corazas se puede hacer un diagnóstico al observar el movimiento y la postura corporal, sólo con observar el caminar se puede tener una idea de la necesidad de la persona.

5.2. Florece un deseo

Esta subcategoría hace referencia a las dimensiones *quien* y *cuando*, para indicar los actores y el tiempo (Martínez, 1989) donde surge la Danzaterapia. Es por ello, que las subcategorías que se desprenden son: a) *referentes*, es decir, los pioneros de la danzaterapia; y b) el *origen*, contexto y época de su surgimiento.

Referentes

La ADMTE (2012) considera dos pioneras como las más importantes para la Danzaterapia, **Marian Chace** y **Mary Whitehouse**, al igual que el *Chico Plástico*:

Hay dos mujeres muy importantes que quiero que las tengas referenciadas, porque son las madres pioneras, son dos mujeres de Estados Unidos que en sus orígenes fueron bailarinas, pero también estaban relacionadas con el teatro, con el circo y con todo eso que estaba pasando en la segunda guerra mundial, en ese momento, ese contexto histórico es muy importante. **Una se llama Mery Whitehouse y la otra se llama Marian Chace** (I4 E1 L 91-96)

Estas mujeres buscaron que la danza les diera más libertad y no las limitara como lo hacía el ballet o la danza clásica, indica el *Chico Plástico*, es por ello que las toma como referentes para su trabajo desde la Danzaterapia. Revela además, que es **Marian Chace** quien agrupó los tres términos, danza, movimiento y terapia:

[El término de DMT] tuvo que ver mucho con **Marian Chace**, cuando ella hace la propuesta, de hecho decía bueno vamos a agrupar estas tres palabras, **danza, el movimiento y lo terapéutico**. (I4 E1 L 177-178)

Y empieza a trabajar en psiquiátricos con discapacidad y trastorno mental en personas que han perdido su lenguaje. Este dato coincide con la información brindada por la ADMTE (2012), según la cual alrededor de los años 40 y 50, Chace consiguió un espacio de danza creativa y movimiento improvisado en el Hospital Federal St. Elisabeth, un hospital psiquiátrico, en Washington D.C. Desde allí se acercó a los pacientes desde otra perspectiva, y gracias a su sensibilidad, intuición y creatividad, logró comunicarse con ellos a través del movimiento, canal que otorga múltiples posibilidades, a quienes no se conectan con el lenguaje verbal. Gracias al

movimiento empático y sincronizado, lograba transmitir su mensaje fundamental: “te acepto como tú eres y quiero estar contigo donde tú estás” (ADMTE, 2012, Origen de la Danza Movimiento Terapia, párrafo 2). Su premisa fundamental consideraba la danza y el movimiento como formas básicas de comunicación, que ofrecen al individuo un medio propio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con quienes posean otro nivel de comunicación o relación.

Por otro lado **Mary Whitehouse**, continuando con el *Chico Plástico*, sigue una línea Junguiana y no trabaja desde la enfermedad. Su propuesta, llamada **Movimiento Auténtico**, invita a indagar en el cuerpo las emociones, imágenes, sentimientos y sensaciones, para convertirlos en movimiento; es ir a lo más profundo del ser, para hacer consiente lo inconsciente. En palabras de la ADMTE (2012), **Mary Whitehouse** combinó la danza creativa y la teoría Junguiana, conectando la expresión del movimiento espontáneo y genuino con el contenido simbólico expuesto al final de las sesiones de danza. Es así como dio origen al **Movimiento Auténtico**, basado en la idea psicoanalítica de dejar fluir lo inconsciente, relajando el “ego” y sus mecanismos de defensa, permitiendo de esta manera la expresión espontánea de sentimientos, ideas y emociones, enfatizando en la comunicación no verbal y el movimiento, desde una “imaginación activa.”

La ADMTE (2012), reconoce otros personajes dentro de la historia de la Danzaterapia, importantes por sus aportes sobre movimiento, comunicación no verbal, danza y proceso creativo, ellos son Lilian Espenak, Trudi Schoop, Janet Alder, Irmgard Bartenieff, Warren Lamb, Judith Kestenberg y Rudolf Laban. Dichos referentes, no son mencionados por los co-

investigadores, a excepción de Schoop, a quien la *Académica* reconoce, al igual que Chace, como uno de los cinco pioneros de la Danzaterapia:

Entonces de acá **hay unos pioneros, hombres y mujeres** que llevan 50 años en el proceso de investigación de aplicabilidad de vivencia y todo eso. (I3 E2 L 4-6)

Aquí está **Marian Chace** por ejemplo de los pioneros, Marian como Mariana, Chace... emm, aquí esta otro que es **Schoop, Trudi Schoop**. (I3 E2 L 7-9)

Eh, mejor dicho aquí hay por ahí unos **5 pioneros de la Danzaterapia**. (I3 E2 L 10-11)

Para esta co-investigadora, los pioneros de la Danzaterapia vienen de la danza contemporánea y moderna, impulsada por **Isadora Duncan**, quien revolucionó la danza en su época, es decir, el ballet clásico, saliéndose de lo convencional, al bailar por primera vez descalza y en batola en espacios públicos.

Sin embargo, y aunque reconoce los demás pioneros, la *Académica* toma como referente a **María Fux**, una de las cinco pioneros a nivel internacional de la Danzaterapia, que investigaron su aplicabilidad y vivencia.

Entonces entre esos, viene María Fux, **María Fux tiene 92 años en este momento**. Entonces cuando tú la ves a ella, ella viene de este árbol; ¿qué pasó?

Yo creo que yo te había hablado, que están estos pioneros, por la parte de la digamos así artística desde la danza. (I3 E2 L 12-15)

La *Intuitiva*, también la reconoce un referente importante, y al igual que la *Académica*, da razón de su origen argentino, y su trabajo, actualmente, con población en situación de discapacidad:

Entonces **ella** [María Fux] trabaja con personas con **síndrome de Down** (I1 E1 L406)

Igual que si me llega un **Down**, o un **autismo**, que ahí vas a encontrar todo el mundo fascinante de **María Fux**. (I3 E2 L 263-264)

Para la *Académica*, **María Fux** tiene un enfoque científico de la danza. Su propuesta artística se enfoca en esas personas con discapacidad y a partir de su realidad propone un movimiento. Plantea además, cambiar lo negativo, los conflictos, las dificultades, por las posibilidades y los talentos. Por su parte, la *Intuitiva* considera que **María Fux** hace una integración del movimiento y los procesos vitales de nacer, surgir y crecer, luego de salirse del esquema clásico, tras ser un ícono del ballet. Referencia también a **Pina Bausch**, que aunque no fue psicóloga, su trabajo desde la danza contemporánea, permitió evidenciar cómo la danza posibilita la expresión del dolor y la angustia, y hacer la analogía de acercar y alejar, y en general de la comunicación humana.

Origen

“la Danza terapéutica, esto aparece después de la segunda guerra mundial, paralelo a la psicología humanista” (I4 E1 L 89-91)

*"Entonces, la DT empezó como a verse más a nivel social, fue en la **posguerra**" (I3 E2 L 44-46)*

*“Mientras que la DMT si viene de afuera, europea, Inglaterra... más gringa también, tiene diferentes personalidades, eh [variantes] que surgieron **a partir de ese proceso de guerra**”*

(I1 E1 L154-157)

Los co-investigadores coinciden en ubicar el inicio de la Danzaterapia en la época de la posguerra, al igual que la ADMTE (2012), que indica su origen en los años cuarenta en los Estados Unidos. Sin embargo, cada uno tiene su perspectiva al respecto. La *Intuitiva* considera su origen tanto en Estados Unidos como en Europa, y sugiere el contexto psiquiátrico como primer lugar en optar por esta forma de tratamiento:

Mientras que la DMT si viene de afuera, **europea**, Inglaterra... más **gringa** también, tiene diferentes personalidades, eh [variantes] que **surgieron a partir de ese proceso de guerra**, y el trabajo en **centros psiquiátricos.**”

(I1 E1 L154-157)

La *Académica* lo relaciona con las secuelas que deja la guerra, convirtiéndose en la una opción de recuperación impulsada por los psicoanalistas - también emergentes en aquella época - para las nuevas patologías.

Entonces, la DT empezó como a verse más a nivel social, fue en la **posguerra**.

(I3 E2 L 44-46).

Y ya luego entro muy de fuerza la DT, ‘¿por qué? justamente por todos los **pacientes** y por todos los seres que empezaron a aparecer **posguerra**. Por qué? porque todos los seres que impulsaron la DT no fueron tanto los danzarines sino **los psicoanalistas, lo apoyó más la parte clínica, médica como opción de recuperación**. (I3 E2 L 48-52).

El *Chico Plástico*, por su parte, y de acuerdo con su preferencia teórica, lo atañe a la misma época donde surgió la Psicología Humanista, la posguerra en Norteamérica. Es allí donde dos bailarinas exploran el ámbito hospitalario y psiquiátrico, y trabajan con personas diagnosticadas con desordenes psiquiátricos mayores, y que han perdido el contacto con la realidad, utilizándola como una herramienta para recuperar la relación con el entorno, el sentido de realidad y restaurar las habilidades sociales, en estos pacientes.

La Danza terapéutica, esto aparece **después de la segunda guerra mundial**, paralelo a la **psicología humanista**. (I4 E1 L 89-91).

Y DT y movimiento auténtico nacen con estas **dos bailarinas terapeutas norteamericanas**. (I4 E1 L 221-222).

Parte de los orígenes de la DMT fue en los **años 40** en los **hospitales psiquiátricos de los Estados Unidos**, donde varias personas con esquizofrenia y desordenes psíquicos mayores que habían perdido la posibilidad del movimiento y sobretodo el contacto con la realidad. (I4 E2 L 253-256).

Entonces es **volver a recuperar a través del movimiento, la relación y el contacto con la realidad**, el sentido de realidad que también llama el

psicoanálisis, y restaurar esa habilidades sociales, se pierde hasta la mirada. (I4 E1 L 98-100)

5.3.Perspectiva en Movimiento

Alude a la dimensión *cómo*, es decir, a la calidad, estilo, manera y medios (Martínez, 1989) para utilizar la Danzaterapia como forma de intervención psicoterapéutica. Las subcategorías emergentes son entonces a) *referentes teóricos*, teoría en la que se apoyan para fundamentar la práctica; b) *principios prácticos*, argumentaciones a cerca de la importancia del rol del facilitador y del trabajo en grupo; c) *ejes temáticos*, consignas abordadas en los encuentros de danzaterapia; d) *metodología*, lo referente al cómo se hace, es decir la manera de llevar a cabo los encuentros; e) *técnicas*, procedimientos, actividades y medios para acompañar los encuentros danzaterapéuticos.

Referentes teóricos

Todos los co-investigadores fundamentan su práctica desde la Psicología Humanista, más específico desde la Psicología de la Gestalt, para la *Intuitiva* y la *Académica*. Aunque el *Chico Plástico* y la *Académica* no dejan de reconocer que hay otros referentes desde la Psicología que han nutrido esta práctica, como lo es el Psicoanálisis, la teoría del objeto transicional (refiriéndose a el manejo de elementos cotidianos e imaginarios) y el análisis transaccional.

Son conceptos que tiene que ver mucho con la **psicología humanista** y también con el tema, pues si lo miramos desde otro terreno, cómo se reprime en el **psicoanálisis, la represión, la catarsis, el sanar, el simbolizar, que, el síntoma, la patología.** (I4 E1 L 202-204)

Pues de hecho yo lo integro mucho desde la, **desde la Gestalt.** (I1 E1 L252)

Entonces a nivel psicológico como tu área, nosotros trabajamos mucho lo que es **Gestalt**, lo que es **análisis transaccional**, por eso te digo todo lo transpersonal, o sea, no basamos son lo que es la psicología humanista, pero se hace mucho énfasis en la Gestalt, y en el análisis transaccional. (I3 E1 L 379-382)

Esto también lo, se ha tomado mucho de la teoría de **Donnalt Winnicott, la teoría del objeto transicional.** (I4 E2 L 250-251)

La *Académica*, hace un recorrido un poco más detallado sobre toda la fundamentación teórica que ha construido durante su formación, y que ha nutrido su práctica como danzaterapeuta. A continuación se describe dicha fundamentación, que inicia con el Psicoanálisis, y luego pasa por Lowen y su teoría de la Bioenergética, la teoría oriental del Yin-Yan, el triángulo de la salud, la Psicología Transpersonal, y la tina biográfica de la Antroposofía. Aunque su descripción se hará de forma segmentada por cuestiones prácticas, es importante aclarar que no son teorías opuestas, por el contrario, todas se complementan y fundamentan en conjunto y de forma coherente, en la práctica de la Danzaterapia para esta co-investigadora.

Desde el **Psicoanálisis** se encuentran autores como Freud, con su teoría psicosexual, Wilhelm Reich y Lacan. En la época de la posguerra, los psicoanalistas notaron que el cuerpo se

movía de una forma determinada. Reich, llamó *Corazas Caracterológicas* a los movimientos orgásticos del cuerpo. Las Corazas explicaron cómo se mueve, se sienta o toma una postura el cuerpo, frente a la represión, por ejemplo, siendo esta una manifestación de los mecanismos de defensa. A partir de esta propuesta, se trabajan posturas para liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Además, Reich inserta una mirada desde la pulsión orgástica y el inconsciente individual y colectivo.

Entonces aquí vamos a encontrar a un **Freud**, vamos a encontrar **ya todas las teorías psicoanalíticas**, a un Wilhelm **Reich**, históricamente hablando, comienzo de siglo, la época de la guerra, de la **posguerra**. (I3 E2 L 41-44)

Cuando uno se pone a leer a todos estos psicoanalistas, ellos que empezaron a ver, o sea, **Reich**, fue el primero que hablo de **corazas caracterológicas**, él nombró eso a los **movimientos orgásticos del cuerpo**. (I3 E2 L 66-68)

Entonces ya **Reich** era muy desde el psicoanálisis y **desde la pulsión orgásmica y el inconsciente individual y colectivo**. (I3 E2 L 85-86)

Por su parte Lowen, hace su aporte desde la **Bioenergética**, y la define como “el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo” (Lowen, 1991, p 44), teoría que se basa en la obra de Reich (Lowen, 1991). Lowen, retoma la bioenergía – energía de la vida - y el movimiento de la vida, para hacer lectura corporal. Desde esta teoría, todos los seres humanos tienen la misma organización corporal, los mismos sistemas, energéticamente hablando. Además ese cuerpo se divide en cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Es por ello, que sus técnicas trabajan la energía de la vida.

Ya **Lowen** le ingresó como toda la fundamentación de **la bioenergía, el movimiento de la vida**. (I3 E2 L 86-87)

Entonces la **Bioenergética traduce todas las técnicas que trabajan con la vida** o con la **energía de la vida**. (I3 E2 L 121-122)

La Bioenergética cuenta con muchas técnicas terapéuticas, desde las *densas* – que invaden el cuerpo – como la acupuntura y terapia neural, hasta las *sutiles* como la cromoterapia, auriculoterapia, masajes y esencias. Su propósito apunta a que el cuerpo se organice, vuelva a su estado natural, respetando el orden energético.

Dentro de la bioenergética encontramos **terapias densas y sutiles**. (I3 E2 L 123-124)

Pero a que **apunta** que **el cuerpo vuelva y se organice**, que el cuerpo vuelva y adquiera su estado natural, **respetando el orden energético**, que es la fundamentación oriental. (I3 E2 L 128-130)

Desde la Bioenergética, el cuerpo físico se divide por barreras: barrera pélvica, abdominal, diafragmática, y cervical que incluye cuello y hombros. Cada *barrera energética* contiene unos canales energéticos, estructuras fisiológicas y unas glándulas que regulan y modulan las emociones.

Nosotros **el cuerpo** lo tenemos **desde la Bioenergética** lo tenemos por **barreras**, entonces tenemos una barrera **pélvica, una abdominal, una diafragmática, una cervical**. (I3 E2 L 220-222)

Los ejercicios prácticos desde la Bioenergética, o movimientos bioenergéticos, se basan en los movimientos de la cultura oriental. Ambas teorías, hablan de una organización del cuerpo, y desde la Bioenergética se sabe que todo está conectado, si se estimula un canal energético, este viaja por el sistema y regresa produciendo un efecto.

Esto es **desde lo bioenergético**, desde lo concreto, nosotros tenemos las glandulitas, sistema endocrino, tu sabes que **todo está relacionado con todo**. (I3 E2 L 383-3859)

Entonces los libros de Bioenergética dicen vas a hacer **ejercicios prácticos son movimientos bioenergéticos**, y son movimientos que son **los mismos básicos de la cultura oriental**. (I3 E2 L 104-106)

Siguiendo la línea de las teorías orientales, la teoría del **Yin-Yan** muestra la *polaridad del universo*, y demuestra que la energía está en constante flujo, no se corta, se transforma; y a nivel corporal la energía entra y sale todo el tiempo, moviéndose en espiral. Además manifiesta el equilibrio entre cielo y tierra, y su relación que debe ser armónica. Pero estas polaridades, no son vistas como lo bueno y lo malo, son dos polos que se complementan, dos cualidades.

Porque todo en **el universo** todo es **polar**, tenemos una energía yin y una energía Yan, y esta energía no se corta, **todo el tiempo fluye**. (I3 E2 L 434-436)

Nosotros **no hablamos tanto de bueno y malo**, sino de **polos que se complementan**, son cualidades. (I3 E2 L 443-444)

Es así, como la energía Yan suele ser más fuerte, de adrenalina, más masculina, racional, objetiva, lineal. Mientras que la energía Yin es más suave, de noradrenalina, la encarna más las mujeres por ser más suaves, amorosas, por traer la vida. Además, el Yin y el Yan, se relacionan con las cualidades de los hemisferios cerebrales, hay un hemisferio más racional y otro más sensible, como el Yin y el Yan. En los encuentros danzaterapéuticos, se observa por ejemplo si el grupo está pasivo, está yin (suave), le falta fuerza, vitalidad, y se trabaja desde allí.

Una energía **Yan es una energía más fuerte**, es una energía más de adrenalina, y una energía **Yin es más suave**, más femenina que es más noradrenalina. (I3 E2 L 444-446)

Entonces que hacemos, si yo veo que el grupo, por decir algo, haciendo la lectura veo que **el grupo está muy pasivo, entonces yo digo muy Yin, le falta fuerza, vitalidad**, alegría, le falta una fuerza. (I3 E2 L 494-496)

De esta manera, los canales energéticos del cuerpo, pueden ser Yin o Yan. Y las enfermedades se manifiestan por exceso o déficit de energía Yin o Yan; por ejemplo, la migraña es exceso de energía Yan.

Entonces nosotros vemos es, **tenemos canales** que son más **de energía Yin y** tenemos canales que son más **de energía Yan**. (I3 E2 L 438-439)

La migraña es exceso de Yan en la cabeza. (I3 E2 L 419)

Por otra parte, el **triángulo de la salud** explica la enfermedad psicosomática. Lo conforma el sistema endocrino, el inmunológico y el cerebro; y su importancia proviene de los

cuerpos de la Bioenergética (físico, emocional, mental y espiritual). Funciona de forma circular, si el sistema inmunológico se deprime, también lo hace el endocrino, que además produce una reacción en el SNC, generando una emoción; es decir, el SNC comanda el sistema límbico. Por ejemplo, si un niño no quiere ir a la escuela, puede llegar a enfermarse, y esa enfermedad es real, como reflejo emocional de alguna situación que está rechazando. Si le están haciendo matoneo, no le dan ganas de ir y se enferma.

Este **triángulo de salud** está más que comprobado hace muchos años de que funcionamos así y esta **es la explicación de la enfermedad psicosomática**. (I3 E2 L 307-309)

Bueno el triángulo de salud para nosotros **es sistema endocrino, sistema inmunológico y el centro**, la torre es toda la parte central, el comando a nivel cerebral. (I3 E2 L 274-276)

El sistema inmunológico se deprime, este automáticamente deprime al sistema endocrino que es el que produce que este [SNC] se emocione, y esto **es un círculo**, el triángulo de la enfermedad o de salud. (I3 E2 L 317-319)

El triángulo se puede activar desde una sensación que produce un instinto, ese conlleva a una emoción que pasa a ser un sentimiento, luego un pensamiento y por último una acción. El instinto, son las necesidades básicas del ser, comer, dormir, relacionarnos, la parte sexo-afectiva. El pensamiento nos da un nivel de conciencia que se conecta con el cuerpo espiritual. En los encuentros, se estimula el SNC y autónomo desde la música, el movimiento y la conciencia; la

conciencia en este caso se refiere a la capacidad del facilitador para llegar a las personas, de saber qué hacer.

O sea **una sensación produce una emoción, un instinto**, tengo instinto de tomar líquido esto **me lleva una emoción que genera el sentimiento**, yo quiero esto y que tengo que hacer para lograr un líquido, tengo que ir hasta allá, **un pensamiento y una acción**. (I3 E2 L 523-526)

El triángulo aplica para lo positivo y para lo negativo. Sin embargo, las situaciones negativas se expresan en enfermedad física, cuando no se expresa de otra forma. Detrás de un evento traumático se genera una reacción emocional que activa este triángulo. Las personas que han crecido con experiencias de abuso, muchas veces pasan por el cuerpo esta situación desencadenando muchas enfermedades, incluso el cáncer. Estos traumas experimentados antes de los siete años, se ocultan en el inconsciente, y se niegan o reprimen, todo el tiempo.

Entonces este triángulo **aplica para lo positivo y para lo negativo**. (I3 E2 L 341)
Nosotros en las consultas que vemos, que detrás de la situación, dos-tres meses, el tiempo es muy variable, pero **generalmente detrás de cada situación traumática hay un evento emocional muy fuerte** que desencadenó este tema.
(I3 E2 L 321-324)

Porque si fue hasta los 7 años, lo tienen ya en **el inconsciente**, en el subconsciente y las han **negado** de veintidós maneras. (I3 E2 L 332-333)

En esta medida la enfermedad es concebida como el resultado de procesos emocionales, y aunque en algunas personas no se manifiesta como enfermedad, si somatizan -la mayoría de las personas en formas básicas-. Lo psicósomático, está estrechamente relacionado con la depresión, que en su máxima expresión puede desembocar tendencias suicidas, y que al parecer está vinculada, en muchos casos, con experiencias de abuso sexual, hecho que cierra energéticamente, la zona pélvica, es por ello que más adelante no intiman, no tienen hijos, no disfrutan la vida sexual, e incluso desarrollan sentimientos de falta afectiva, generando una serie de creencias que impiden las nuevas experiencias; este hecho se evidencia en la práctica, con la rigidez de la cadera al bailar. La migraña crónica, también, provienen de situaciones sexuales no resueltas o vida sexual poco placentera y armónica. Enfermedades degenerativas como el Lupus, también tiene que ver, en algunos casos, con traumas de tipo sexual.

Tu cómo psicóloga sabes **que las enfermedades comienzan más desde el alma a nivel emocional** que el mental. (I3 E1 L 274-275)

Para nosotros **las personas normales tienen problemas psicósomáticos básicos**, que los tenemos todo. (I3 E2 L 412-414)

Cuando decimos psicósomático es eso, depresiones, generalmente tienden a desembocar en motivaciones para no vivir, entonces **empiezan con tendencias suicidas**, todas estas depresiones existenciales. (I3 E2 L 182-185)

Detrás de una **migraña** constante está la parte (sexual) no resuelta. (I3 E2 L 416-417)

Con respecto a la **Psicología Transpersonal**, la integran todas las corrientes teóricas de la psicología – por ejemplo retoma la Psicología Gestalt, y es aplicada en la Danzaterapia, vista como movimiento de energía que genera cambios, - pero *trasciende a la personalidad*. Esa trascendencia indica que se integra la personalidad, pero abarca todos los niveles de conciencia del ser. Para sus teóricos, –Maslow, Stanislav Grof- los niveles de conciencia, son tan profundos, abstractos y orgánicos, que no se pueden pasar por el lenguaje, sólo se expresan a través de sensaciones. Es por ello que se encuentra en el límite de lo real y lo imaginario, es una franja muy pequeña entre lo real y la locura; motivo por el cual no es avalado por la academia, ya que toca áreas que la ciencia ha ignorado, como por ejemplo, desde lo espiritual o cuerpo sutil –en términos transpersonales-, el mundo cósmico y angélico.

La transpersonal suma todas esas anteriores y cuando se habla transpersonal la misma palabra lo dice (...) **trasciende la personalidad**... Entonces cuando uno dice trasciende la personalidad eso que significa, que **integra la personalidad pero que tienen encuentra todos los niveles de conciencia del ser.** (I3 E2 L 608-610)

Entonces la psicología transpersonal es muy complejo porque **es una franja muy sutil entre lo real y lo que no es real.** (I3 E2 L 669-671)

La Psicología Transpersonal utiliza elementos artísticos como la danza, el color y los mandalas, como herramientas terapéuticas; además trabaja con simbolismos a través de Déjà vus, sueños, y arquetipos. Desde esta teoría, lo que no se vive, siente y experimenta se expresa a través de los sueños, fantasías y simbolismos. No se trata de perder la razón, si no de identificar

lo *sentido*. Ante un incesto, por ejemplo, es muy difícil aceptar y expresar lo generado. Experiencias como estas, generalmente se niegan o se asumen mal, y no son resueltas de forma natural, como debería ser, generando formas patológicas de relacionarse.

Entonces que hace lo transpersonal, a través de **las herramientas terapéuticas como la danza, el color, los mándalas, los sueños, todo lo artístico** que es tan subjetivo y tan sutil, un cuadro, entonces pinte, llene esto de colores. (I3 E2 L 638-640)

(...) investigas sobre psicología transpersonal entonces tienen en cuenta todos los **Déjà vu, los sueños simbólicos, los arquetipos, los mándalas, todo el simbolismo de la mente más inconsciente**. (I3 E2 L 616-619)

entonces **si esta persona se cierra, lo niega y lo está viviendo patológicamente**, que pasa en su psiquis, también hay una negación y hay una contraposición de **esas energías que deben ser resueltas naturalmente**. (I3 E2 L 634-636)

La Psicología Transpersonal, concibe al ser humano en cuatro dimensiones o niveles de conciencia, al igual que en la Bioenergética: cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Sin embargo, estos cuatro cuerpos se ubican en el *cuerpo inferior*, por lo tanto, existe un *cuerpo superior* que se conecta con el anterior a través de un canal.

Nosotros **tenemos cuatro cuerpos inferiores, y acá tenemos un cuerpo superior**, y así lo explican los médicos bioenergéticos. (I3 E2 L 752-754)

Al cuerpo espiritual, lo conforman las creencias espirituales; al cuerpo mental, lo constituye los procesos cognitivos; el cuerpo emocional, son las emociones, sentimientos y sensaciones; y el cuerpo físico, es donde los demás cuerpos se expresan; en otras palabras, el cuerpo inferior constituye la personalidad básica. El cuerpo superior, por su parte, tiene 33 niveles de conciencia o dimensiones; también es llamado yo superior, maestro interno, maestro superior, dios, o en términos psicológicos, alter ego; además se le llama escala evolutiva. El maestro interno es el corazón, lo que cada uno siente, esa sabiduría guiada por una energía superior, que se expresa en el cuerpo inferior. Desde la Neurociencia es explicado como canales sensitivos que se desarrollan más en unas personas que en otras.

En este **cuerpo superior** hay **33 dimensiones** para conocer, **o 33 estados de conciencia**. (I3 E2 L 757-758)

En esta franja es cuando se habla de un **yo superior**, que en psicología se habla de un **alter ego**, un yo superior, **el maestro interno**, como lo quieras llamar es lo mismo, un **maestro superior o un dios**. (I3 E2 L 767-769)

En el cuerpo superior, se encuentra el mundo espiritual que, incluye la *hermandad blanca*: ángeles, arcángeles, querubines, serafines. Estos seres se encuentran en otro orden espiritual, otra escala evolutiva, otro nivel de conciencia, y no necesitan un cuerpo físico. De esta forma, al morir los seres humanos entran en uno de los 33 niveles de conciencia del cuerpo superior, hasta que encarnan de nuevo.

O sea, si tú hablas del mundo espiritual tienes que hablar de **la gran hermandad blanca**, son todos estos seres que están en un nivel de conciencia que no

necesitan un cuerpo físico para expresarse y están trabajando desde una dimensión. (I3 E2 L 778-781)

Entonces ahorita en **el mundo angélico** se dice, **los seres se mueren**, cuando se mueren no es que se van para el purgatorio, **entran en uno de estos 33 niveles de conciencia**, y ahí se quedan como en ese estado **hasta que vuelven y encarnan**. (I3 E2 L 924-927)

Esta *teoría de la reencarnación*, es conceptualizada por Rudolf Steiner en su teoría de la **Antroposofía**. Desde allí, se habla de la ruta del alma o recorrido del ser por septenios, desde donde se puede evidenciar a nivel macro, el movimiento energético del Yin-Yan. Según esta teoría, el ser humano cada 7 años sufre cambios significativos: al nacer, los seres humanos son ángeles, pura esencia; de los 7 a los 14 años se establece el *cuerpo etéreo*, el que protege; a los 21 años el *yo* se encarna, y se tiene claridad de lo que se quiere en la vida; de 21 a 28 años prevalece el cuerpo sensible, los sentidos guían la vida, se vive toda la energía sexual, se toma decisiones importantes -como de tener o no hijos y pareja-, es una época linda pero se corre el riesgo de sufrir mucho. De 28 a 35 años impera la razón, y es a los 35 que se da la crisis de la mitad de la vida; esta crisis se genera gracias a las exigencias de la sociedad que tiene el imaginario de que a los 35 ya se debe tener la vida resuelta, a nivel de productividad y maduración. De los 35 a 42 impera la conciencia, esta conciencia es llamada la octava superior. Ya los adultos mayores, vuelven a ser como niños, porque la energía se regresa.

Todo esto conecta con **la teoría de la reencarnación**, y no es que sea inventada, sino que **tienen toda una explicación, es lo que trabaja la antroposofía, (...) de Rudolf Steiner.** (I3 E2 L 927-930)

Este movimiento Yin-Yan, aquí lo vas a ver a nivel macro, macro es que nacemos, aquí están útero la barriga de mama y **vamos por septenios** de 0 a 7, de 7 a 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70 y así sucesivamente. (I3 E2 L 930-935)

De esta manera, se entiende que la vida es un movimiento constante. Al nacer, se encarna un cuerpo físico, y se vive lo que se necesite vivir, dependiendo del aprendizaje que se necesite. Al morir, el cuerpo físico muere, pero la energía no se corta, se transforma, sigue fluyendo hasta encarnar en otro cuerpo.

Biológicamente hablando **uno vive lo que tienen que vivir** y uno se muere, cuando se muere **el cuerpo se muere pero entonces la energía sigue viajando**, que es lo que te decía la energía **nunca se corta**, la energía sigue y vuelve, la energía se transforma. (I3 E2 L 976-979)

Entonces aquí para terminarte esta idea pasa eso, **la energía se sigue moviendo y luego va por allá, encarna en otra, en otro cuerpo**, esa es la teoría de la reencarnación vista académicamente hablando. (I3 E2 L 991-993)

Es así, como la *Académica*, se basa en todo este conocimiento para la práctica de la Danzaterapia:

Entonces ya uno como profe se va dando cuenta, **uno utiliza todo este conocimiento, todas estas herramientas** justamente es **para llevar a un grupo a** que se... vuelvo y te repito cual es el objetivo de nosotros, **que se conozcan a sí mismos** y que se asuman a sí mismos en el nivel de edad, de conciencia y de conocimiento que tienen. (I3 E2 L 696-700)

Principios prácticos

En el proceso de Danzaterapia, el facilitador o danzaterapeuta cumple un papel fundamental, donde su rol como profesional debe instaurarse en pro de un acompañamiento respetuoso y ético, asegura la *Académica*. Además, dice ella, todo depende del facilitador, que debe ser de mente sensible y formarse en terapia y lenguaje corporal, Psicología y por supuesto Danzaterapia; no obstante, es indispensable tener la facultad de leer cuerpos y situaciones, ya que este es quien facilita la búsqueda individual y acompaña en momentos de crisis, emergentes en las sesiones.

Todo está es en la formación del facilitador. (I3 E1 L 311)

Perfiles de **un danzoterapeuta, ojala sea psicólogo**, pero el psicólogo tiene que hacer Danzaterapia, no se me puede quedar en el polo del psicólogo solamente. (I3 E1 L 368-369)

Entonces un facilitador en Danzaterapia tiene que ser **experto en terapia corporal**, en **lenguaje corporal**, eso es lo que uno se va entrenando, hay yo veo

este cuerpo y lo leo, yo sé que, donde puede estar la situación, sin entrar agresivamente ni nada, simplemente **observo**, facilita uno, **lee cuerpos, lee situaciones**. (I3 E1 L 322-325)

En Danzaterapia es importante cuidar el equilibrio armónico, o Yin-Yan, que el facilitador respeta manteniendo la coherencia entre música, danza y conceptos. Asimismo, quienes utilizan técnicas artísticas deben ser cuidadosos y respetuosos consigo mismos y los demás. Como lo dice la *Académica*:

Porque es que yo no puedo, o sea, **yo no puedo trabajar con una persona lo que yo no he solucionado** es así de sencillo, y **cómo se hace eso, entrenándose**, haciendo el proceso. (I3 E1 L 417-418)

Yo como facilitadora tengo que tener en cuenta el equilibrio dinámico, lo que te estoy diciendo acá. (I3 E2 L 510-511)

Si yo armonizo con la música y la danza y los conceptos y lo que sé, el grupo entra en una dinámica de armonía, a equilibrar lo que tenía que equilibrar sin entrar en esa interacción tan directa. (I3 E2 L 513-515)

Por otro lado, de acuerdo con la *Intuitiva*, el encuentro grupal permite trabajar como una unidad que se acompaña y apoya ante situaciones de emergencia, y al mismo tiempo genera empatía y emoción. La *Académica* considera que la energía grupal facilita el proceso individual, aunque algunas personas prefieran o no son afines al trabajo en conjunto. Para el *Chico Plástico*, el grupo permite una contención, al igual que la familia.

Claro que como **es una cuestión de grupo**, tiene que ver también con eso, ese espejo, entonces ahí se trabaja como un grupo, **una unidad**, en ese sentido no, eh **se beneficia todo el mundo, se acompaña y se apoya** cuando hay una persona que está atravesando eso. (I1 E2 L255-258)

Como es un proceso interno entonces se hace un grupo, **la energía grupal mueve más rápido el proceso**. (I3 E1 L 351-352)

Lo terapéutico también es como se da la contención, **el grupo como da la contención**, la familia, como da contención. (I4 E1 L 129-131)

Ejes temáticos

Son tres principalmente, de acuerdo con la *Intuitiva*. Se puede trabajar desde la conexión con los **elementos de la naturaleza**: agua, fuego, tierra, aire, para sentirse como cada uno de ellos, y en este sentido la consigna señala entonces, por ejemplo, qué tipo de agua se es o se quiere ser, un agua estancada, que fluye, un vaso de agua, o agua lluvia; es decir, en la consigna se aclara que hay muchos tipos de fuego, aire, incluso el aire puede ser intenso, un aire no se queda quieto. También, se trabaja mucho las **polaridades de la vida** como abrir-cerrar, cerca-lejos, sostener-dejar ir, arriba-abajo, adentro-afuera, lo macro-lo micro, suave-duro, blando-firme. Su propósito, es la toma de conciencia de cómo se viven dichas polaridades, o cuando se necesitan más a nivel emocional y corporal. Además, la consigna puede ser un **conflicto** a expresarse desde la danza, un movimiento existencial, como el dormir, despertar, crecer, es decir, momentos de la vida; también se puede trabajar el espacio personal, el límite corporal, e

incluso dirigirse a partes del cuerpo para tomar conciencia de ellas, por ejemplo de la parte superior, de los brazos, cómo son, cómo permiten sostener, traer, crear, mover.

Por ejemplo... uno que a mí me gusta mucho utilizar, es **la conexión con los distintos elementos**, cierto, el fuego, tierra, aire... y agua. Entonces también **sentirme, como cada uno de esos elementos y transitarlos**, y como, pues, como soy yo siendo ese elemento. (I1 E1 L78-83)

Si ese **el tomar conciencia de las distintas polaridades**, también nos lleva a conectarnos con cual tendemos a estar más, hacia un lado o hacia el otro, en las decisiones y en nuestras interacciones en la vida, y cómo al mismo cuerpo también va sintiendo que va necesitando más de lo otro, sí. (I1 E2 L140-143)

O a veces la consigna puede estar asociada a **momentos de la vida**. (I1 E2 L23)

El *Chico Plástico* trabaja una gran variedad de temáticas desde la Danzaterapia, como lo es la determinación desde el caminar, en analogía con el camino de la vida, utilizando músicas de tambores, jazz o marchas; se trabajan temas que parecen irrelevantes pero que son fundamentales en la relación corporal, y la forma cómo el cuerpo se relaciona con el mundo, el lenguaje no verbal, el contacto visual, la sexualidad, el deseo, la percepción de sí mismo y del otro, el dar y recibir afecto, los puntos de apoyo y contacto con el piso. También, desde los elementos de la naturaleza y sus formas: el agua que puede ser líquida, hielo, gelatinosa, volátil; el fuego puede ser grande o pequeño, puede iluminar, calentar o quemar; el viento en forma de brisa que refresca o un huracán que destruye; la tierra también tiene espectro, puede ser arena,

barro, fango, roca, montaña, baldosa, cemento. En este sentido, el movimiento puede ser desde uno fuerte que rompe como el rayo, hasta uno suave como el viento en forma de aire fresco.

Trabajamos también mucho el tema de la determinación, y es como camino yo en la vida, **mis raíces**, como me paro, **el contacto visual**. (I4 E1 L 136-138)

Puntos de apoyo, mirada, determinación, acercamientos y alejamientos, de alguna manera empezamos como a tomar **diferentes consignas que tiene que ver como la forma que el cuerpo tienen en relación con los otros**, pues a eso le llamamos el lenguaje no verbal. (I4 E2 L 195-198)

Se trabaja el cuerpo en tres esferas, cuerpo reprimido, cuerpo inhibido sexualmente, y cuerpo enfermo. También se trabaja las relaciones íntimas y sociales, si son naturales o hay inhibiciones; la grupalidad, cohesión grupal, imposición, conflicto, empatía corporal, la asertividad, determinación, la expresión, dar y recibir afecto, la trascendencia, la fantasía y la creatividad –que pueden revelar lo deseado-, las emociones en relación al cuerpo, e incluso las necesidades explícitas de las personas.

El cuerpo, que tiene esos tres elementos **el cuerpo reprimido, el cuerpo inhibido sexualmente, el cuerpo que se enferma**. (I4 E2 L 109-110)

Trabajamos el tema de la **grupalidad**, el tema de la **cohesión de grupo**, el tema de las fuerzas en la imposición, las fuerzas en conflicto, el tema de la **empatía corporal**. (I4 E1 L 143-144)

Yo también voy mirando la persona que es él lo que ha descrito como parte de lo que lo necesita trabajar, y eso lo voy poniendo en diferentes consignas. (I4 E2 L 202-204)

Del mismo modo se trabajan los chacras, sus colores y su significados, donde el rojo es vitalidad, naranja sexualidad, amarillo poder, verde afectividad, azul expresión, índigo intuición y violeta trascendencia.

Ya al siguiente mes hicimos un recorrido a través los centros energéticos o **los chacras**, entonces después rojo vitalidad, el naranja sexualidad, el amarillo poder, el verde afectividad, azul de expresión y palabra, azul oscuro intuición, y el violeta trascendencia y ahí cerramos el ciclo. (I4 E2 L 15-18)

Metodología

En Danzaterapia se maneja la misma dinámica a nivel individual y grupal, afirma *Chico Plástico*. Incluso, estos procesos manejan la misma lógica de la consulta psicológica individual, dice la *Académica*: se hace anamnesis grupal, diagnóstico o lectura corporal – con el mapa del cuerpo desde las teorías psico-corporales, para el *Chico Plástico*- y el proceso o intervención se realiza desde la danza y la música. En la anamnesis, se analiza la posibilidad de sumarle bienestar a esa persona, se indaga sobre su contexto social y el proyecto de vida. Además, se hace una observación e interpretación constante de los cuerpos, expresiones y movimientos.

Uno hace lo mismo que en una consulta particular, uno hace una anamnesis, hace un recuento a las personas, se hace un diagnóstico, que nosotros no le decimos diagnóstico sino lectura corporal, se hace todo el proceso de acompañamiento con danza y con música. (I3 E1 L 359-362)

[En DT también se hace diagnóstico] de hecho puedes en lo que tuvimos en la formación, teníamos una materia que hablaba sobre las **teorías psico-corporales y estuvimos mirando un mapa del cuerpo**. (I4 E2 L 140-143)

Pues el contexto para nosotros es diagnóstico, y hacemos el diagnóstico completo, todo, condición social, escolaridad (...) **una anamnesis completa**. (I3 E2 L 266-269)

A partir de la lectura grupal o diagnóstico, se identifica la generalidad del grupo y necesidades corporales, para posteriormente indagar sus causas y establecer el plan de trabajo enfocado en los segmentos corporales. Por ejemplo el cuello maneja la flexibilidad, si la persona es muy rígida se verá en su postura, como la de militar, comenta la *Académica*.

Nosotros **nos basamos en una lectura corporal**, en una necesidad que ellos empiezan a expresar. (I3 E2 L 172-174)

Entonces, nosotros **hacemos lectura corporal y diagnóstico**. (I3 E2 L 189)

Según esta co-investigadora, el proceso tiene una estructura general, dividida por objetivos, los cuales se direccionan hacia los segmentos corporales y al triángulo de la salud. De esta manera, al bailar la energía se libera contactándose con la música y el movimiento - primero el instinto, luego la emoción, el sentimiento y por último el pensamiento-. En palabras

de la *Académica*, se aplica la DOFA danzando y en silencio. No obstante, si la persona viene remitida o con un diagnóstico, se trabaja desde ahí.

Entonces cuando te decía **vamos por segmentos**, en esos segmentos, en cada uno, la otra vez te dije que nosotros **trabajamos con el triángulo de salud**. (I3 E2 L 271-272)

Aplicamos la DOFA, cuáles son tus debilidades, tus fortalezas, tus retos o amenazas, se aplica **pero danzando y se aplica desde el silencio, desde el movimiento**. (I3 E1 L 320-322)

Si ya hay un diagnóstico específico, **ya uno trabaja con los diagnósticos**. (I3 E2 L 178)

Académica y *Chico Plástico*, trabajan los encuentros grupales por ciclos, aunque también trabajan de forma individual. El proceso grupal de la *Académica*, tienen una duración de un año, que se divide en tres ciclos de tres meses cada uno; y a su vez, cada ciclo dura dos meses y medio, en el cual se trabaja dos horas semanales, para un total de 10 clases. Al terminar cada ciclo, es decir, en la décima clase se hace una devolución individual de lo observado a lo largo de este, y luego se descansa una o dos semanas para empezar el siguiente. En los tres primeros meses se moviliza el mundo personal, iniciando por indagar la motivación que tienen para estar allí, y las expectativas que sienten frente al proceso. En el primer encuentro se hace un ingreso, es decir se danza, y a partir del segundo, se inicia el encuentro con 40 minutos de conversación, es decir, se hace *psicodinámia*, cuyo propósito es expresar el sentir de la clase anterior, sin pretender que sea muy racional.

El proceso de Danzaterapia está diseñado a un año, son tres ciclos, o sea, tres ciclos de 10 clases, estamos hablando que **un ciclo son dos meses y medio,** una clase semanal de dos horas, entonces son 10 clases, son dos meses y medio, **descansamos una o dos semanas y seguimos,** y seguimos tres ciclos anuales. (I3 E1 L 337-340)

Esos tres primeros meses que realmente **como las personas llegan tan cargadas,** entre comillas, están cargadas **de su mundo personal,** entonces en esos tres primeros meses, **se empieza a movilizar todos esos temas.** (I3 E1 L 296-303)

La primera media hora, 40 minutos es conversatorio, entonces el conversatorio es cuando la gente **se hace la psicodinámia.** (I3 E2 L 151-153)

Los ciclos del proceso de la *Académica*, están diseñados por niveles, de acuerdo a los cuerpos inferiores, desde donde se desprenden los objetivos a trabajar: instinto, emoción, sentimiento y pensamiento, que se traduce en cuerpo físico, emocional, mental y espiritual.

Entonces lo mismo son los niveles, cuando yo preparo **una clase va por niveles,** estos cuatro ciclos. (I3 E2 L 517-518)

En **objetivos** como estos para que no enredes, **instinto, emoción, sentimiento, pensamiento.** Es lo mismo, cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo espiritual. (I3 E2 L 520-522)

Por su parte, el *Chico Plástico* no trabaja con un ciclo estructurado, propone ciclos donde se trabaja sobre un hilo metafórico. Por ejemplo, hacer un recorrido sobre los 8 energéticos, iniciar con la raíz o los pies, y pasar a las manos como símbolo de creación y contacto, luego ir a los ojos para visionarse, y finalmente hacer un recorrido por los chacras. De esta manera se hace todo un proceso que tiene una intencionalidad terapéutica y un orden coherente. También, trabaja a nivel grupal, ya no por ciclos, sino por ejes temáticos, donde propone una consigna principal a partir de la cual se danza en dicho encuentro.

Uno puede ir como tomando un **hilo metafórico**, por ejemplo en Medellín estoy trabajando todo el año, es un **recorrido corporal a través de los 8 energéticos**, entonces inicialmente empezamos con raíces, con los pies, los pies mis raíces, luego nos fuimos a las manos, mis manos contacto y creación. (I4 E1 L 288-291)

Uno puede tener también un objetivo (I4 E1 L 283-284)

Durante los encuentros danzaterapéuticos, es válido hacer ejercicios individuales, en parejas, subgrupos y con el grupo en su totalidad, como lo dicen *Intuitiva* y *Chico Plástico*:

Y que se hace también un proceso muy bonito porque **se empieza de manera individual, luego se trabaja con pareja**. (I1 E2 L30-32)

Y después habría **cuatro personas** que se van poniendo. (I1 E2 L35)

Se combina el **trabajo individual**, el trabajo por **parejas**, por **subgrupos**, el trabajo del **grupo en su totalidad**. (I4 E2 L 242-243)

El esquema general del encuentro varía, aunque para los tres co-investigadores hay tres momentos claves: inicio o momento previo a la danza, momento de danza y momento de expresión, sentir o toma de conciencia.

La *Intuitiva*, da inicio al encuentro con un caldeamiento donde se camina de forma libre, se toma conciencia de la respiración, o un ejercicio que promueva la distensión corporal. Seguidamente, con música suave se dispone el cuerpo para que el movimiento fluya libremente, iniciando desde una posición cómoda –en el suelo acostados o sentados- , hasta que el movimiento tome su propia fuerza. Posteriormente, con intervención de una música que remita al elemento o consigna (dirigida al ser y las tareas de la vida) a trabajar, el grupo danza, sin intervención de la palabra, pasando de lo suave a lo intenso –desde la música- para darle más expresión libre y espontánea al cuerpo. Al llegar al momento culmen, se da una entrega total del cuerpo al movimiento sin direccionamiento racional, con ayuda de una música –no específica- que permita transitar los distintos momentos, dependiendo del objetivo; el cierre de este momento puede hacerse con música suave o intensa, de acuerdo con lo que se pretenda. Seguidamente, se brinda un espacio de respiración, escritura o palabra sentida. Finalmente, se comparte lo que en cada uno surgió durante el encuentro. Para esta co-investigadora, el contacto fuerte, o momento culmen, se da en el espacio de palabra o escritura, donde se le da sentido a lo vivenciado.

Primero debe haber un caldeamiento, y el caldeamiento puede ser caminando, puede ser respirando, puede ser... eh haciendo como una distensión corporal. (II E1 L278-280)

Hay que iniciar primero solo con la una **música y movimientos libres**, (I1 E1 L275-276)

Y después si se pone una música, **una música que se conecte con ese elemento**, que me evoque ese elemento. (I1 E1 L280-281)

[Luego] **se comparte**, se hace como la devolución también referente como a eso, **lo que haya surgido ahí**. (I1 E1 L302-304)

Para el *Chico Plástico*, es necesario adecuar el espacio y generar una atmósfera adecuada de trabajo. No inicia con música y movimiento, se da paulatinamente. Empieza con un encuadre para generar confianza, empatía y reconocimiento, precisa la forma de trabajo, hace una contextualización sobre qué es la Danzaterapia, de donde viene y por qué es un método terapéutico. Antes de entrar en movimiento, se hace una toma de conciencia corporal de su capa más externa: donde está, como se levantó, que alimentos consumió, cómo está la digestión, la respiración, el caminar, la postura, el equilibrio, la mirada, el trabajo, la salud, el sueño y la relación con los demás. Luego se hacen ejercicios más dirigidos de acuerdo a la temática o consigna planteada, que guían el movimiento; para finalmente, expresar en un dibujo, collage o modelado, lo sentido tras la danza. En general, el encuentro se da en forma de curva, iniciando con un soltar, para luego entrar al momento culmen y luego bajar la intensidad hasta llegar incluso a un momento de relajación.

Entonces desde ese punto hay que, **primero hacer un encuadre**, desde donde se podría trabajar. (I4 E2 L 167-168)

Pero antes de colocar la música, ahí voy viendo un punto de **generar una atmósfera de confianza**, siempre **explico un poco en que consiste la DT** y les hablo un poquito de la historia, y de porqué es un método terapéutico. (I4 E2 L 222-224)

Antes de proponer un trabajo desde el movimiento, inicialmente **partimos de un asunto de hacer conciencia**, del darse cuenta que lo estabas nombrando ahorita. (I4 E2 L 174-176)

Después de un trabajo desde el cuerpo desde el movimiento, desde danzar, pasarlo luego a un, a **expresar eso a un dibujo** con crayolas, o expresar eso en un trabajo de recortar y de pegar imágenes, como estilo **collage**, o **trabajar con barro**. (I4 E2 L 207-210)

La *Académica* inicia cada clase –luego de la psicodinámica- con una activación corporal. A partir de allí, se danza –también lo hace la facilitadora- y la clase subirá y bajará de intensidad de acuerdo al objetivo, siempre en esta dinámica como en forma de Yin-Yan. Los momentos suaves o de profundización, se enfocan en el sí mismo, dejando a un lado la conciencia externa para dirigirse al interior. Sin embargo, la clase no debe acabar en este momento de *Inside*, siempre debe activarse al grupo de nuevo para terminar.

Entonces una clase tiene una curva metodológica, en una clase **yo comienzo a activar**, siempre hay un punto medio y vuelvo a subir. (I3 E2 L 539-540)

Luego hago un o dos temas donde **profundizo**, que el grupo se meta al **sí mismo**, ya no tan afuera sino que ya se interiorice. (I3 E2 L 543-545)

Si el grupo se me empieza a quedar mucho aquí abajo, **terapéuticamente no debo dejar abajo, hay que volverlos a activar.** (I3 E2 L 556-558)

También se puede trabajar o danzar, ya no desde una consigna, sino a partir de un elemento plástico que se haya creado, dice la *Intuitiva*. En este sentido, el momento de danza no requiere consigna, se trata de dejar fluir el movimiento a partir de lo creado, hacer conexión con lo que está allí, con la sensación generada a partir del trabajo plástico.

Y lo otro es que también **se hace muchos ejercicios con la danza en relación con**, los diferentes elementos y ahí es una propuesta, o sea los **elementos** es lo **que hayamos elaborado como producción desde lo plástico**, como, digamos una segunda parte después de. (I1 E2 L68-71)

Y ahí es mucho más libre, no hay consigna pues que tenga que estar asociada a un elemento o alguna situación o, **sino simplemente como hacer esa conexión** y que es lo que me permite, **qué me permite el movimiento**, es eso que está ahí. (I1 E2 L78-82)

Con respecto a la **música** utilizada, el *Chico Plástico* hace un guion de las músicas a trabajar en el encuentro. Dichas músicas las establece de dos formas, de acuerdo a la consigna, es decir, las busca según la intención; o también puede escucharlas y luego las adapta a una consigna. Sin embargo, prefiere optar por la segunda opción, escuchar las músicas y sentir para qué temática es adecuada, ya que siente que es un poco más difícil escribir el guion del encuentro y luego adaptar las músicas, porque de esta forma el espectro de posibilidades se amplía. Por ejemplo, utiliza músicas de tambores, jazz o marchas; para trabajar determinación al caminar; las

raíces las trabaja con música de tambores; el tango electrónico para trabajar el aire, la sensación de volar; para trabajar la tierra, utiliza la música de la pasión de Peter Gabriel; para el agua las marimbas del pacífico.

Trato de hacer **un guion** antes **con las músicas que voy a trabajar**. (I4 E2 L 221-222)

Por eso es muy importante entonces, **o se escucha la música**, se puede escuchar la música **y como esa música empieza a dar lugar a la consigna, o la consigna y después busco la música**, son esos dos caminos para trabajar la sesión. (I4 E2 L 273-276)

Ante las consignas o temáticas a trabajar durante el encuentro, se pueden encontrar personas que no se conecten con ellas o sientan resistencia frente al ejercicio propuesto. Para ellos, la *Intuitiva*, prefiere darle el espacio a la persona y permitirle que desde sus posibilidades encuentre su propio camino, además puede ayudarle haciendo una pausa para que piense y se dé cuenta de aquello que no le permite hacer conexión, sin forzarla a ir más allá de sus posibilidades o deseos. Por su parte, la *Académica* al notar que una persona no responde ante algún movimiento, prefiere indagar y observar que hay detrás.

[Ante una persona resistente a la consigna] **se trabaja desde lo que se dé permiso para hacer, hasta donde pueda lograr hacer**. Pero también como cuestionarse mucho lo que le inhibe, a hacer el ejercicio, a conectarse y se trabaja sobre eso. **Es válido también hacer esa pausa ahí, y trabajar**. (I1 E2 L217-220)

Por decir algo yo pongo una música muy cadenciosa para trabajar más movimientos pélvicos, **la persona no me hace movimientos pélvicos y yo digo a pasó algo.** (I3 E2 L 228-230)

En este sentido, el ritmo del proceso depende del grupo, por lo que es de gran importancia observar las características personales y energía grupal, con el fin de identificar la generalidad y trabajar desde allí. Por ejemplo, si el grupo llega pasivo se activa con ejercicios Yan de adrenalina, de fuego, fuerza y así se libere esa energía, y de la misma manera en el sentido contrario, como lo menciona la *Académica*:

Y se va profundizando a medida del ritmo del grupo, dependiendo. (I3 E1 L 359)

Porque **uno va viendo las características de las personas y la energía que se empieza a mover,** entonces les hago puras danzas Yan, les pongo música más de adrenalina y las danzas Yan es eso, más danzas de fuego, más de fuerza, más para trabajar este centro y que esa energía se vaya liberando. (I3 E2 L 496-499)

Porque en hora y media puedo sacar 8 temas en toda la clase, como hay clases que puedo usar tres máximo cuatro temas, por lo que te digo la dinámica tan variable. (I3 E2 L 545-547)

En el trabajo individual, el movimiento se da en escala dependiendo también de lo que necesite la persona, y de acuerdo a su estructura. Si es muy dócil o si es muy rígido necesitará movimientos más fuertes o suaves, dice el *Chico Plástico*:

Entonces **se van dando como la escala**, desde un extremo del movimiento que a veces se puede llegar a requerir, como el polo **de alguien que está muy etéreo, y que al contrario necesita es la determinación**, que necesita una corriente de romper, de fuerza, del rayo, **o al contrario alguien que está en mucha dureza o digamos es implacable y lo que necesita es suavizar**. (I4 E2 L 85-89)

Ante una situación particular que emerja en el grupo, la *Intuitiva* al igual que la *Académica*, le dan prioridad a esta persona e incluso permiten que el grupo le haga un acompañamiento respetuoso. Ante la presencia de llanto, la *Intuitiva*, acompaña e invita en la medida de las posibilidades a transitar dicha emoción a través de la danza, también se permite cambiar o adaptar la consigna para que otra persona del grupo acompañe y apoye. Por su parte la *Académica*, considera que las crisis aparecen tras una constante en el tiempo sin resolver una situación, y ante su presencia en el encuentro, también opta por modificar la consigna inicial, cambia la música o disminuye el volumen, pero sin perder de vista el objetivo general del encuentro, indicando a través de señales al grupo que opten una posición cómoda en el piso, mientras atiende la persona en crisis. Además, ante una situación como esta, la co-investigadora obvia los últimos temas musicales preparados para la sesión, y a cambio de ello dispone un momento final para la palabra. Sin embargo, cuando siente necesario acompaña de forma individual y aislada del grupo, donde se pueda canalizar y expresar la emoción adecuadamente.

Pero si hay una situación que emerge, en cualquier espacio **es importante darle un lugar, y permitir que el grupo también pueda acompañar eso**. (I1 E2 L226-227)

Por ejemplo, que haya **un tipo de llanto** entonces qué está ocurriendo ahí, o que incluso sienta si es capaz, **siga haciendo el ejercicio sintiendo también esa emoción, dejando que fluya.** (I1 E2 L229-231)

Y al final quito un poquitico más tiempo, **no pongo el séptimo y octavo tema y simplemente pregunto cómo estamos con una sola palabra.** (I3 E2 L 569-570)

Yo simplemente al grupo **con una señal les digo siéntese, acuéstese,** les pongo música y **voy de apoyo al que está mal, si alguien me quiere ayudar bienvenido,** sino dejo que cada quien haga su proceso. (I3 E2 L 566-568)

Técnicas

Dos de los co-investigadores incluyen otros elementos al encuentro. El *Chico Plástico* utiliza elementos reales como papeles, cintas, telas, globos, bombas, elásticos, sillas con el objetivo de darles usos no convencionales y generar historias a partir de ellos; estas historias también se crean con elementos imaginarios que se van transformando y mutando. El elástico o resorte, es ideal para trabajar la fuerza de soltar y controlar –polaridad-; por su parte las bolsas, bastones y aros son elementos que pueden trabajar lo verbal y lo no verbal.

También incluyo lo que es la DMT con elementos, que puede ser por ejemplo desde cinta de papeles de colores, con telas, con globos, bombas, elásticos, o elementos imaginarios. (I4 E2 L 243-245)

Un **elástico**, un **resorte**, es el elemento que **ata dos fuerzas**, la fuerza **de soltar** o la fuerza **de controlar**. (I4 E2 L 249-250)

Hasta bolsas, son elementos, **bastones**, todos estos, **aros**, todos estos elementos son digamos **posibilitadores de trabajo, en el asunto verbal y no verbal**. (I4 E2 L 259-260)

Para la *Intuitiva*, las posibilidades son infinitas. Dependiendo de la necesidad encontrada trabaja un objetivo específico y con elementos específicos, como cintas, telas, colores que proporcionen apertura ante la consigna a trabajar; además lo utiliza como retos con el fin de incorporarlos de forma creativa en la danza. Por ejemplo, utiliza las telas buscando hacer uso de la imaginación a través del juego y así hacer conexión con la fluidez y la creatividad.

Se puede incluir materiales que sean muy visuales desde los colores y hace como esa apertura, se puede trabajar desde la apertura, entonces con **cintas, colores, telas**. (I1 E2 L184-186)

También se trabaja con telas, desde meternos entre las telas, jugar ahí sintiendo entonces que también yo cambio, que ya entonces no soy solo cuerpo como una sola persona, sino que puedo **reinventarme** y también hay como una clase de, de imaginación ahí, en vivo y en directo, **con esa fluidez, con esa imaginación y con esa creatividad**. (I1 E2 L136-140)

Del mismo modo utiliza, como pretexto o consigna la creación de un elemento plástico, que se realiza previo a la danza. Por ejemplo, el mandala que la persona, del pasado, presente y futuro, un collage y a partir de allí se danza conectando las sensaciones allí puestas,

proporcionando más fuerza y sentido a lo plasmado, conectándolo con el cuerpo a través del movimiento, para finalmente hacer una integración grupal.

Por ejemplo, **se puede trabajar con mandalas**, pero no el mandala hecho sino el mandala **que la persona hace con la consigna y el tema que se vaya a trabajar**, y después de eso se hace el reencauche o el remate se hace con el movimiento; entonces primero **el movimiento se hace en conexión con mi mandala** observándolo y sintiendo con él y luego se hace a nivel colectivo. (I1 E1 L635-640)

Es común además que utilice como consigna los elementos de la naturaleza y sus facetas, por ejemplo el agua suave y el agua torrencial, cómo ser esa agua; transitar el fuego a través del movimiento con música de Totó y así lograr movimientos intensos, apasionados, sueltos y espontáneos. Al final de transitar por los cuatro elementos, se da un momento para la palabra donde se expresa con que elemento se dio mayor conexión; también puede ser este último momento a través de la escritura, que se deja más libre y se expresa sólo el sentir.

Por ejemplo si se va a trabajar **los cuatro elementos**, el fuego es algo que se da con más intensidad, que genera más pasión, movimientos como, más sueltos, más espontáneos, si... intensos. (I1 E2 L99-103)

La palabra de qué nos damos cuenta, **con cuál elementos sentimos que hubo más facilidad en la conexión**, con cual me costó más, cual siento que necesito incorporar más en mi vida. (I1 E1 L292-294)

La técnica del *espejo* es utilizada por el *Chico Plástico*, ejercicio que se realiza en parejas, donde una persona imita a la otra, como un espejo; se puede utilizar desde cualquier consigna, como las polaridades para visualizarse y buscar el equilibrio. La *Intuitiva* también la utiliza a partir de cualquier objeto –propio o ajeno-, consigna y explorando diferentes planos bajo, medio y alto.

Por decir, vamos a trabajar **espejar**, donde se trabaja en parejas y **una persona genera movimientos y la otra persona sigue como un espejo**, un movimiento, la imitación al frente. (I4 E2 L 266-268)

Porque también se hace un ejercicio **espejo** entonces yo elijo, algo diferente a lo que yo cree, a lo que yo hice, y al observarlo también hay movimientos que empiezan a emerger. (I1 E2 L87-89)

Uno de los ejercicios de inicio que el *Chico Plástico* utiliza, es una ronda de presentación donde cada uno dice su nombre acompañado de un movimiento -no estereotipado ni pensado-, iniciando con los ojos cerrados para concentrarse en el sentir del cuerpo, y así decir el nombre y dejar fluir el movimiento para que los demás lo repitan; luego hace un ejercicio de confianza con el lugar y los otros, al caminar en todas las direcciones por el espacio.

Empiezo con **una ronda donde la gente dice su nombre acompañado con un movimiento**, pero entonces siempre aclaro que no es un movimiento estereotipado, un movimiento pensado. (I4 E2 L 224-226)

Luego propongo que caminen por el espacio en diferentes direcciones, como hacer una, como habitar el lugar, **primero la confianza con el otro y la confianza con el lugar.** (I4 E2 L 230-231)

Para algunas temáticas, como el desapego, el *Chico Plástico* utiliza la analogía de dejar ir, soltar, con círculo abierto y cerrado, y la geometría espacial, haciendo conciencia de la ubicación en el espacio; las emociones, las trabaja con juegos teatrales y danza (metodología); siendo una constante la utilización de tres elementos principales: la imitación, la improvisación y la creación; además la escritura siempre está presente, para nutrir el trabajo.

Y trabajo los elementos, un elemento que es de **imitación**, el otro elemento que es de **improvisación** y un tercer elemento de **creación**, entonces pues como que se van combinando los tres. (I4 E2 L 77-80)

La *Académica* utiliza unas fichas para hacer seguimiento de la lectura corporal, e implementa el diario de campo donde los participantes del proceso registran lo vivenciado en cada sesión. La pregunta que guía la psicodinámica, es ¿de qué te diste cuenta? y ante situaciones de crisis, el espacio destinado para la palabra gira en torno a la pregunta ¿cómo están? respuesta por cada uno con una sola palabra para así liberar tensiones y elevar la energía del grupo.

Entonces uno simplemente va llevando, nosotros **tenemos fichas**, que vamos llenando, pero más que todo se **basa en lectura corporal.** (I3 E1 L 366-368)

Todos tienen que llevar un diario de sus clases de lo que se va hablando. (I3 E2 L 575-576)

La pregunta siempre es **de qué te diste cuenta**. (I3 E2 L 158)

Pregunto cómo estamos con una sola palabra, no tanto desde la razón, como estas tú y a cada uno se le da la palabra y es otra forma de dejarlos arriba porque veo el nivel de conciencia en que están, que no están regresados, en un nivel de regresión (I3 E2 L 571-573)

5.4. Inspiración del Alma

Responde al *por qué* se realiza (Martínez, 1989) o utiliza la Danzaterapia como estrategia de intervención psicoterapéutica. Integra las subcategorías *motivación*, o razones que los llevaron a realizar danzaterapia; y *estilo terapéutico*, o forma particular de utilizar la danzaterapia y de hacer psicoterapia.

Motivación

Para la *Intuitiva* y el *Chico Plástico*, el interés hacia la Danzaterapia nace desde el arte, mientras que para la *Académica*, surge desde la danza misma. La incitación hacia el arte de la *Intuitiva*, es de herencia familiar, gracias a que su madre y abuelo practicaban algunas técnicas artísticas, hecho que la acercó de forma indirecta, desde siempre, creándole una sensación de integridad. Esta conexión con el arte la llevó a realizar un diplomado de Arteterapia, y es allí donde inicia su viaje a través de la Danza como estrategia terapéutica.

Entonces siempre he tenido para mí un, una **gran importancia esta parte de las artes** y porque siento que se integra. (I1 E1 L566-567)

Chico Plástico, sintió afinidad con el arte, lo expresivo, la danza y el cuerpo desde pequeño, a pesar que para su familia no era un tema de agrado. Siempre buscó espacios donde pintar, tocar un instrumento, danzar, hacer teatro o practicar deportes que implicaran un trabajo corporal, como el taekwondo, que lo llevó a explorar las disciplinas orientales, incluyendo el yoga. Tras su formación universitaria, le interesó desde lo teórico la lectura corporal, la integración del cuerpo, el cuerpo que habla, el cuerpo que es síntoma. Es así, como a través de una revista argentina de abordajes psico-corporales llega el Arteterapia, encontrando en esta propuesta alternativa, un eje sanador, sin tener que usar solo la palabra y sin dejar el cuerpo como sombra.

Digo pues esto me apasiona y en Colombia hay muy poquito de esto, **quiero empezar a compartir esto tan bacano, tan sanador**, esta propuesta alternativa, no siempre tenemos que estar trabajando con la palabra, con el cuerpo ahí de sombra. (I4 E1 L 50-52)

Lo motiva además, saber que el arte es universal, al igual que la danza, y que en otros contextos terapéuticos se pueden instaurar más fácil los mecanismos de defensa, pues las personas van en busca de la aprobación del terapeuta, o les cuesta hablar de su verdad. Es por ello, que considera que las personas necesitan diferentes vías de expresión, y la danza terapéutica es una de ellas, con la que se identifica plenamente, y siente que permite más libertad - un valor

agregado a la terapia tradicional-, permite un espacio lúdico y evita resistencias donde el yo se expresa de forma natural, y el cuerpo, reprimido y somatizado, se moviliza.

Porque hay **otros caminos alternativos y terapéuticos donde se instala más los mecanismos de defensa**, entonces la máscara, digamos el qué dirán.

(I4 E1 L 149-150)

Es bueno hacer esas lecturas para mirar como son unos caminos que nos empiezan a dar una vía alternativa de expresión, **los seres humanos necesitan caminos alternativos y este es uno pues con el cual me conecto totalmente.**

(I4 E1 L 205-207)

Y sobre todo que se empieza también desde **espacio lúdico**, si instalas un terreno de juego, y siempre que instalamos un terreno de juego **sale digamos el yo más natural.** (I4 E1 L 147-149)

La *Académica* vivió un proceso diferente. Desde pequeña practicó la danza, inicialmente como un pasatiempo, más adelante como su profesión. Pero la vida la llevó a hacer un alto en el camino que la obligó a pensarse a nivel profesional:

Porque eh, era sentir esa disyuntiva, bueno yo si quiero bailar de espectáculo, bueno ser así como uno dice famoso de tal grupo x o y, que respeto mucho la danza de, pues la parte de expresión, o yo **¿realmente qué quiero ser?** pues, o sea, digámoslo así, **profesionalmente.** (I3 E1 L 69-72)

Esta reflexión fue generada tras de un accidente, que le impidió bailar por un año; hecho que le causó gran depresión por no poder hacer lo que le apasiona, bailar. En ese receso obligatorio se dedicó a indagar la danza desde lo teórico, y con el primer libro de María Fux, se dio cuenta que quería ser danzoterapeuta. Fue entonces donde empezó su búsqueda académica e investigativa, para unir la danza y lo terapéutico.

Porque los primeros libros, los únicos que yo encontré de Danzaterapia a nivel de literatura eran los de María Fux, Argentina, entonces me los devoré en esa época, entonces yo decía **yo quiero esto**, yo quiero esto, era una pulsión interna de buscar ese tema de la Danzaterapia y como no había podido estudiar medicina yo dije **esto es lo que yo necesito**, porque esto es lo que yo quiero hacer, **yo quiero ser es una danzoterapeuta. Lo tuve clarísimo cuando cogí y leí el primer libro de María Fux.** Entonces, desde ese entonces, **nació como toda la búsqueda mía y la formación, y la investigación.** (I3 E1 L 81-87)

Es así, como convirtió la Danzaterapia en un estilo de vida, motivada por una necesidad interna impulsada por el sufrimiento que le generó no poder bailar, viviendo por sí misma las bondades de la Danzaterapia. Fue entonces cuando descubrió querer danzar, bailar y enseñar danzaterapia.

¿Yo porque la Danzaterapia?, porque **lo viví en carne propia, me di cuenta de todas las bondades.** (I3 E2 L 884-886)

Yo asumí esta labor con todo el amor, y con toda la entrega, y con toda la pasión, y amo danzar, **amo hacer danzaterapia**, amo, porque hablando ya como para volver a tocar el tema desde lo personal, **yo vi mi propio proceso**, de depresión, de impotencia de poder danzar, cuando danzaba todo el día. (I3 E1 L 134-137)

Estilo terapéutico

Se puede evidenciar que los entre los co-investigadores, hay - a grandes rasgos - dos estilos terapéuticos. *Intuitiva* y *Chico Plástico*, por su afinidad con el arte, combinan la Danzaterapia con técnicas arteterapéuticas, a diferencia de la *Académica*, que utiliza elementos de la bioenergética, inclinándose más por las medicinas alternativas.

La *Intuitiva*, trabaja desde la DMT, utilizándola como método alternativo a la palabra, donde es el cuerpo y el movimiento quien relata, y haciendo una integración con el Arteterapia. Sin embargo, antes de conocer el Arteterapia integraba su trabajo desde lo plástico con mandalas, respiración consciente y meditación:

Entonces ir **incorporando eso que es vivencial** en, no propiamente Arteterapia, pero si **viendo que la Arteterapia se conecta con esas cosas**. (I1 E1 L596-597)

Todo depende de la consigna o tema a trabajar, el que se incorpore el Arteterapia, pero siempre habrá un elemento que impulse o detone el movimiento, como la palabra o la escritura.

Entonces desde como yo he estado incorporando la **DMT**, siempre lo, **lo integro con otros movimientos desde la Arteterapia**. Entonces siempre hay desde de eso **un momento para la palabra, para la escritura, para algo que le dé como ese impulso**. (I1 E1 L496-498)

Al *Chico Plástico*, no le agrada el trabajo psicológico exclusivo de oficina o desde la palabra, le gusta integrar a la psicoterapia, brindando en la consulta individual, la posibilidad de utilizar otros recursos desde el arte o la danza, incluso desde ambas.

Yo, digamos la gente cuando consulta, le... Cuando estamos empezando a hacer el encuadre le **digo que también tengo otros recursos diferentes a la terapia clásica a través de la pintura, la danza**, y que con cuál de ellos de conecta y **que si quiere trabajar desde ese camino**. (I4 E1 L 258-261)

Combina técnicas artísticas en el trabajo danzaterapéutico, este a su vez es integrado por ambas modalidades, la Danzaterapia y el Movimiento Auténtico, pues considera que:

El complemento de **estas dos escuelas** y de estas dos mujeres madres, digamos pues **dan una alternativa muy interesante**. (I4 E1 L 116-117)

[Trabajo] desde los dos, los dos, si voy integrando **los dos, me parece que son muy complementarios**. (I4 E1 L 170-172)

Anteriormente hacía talleres aislados, cada sábado; ahora tiene un grupo terapéutico los sábados donde se trabaja desde la danza terapéutica, el teatro y la plástica, haciendo un trabajo mixto, no muy directivo, a través de un ciclo llamado “fantasía y creatividad”.

Es un ciclo que se llama **fantasía y creatividad a través de los cuentos de hadas** y en ellos, incluimos la **plástica, el dibujo, la pintura, el modelado con arcilla, el collage**, trabajamos **los juegos teatrales**, trabajamos **la danza terapéutica, la escritura creativa y las máscaras**. (I4 E2 L 20-23)

La *Académica*, trabaja interdisciplinariamente con médicos alternativos, y combina en la terapia individual, elementos de la bioenergética,

Entonces si le tengo que poner una agujita, **le pongo la agujita**. (I3 E1 L 353)

Su equipo interdisciplinario, le remite personas con diagnósticos específicos, haciendo interconsulta con los respectivos médicos, dependiendo del caso.

Que si ya entonces, **con estas personas que tienen una característica más específica** hablamos con el médico que lo esté viendo, o con el psiquiatra, ya **entramos es hacer interconsulta con los profesionales respectivos**. (I3 E2 L 260-262)

También hace trabajo individual, con personas en situación de discapacidad cognitiva en sus casas, creyendo firmemente que desde lo terapéutico no hay nada mejor que moverse, bailar

y expresar. A nivel grupal, no permite tomar una posición de observador, ya que quien observa es ella –para identificar sus inteligencias - , invitando al movimiento a todo el que desee participar del encuentro.

Yo por ejemplo **trabajo con chicos con retraso** y eso en las casas de ellos, que las familias por x o por y no pueden trasladar al sardino o la niña entonces **yo voy hasta donde ellos** y trabajo cada semana dos horitas. (I3 E2 L 282-284)

5.5. Danzones para Razar

Emerge de la dimensión *para qué*, con el fin de comprender la intención o propósito (Böhm, 1990, citado por Flick, 2004) con el cual los co-investigadores utilizan la Danzaterapia, es decir, las razones para danzar. Las subcategorías que la componen son: *objetivo*, como finalidad última o general de la Danzaterapia; *propósito*, como intención más inmediata o específica de una clase o sesión de Danzaterapia; y *efectos*, para describir los beneficios observados por los terapeutas tras la práctica de la Danzaterapia.

Objetivo

La Danzaterapia no se desliga del Arteterapia, afirma la *Intuitiva*. Para ella, la Danzaterapia busca desarrollar el potencial creativo que pueda servir en otros ámbitos de la vida;

además romper las propias barreras, los límites del movimiento y las sensaciones; se trata de expresar la existencia.

Y es cómo puedo, ser recursiva, cierto? y, y **sacar ese potencial creativo para poder dar frente a la vida.** (I1 E1 L119-120)

Pues es que como yo creo que también es más, de lo que hablabas ahora del **objetivo es también romper como las barreras propias, los límites** impuestos de las posibilidades también de movimientos y de sensaciones. (I1 E2 L275-277)

Para la *Académica*, la Danzaterapia permite que las personas encuentren su verdad danzando, esa verdad oculta en el inconsciente personal, la realidad que se proyecta en el inconsciente colectivo. También pretende es liberar tensiones, consientes o inconscientes; y trabaja la integración, el conocimiento y la sanación.

Entonces qué hacemos en danzaterapia, que una per, **que cada una de las personas que hace danzaterapia encuentre su verdad danzando.** (I3 E1 L 225-226)

Pues esa herramienta grandísima porque **se trabaja mucho la integración,** entonces uno al trabajar la integración es eso, o sea, yo como me integro, como me conozco, como me sano de cualquier dolor. (I3 E1 L 271-273)

El *Chico Plástico* concibe la danza como un medio para alcanzar la libertad, para ser más auténticos, genuinos y espontáneos. Es decir, para integrar el ser en su totalidad. Cree que acudir al cuerpo y al movimiento, permite explorar la sabiduría del ser.

También se le podría dar como sinónimo, **danza para la libertad**. Para ser más **auténticos**, más **genuinos**, más **espontáneos**. (I4 E1 L 200-202)

Entonces **el objetivo es ser integradores**, del ser humano en su totalidad. (I4 E2 L 322-323)

Yo pienso que, a ver cuando empezamos **a incluir el cuerpo**, acudimos a una **sabiduría**. (I4 E2 L 319-320)

Los tres co-investigadores coinciden en nombrar la Danzaterapia como un medio para tomar conciencia. Para la *Intuitiva*, es una conciencia del sentir, de la corporalidad, para soltar, alivianar y fluir; de los movimientos necesarios para transitar, vivenciar, sentir e integrar el cuerpo. Darse cuenta de las posibilidades y recursos internos; tomar conciencia para que el pensar y el actuar estén en congruencia, integración y coherencia. Esta co-investigadora percibe al movimiento como una posibilidad de construcción simbólica del cuerpo. Desde la danza entonces es la conciencia corporal, sentir el cuerpo; la idea es que el cuerpo sea el medio para tramitar y emerger lo inconsciente

La Danzaterapia recupera la armonía y la conciencia del cuerpo a través de la danza, expresa la *Académica*. Y su objetivo, es que las personas se conozcan a sí mismas y se acepten en su edad, conciencia y conocimiento.

Entonces es como también es que sean conscientes, **llevar a las personas a ser un poco más conscientes**. (I4 E2 L 89-90)

Y **tomar conciencia** de aquellas cosas que, que **siento**, que necesito tomar conciencia a nivel corporal, para que vayan **soltando**, para ir **alivianando**, cierto? para ir **fluyendo**. (I1 E1 L120-122)

Vuelvo y te repito cual es el objetivo de nosotros, **que se conozcan a sí mismos** y que se asuman a sí mismos en el nivel de edad, de conciencia y de conocimiento que tienen. (I3 E2 L 698-700)

Propósito

Ya se ha dicho que la Danzaterapia trabaja la conciencia corporal, pero esa conciencia incluye el sentir en el aquí y el ahora, a nivel emocional e histórico, para comprender por qué se enferma el cuerpo. Además, se puede tomar conciencia hasta de lo inconsciente antes de los cinco años, por ejemplo el vínculo materno, dice el *Chico Plástico*.

El cuerpo que está diciendo en el aquí y en el ahora, como está la historia del cuerpo, como está la historia emocional puesta en el cuerpo, el cuerpo porqué se enferma, por qué se somatiza que hay de toda nuestra historia. (I4 E1 L 124-126)

Por otra parte, es tomar conciencia de qué movimientos se necesita más, si se necesita más fuego, es decir más fuerza; es la invitación que hace el cuerpo desde el movimiento al tomar conciencia, según la *Intuitiva*. En este mismo orden de ideas, para la *Académica* desde la danza se pretende ayudar a las personas a modular su tendencia. Por ejemplo a las personas rígidas se

les brinda fluidez, confianza, que vean el mundo desde otra perspectiva. Con la danza se mueve el cuerpo, la estructura, las corazas caracterológicas liberándolas y brindando un espacio tranquilo y armónico.

Entonces nosotros que hacemos, danzamos, nos empezamos a **mover, la estructura, el cuerpo**, a mover **esas corazas caracterológicas**. (I3 E2 L 139-141)

Permite soltar, sostener, acercarse, alejarse, crecer, afirma la *Intuitiva*:

Entonces ahí es donde está la parte de **soltar, de sostener, de acercarme de alejarme, de crecer**, entonces también como ese crecimiento. (I1 E2 L41-42)

Además afianza la estructura psíquica en personas que no concluyen o cierran ciclos, que no están polo a tierra; o en personas muy permisivas o por el contrario, que son mano dura, o le falta contundencia; o quienes están muy rígidos y necesitan suavizar, flexibilizar, ser más agua, o viento. En ese sentido el trabajo simbólico con los elementos de la naturaleza, abre el espectro de posibilidades, permite mover la estructura cuando está muy rígida o muy volátil; los elementos simbolizan y contienen unas cualidades con las cuales las personas se pueden identificar y de esa manera pueden comprender su propia estructura, y darse cuenta de las cualidades que hacen falta y qué elementos se puede trabajar más, explica el *Chico Plástico*:

O en el otro orden, en el orden inverso, es digamos están a veces como tan, **hay demasiada estructura**, en el sentido que están tan, están tan rígidos, están tan roca, **que lo que necesitan quizás es ir a suavizar, ser un poco más agua, ser**

un poco más viento, entonces desde ahí también pues se puede mirar lo estructural. (I4 E2 L 97-103)

Y en cada uno de **los elementos también desde lo simbólico** esta de lo que hablamos al principio, de la estructura, **lo que está muy estructurado o lo que está muy volátil**, y como nos vamos moviendo en esa escala, en ese espectro. (I4 E2 L 301-304)

Según el *Chico Plástico*, la idea es que la persona se haga consiente de los bloqueos, inhibiciones y enfermedad estructural. Desde la perspectiva de la *Académica*, se movilizan los mecanismos de defensa, debelando los propios retos, contras, máscaras, en pocas palabras, el inconsciente.

Y es como llevar también a esa persona no solamente a hacer el diagnóstico desde afuera sino como que poderla **llevar a que empiece a ser consiente de los puntos que están bloqueados, de las inhibiciones**, que a veces no solamente están bloqueados, sino que también se han enfermado estructuralmente. (I4 E2 L 150-154)

En Danzaterapia **tú te encuentras, con tus desafíos, con tus retos, con tus contras, con tus máscaras**, cómo cada quien lo quiera llamar, para nosotros es lo mismo. (I3 E1 L 316-318)

Por otra parte la Danzaterapia permite aprender a tomar actitudes y decisiones en esa interacción con el mundo. Busca el crecimiento individual, potenciar la energía, la vitalidad, la fuerza, más que desencadenar crisis existenciales. Conjuntamente la importancia de danzar desde

la intuición es desarrollar la capacidad de escucha interna, y la confianza en sí mismo, de los procesos vitales, su importancia viene de la sabiduría interna, individual y personal, comenta la

Intuitiva:

Entonces como tomar, **una actitud de más, presencia** de estar más presente en esos momentos cuando hay que tomar, ciertas actitudes o **ciertas decisiones que tiene que ver con nuestra relación en el mundo.** (I1 E2 L38-41)

Entonces yo creo que más que decir que pueda producir situaciones en crisis, es antes todo lo contrario, **es el crecimiento individual, es el, la energía, la vitalidad, es la fuerza.** (I1 E2 L277-279)

La *Académica*, considera que cada experiencia se danza:

Entonces si tú tienes una **rabia**, cómo danzas esa rabia, si tienes **una decepción amorosa o lo que sea**, cómo lloras, como danzas esa **tristeza**, cómo danzas esas **alegrías**, esos **miedos.** (I3 E1 L 279-281)

Para esta participante, se trabaja en pro de la integración del ser, y esta integración es dirigida a las emociones positivas. En lenguaje de la educación se trabaja desde la DOFA, debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas. Es un proceso de sanación que se acompaña con ayuda de la música, los elementos, la habilidad y herramientas del facilitador. La Danzaterapia posibilita la expresión del dolor, hacerlo consiente y recuperar la autonomía, la fuerza, el poder.

Nosotros lo que hacemos es de-segmentar ese cómo eres, cuáles son tus fortalezas, **mejor dicho como decimos en educación, aplicamos la DOFA**, cuáles son tus debilidades, tus fortalezas, tus retos o amenazas. (I3 E1 L 319-321)

Y con la misma música, y con la misma habilidad, y elementos y las herramientas del facilitador **uno simplemente va llevando a que esas personas suavemente, se den cuenta de que es lo que tienen**, que es lo que tienen que llorar, que es lo que tienen que gritar, que es lo que tienen que expresar, para que hagan su proceso de sanación. (I3 E1 L 326-329)

Desde el movimiento se busca sumar bienestar a las personas; ayudarlas a que estén mejor desde sus realidades. El equilibrio dinámico pretende reestablecer el bienestar del ser, armonizar la energía individual y grupal; permite hacer un proceso individual y profundo a través de un movimiento interno de su mundo y su historia personal; se estimulan las potencialidades para que sean más felices, que se relacionen con el mundo sin sentirse rechazados, complementa la *Académica*.

Yo como le ayudo a quitar el dolor, eso es lo que nosotros hacemos, **yo como le puedo ayudar a esta persona a que esté un poco mejor, desde su realidad**. (I3 E2 L 291-293)

Que estén más contentos y que puedan **relacionarse con el mundo** y con la vida de una manera más tranquila, **que no se sientan rechazados por la sociedad**. (I3 E2 L 708-709)

Efectos

Desde su experiencia, la *Académica* siente que la Danza le ha dado un espíritu libre, sin apegos, sin temores, de mucha seguridad; el cuerpo recobra de manera consiente la autonomía – que implica libertad y autorresponsabilidad- y la seguridad. Con la Danzaterapia las personas recuperan su fuerza interna, sus propias herramientas, se reorganizan; es una forma de ser uno mismo, de ser auténtico, de ser coherente en la vida. Para esta co-investigadora, el movimiento y el Arteterapia suman bienestar, es por ello que considera que todas las personas deberían hacer Danzaterapia, ya que a través de la danza se expresa la verdad interior, se identifican los retos y puede convertirse incluso, en un hábito saludable, un estilo de vida.

O sea, yo he sido muy libre, **la danza me ha dado un espíritu muy libre**, muy tranquilo de no apegarme a nada, **de no aferrarme a nada, de no temerle a nada**, por más arrogante que suene, pero no es arrogancia, sino que para mí **la danza es lo que me ha dado esa seguridad**. (I3 E1 L 162-166)

Para mí la Danzaterapia todos deberíamos hacer Danzaterapia en la vida, porque la danzaterapia es una manera de ser uno mismo, de ser auténtico, de ser uno digámoslo así coherente en la vida. (I3 E1 L 222-224)

La gente empieza **a expresar danzando toda su verdad**. (I3 E1 L 304-305)

Intuitiva y *Chico Plástico*, consideran que a través del movimiento se hace una conexión con las polaridades de la vida, posibilita ser herméticos o ampliar, sostener y dejar ir, es decir, permitir la experiencia.

Entonces como trabajamos **desde el movimiento esa posibilidad de ser herméticos o de ampliar, y permitir.** (I4 E2 L 310-311)

Se basan mucho en esas polaridades de la vida, arriba- abajo, adentro-afuera (...) **y como los movimientos míos van haciendo conexión** a eso, **en qué momento yo sostengo y en qué momento dejo ir...** de la vida, cierto. (I1 E1 L107-111)

La utilización de telas o papel crepé permite soltarse más, dejar el temor, la pena, desinhibirse; sirve además como simbología de la extensión de los brazos y así poder ir un poco más allá. Pero en general, todos los elementos permiten la conexión con la vitalidad y la fuerza, indica la *Intuitiva*. Para ella, la Danzaterapia y la Biodanza hacen un movimiento integrador en un cuerpo fraccionado. Considera que a través de la Danzaterapia, se hace una conexión con la libertad, la liviandad y la expresión; permite tramitar las sensaciones de angustia, al pasarlas por el cuerpo; impulsa el movimiento y la tranquilidad. Se enfoca en el potencial permitiendo el contacto con las sensaciones; es un proceso espontáneo y facilitador de sensaciones nuevas. Posibilita la comunicación, la conciencia corporal, el autoconocimiento orgánico. El movimiento, independiente si se hace individual o colectivo, permite una conexión con la esencia, con la identidad, con el ser; pero transitar con otra persona puede ser más fácil, para lograr así, darse cuenta que si es posible, por ejemplo, sentirse libre.

Y a veces sirve mucho las **telas o los papeles crepé**, para, pues **ayudar a que el movimiento sea más fácil, como a ir soltando el temor...** a ir soltando como la pena, pues a ir **desinhibiendo más**. Sirve como esas **extensiones para ir más allá**, un poquito más allá, como las extensiones de los brazos y así. (I1 E1 L83-86)

Entonces, es como esa **conexión con, con la libertad, con la liviandad, con el... con la expresión**, a través del cuerpo. (I1 E1 L241-242)

Y entrar cada vez más con la **esencia**, esa parte que es la **identidad**, la **individualidad** independiente que se trabaje de manera grupal o no, es todo lo que también está puesto a través de los movimientos, como **simplemente ser**. (I1 E2 L291-293)

5.6. Escenario Creador

Abarca las dimensiones *dónde* y *a quién*, elucidando el lugar y la dirección de la acción (Martínez, 1989), es decir, de la práctica de la Danzaterapia en la ciudad de Medellín actualmente. Las subcategorías se denominan *contexto*, para dar cuenta de los lugares de la ciudad de Medellín donde se oferta; y *población*, personas con quien es adecuado trabajar o se posibilita la utilización de este método.

Contexto

En la ciudad de Medellín, existen en la actualidad algunos centros y escuelas que trabajan la Danzaterapia. Según la *Intuitiva*, se relaciona en mayor medida a centros yoga, que combinan Danzaterapia con otras técnicas, es decir, no hacen un trabajo exclusivo desde la Danzaterapia, se dedican, como lo menciona la *Académica*, a la integración de técnicas corporales. Sin

embargo, la Corporación Dansana, por ejemplo, como su nombre lo indica, realiza un trabajo para sanar a través de la danza, expone la *Académica*, y su misión es:

Desarrollar la danza con enfoque terapéutico, técnicas corporales terapéuticas.

(I3 E1 L 198-199).

Población

“La danza es algo tan maravilloso (...) [es] para todos, a pesar de que las personas puedan tener su discapacidad.” (I4 E1 L 104-105)

Chico Plástico y *Académica*, concuerdan en afirmar la pertinencia para trabajar la Danzaterapia con discapacidad y enfermedad psiquiátrica. Para la *Académica*, desde la danza se puede hacer un acercamiento, interactuar con cualquier discapacidad, sirviendo como puente para mostrarles a esas personas que son diferentes, pero también pueden.

Cómo puedes decir, venga que usted tiene algo diferente, **pero usted puede, usted es igual a mí.** (I3 E1 L 442-443)

En este sentido, están en sintonía con María Fux (1982), quien concibe la Danzaterapia desde un sentido creativo, que permite a quienes poseen dificultades corporales, crear siempre, incluso en espacios limitados, y transformar expresiones como “no puedo hacerlo” por un “sí puedo” (Fux, 1982, p. 13). Es Fux, quien se acercó a la discapacidad desde la danza en

Argentina, y trabajó con personas “no oyentes”, enfermos poliomielíticos, ciegos, autistas, quemados, entre otros (Fux, 1982).

La *Académica*, por su parte, trabaja además, con niños y menores infractores, trabajadoras sexuales, mujeres gestantes, personas con depresión por duelos y pérdidas efectivas; y menciona que también aplica para muchas patologías sociales y enfermedades específicas, como lo muestra Fux (1982) en su trabajo.

El *Chico Plástico*, propone su aplicación en terapia de pareja, empresas, colegios, situaciones en crisis o ruptura de pareja. No obstante, y aunque aplica para diversas situaciones y poblaciones, la Danzaterapia no es para todo el mundo, como lo expresa dicho co-investigador:

Serviría con todas las poblaciones, con la aclaración que hacia al principio que **no es tampoco para todo mundo** en cuanto a los niveles de conexión, y en cuanto también a los niveles, como (...) de motivación. (I4 E2 L 357-361).

La *Intuitiva* por su parte, considera que es pertinente en personas con dificultad con sus auto-esquemas.

Se trabaja **para personas que tienen dificultades con su esquema**, con su **autoesquema**, su **autoimagen**. (I1 E1 L246-247).

Como lo expresa Fux (1982), la Danzaterapia es una forma de reconocer, de aceptar el propio cuerpo y de recuperarlo.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Bajo una perspectiva fenomenológica, la presente investigación procuró comprender cómo tres terapeutas de la ciudad de Medellín realizan acompañamiento psicoterapéutico a través de la danza, o como aquí se nombró: Danzaterapia. Parafraseando a Martínez (2011), la realidad subjetiva de los participantes proporcionó sentido a su experiencia, cada una particular pero a su vez coherente y en conexión con aspectos significativos de los otros co-investigadores, dando cuenta así, cómo la realidad es interna, única y propia de cada persona (Martínez, 2010), percibida en este caso en la forma subjetiva en que cada terapeuta ha construido su propia estrategia de intervención danzaterapéutica, aun así conservando la esencia y siguiendo el mismo norte de quienes la han implementado y constituido formalmente en el devenir de los años.

La experiencia danzaterapéutica se abordó desde tres perspectivas fundamentales, a nivel teórico, práctico y metodológico, con el fin de describir cómo los participantes utilizan la danza a nivel terapéutico, e identificar la importancia y pertinencia en la utilización de esta modalidad, en el contexto de la ciudad de Medellín.

Sin embargo, tras el análisis de los datos emergieron seis categorías que responden a las dimensiones del saber - qué, quién, cuándo, dónde, a quién, cómo, por qué y para qué –descritas por Martínez (1989) y que permitieron dar cuenta de la experiencia de cada terapeuta.

A nivel práctico, se observan dos formas de utilizar la Danzaterapia, entendidas a partir de la motivación que lleva a los terapeutas a utilizar esta herramienta de intervención psicológica, en este contexto se pudo notar cómo *Intuitiva* y *Chico Plástico* tienen una afinidad innata hacia las artes, y por tanto utilizan herramientas artísticas que complementan y nutren la experiencia danzaterapéutica. Por su parte, la *Académica*, se inclina más por la danza y la medicina, elementos de igual forma integrados, estructurando una propuesta clara y coherente, donde la danza es el medio de expresión y transformación psicosomática.

De esta forma, los participantes que se valen de herramientas artísticas utilizan elementos reales e imaginarios, como posibilidad de expansión, medio de comunicación, y forma de traspasar la experiencia, tal como lo expresa el *Chico Plástico*, “*aquí el elemento cumple la función de comunicación, es el puente de lo que se entrega al otro o se recibe, hay un mensaje comunicativo*” (I4 E2 L 245-246). Mientras que para la *Académica*, sus elementos más valiosos son el cuerpo y la música, es por ello que utiliza músicas debidamente estudiadas y clasificadas de acuerdo con las zonas corporales y psíquicas que logran estimular. A diferencia de los dos co-investigadores restantes, quienes hacen selección libre de las músicas utilizadas, sin restricción alguna, siempre y cuando desde la intuición se consideren adecuadas, según la temática a trabajar. En cualquiera de los casos, los elementos utilizados son herramientas de lectura – corporal y de estructura personal- que además se ponen a disposición del desarrollo y expansión de la creatividad de los participantes, como lo nombra Cortés (2007).

Desde lo teórico, las propuestas de Danzaterapia expuestas por los co-investigadores, se enriquecen de múltiples referentes, hecho que proporciona solidez y confiabilidad a esta forma

de intervención. Los tres participantes se fundamentan desde la psicología, con las teorías Humanistas, en especial la Gestalt, teoría que de acuerdo con Zinker (1992) permite ser creativo, experimentar y aproximarse a nuevos funcionamientos, eliminando las resistencias, transformando la rigidez, a través de formas teatrales, trascendentes, metafísicas, humorísticas, y porque no, danzadas. Este autor, plantea la terapia como un proceso de *cambio* de toma de conciencia y de conducta, entendiendo el término cambio como “la transmutación de una forma en otra, de un símbolo en un insight, de un gesto en un nuevo conjunto de comportamientos, de un sueño en una representación dramática.” (Zinker, 1992, p. 12). Este planteamiento, concuerda con lo dicho por los co-investigadores, quienes conciben la Danzaterapia como un medio para tomar conciencia, a nivel corporal para la *Intuitiva*, emocional e histórica para el *Chico Plástico*, y a nivel estructural para la *Académica*.

Para Zinker (1992), una vida plena se da en la medida en que en ella se concrete, simbolice y exprese las experiencias vividas. En este sentido, la Danzaterapia contribuye a una vida plena en la medida en que, como dice la *Académica*, permite expresar la verdad danzando, liberar tensiones e integrar el ser. Además el *Chico Plástico*, la considera como un medio para alcanzar la libertad y explorar la sabiduría humana.

Dicha expresión y cambio es posibilitada por los procesos creativos, que no se dan a nivel verbal-conceptual (Zinker, 1992). Es allí donde cobra sentido e importancia esta alternativa terapéutica, que sin la palabra y a través del movimiento, logra mover la realidad interna y desarrollar el potencial creativo de las personas, a parir sus las potencialidades y posibilidades, dicen *Académica* e *Intuitiva*.

Además de los fundamentos de la Gestalt, *Académica* y *Chico Plástico* retoman elementos propios del psicoanálisis, la teoría del objeto transicional y el análisis transaccional; aunque la *Académica*, guiada por su afinidad médica, se complementa también con la Bioenergética, la Psicología Transpersonal y conceptos como el Yin-Yan y el triángulo de la salud.

Sin embargo, y aunque el referente teórico es amplio, ninguno de los co-investigadores hizo referencia a la comunicación no verbal – como referente teórico- la psicología del desarrollo humano y los sistemas de análisis del movimiento, teorías que para la ADMTE (s,f, citado por Córdoba & Vallejo, 2013) y la AADT (s,f) han sido claves para el desarrollo de estrategias desde la Danzaterapia.

Metodológicamente, su estructura no varía de acuerdo a la modalidad, individual o grupal, y se compone por tres momentos clave, nombrados por los tres co-investigadores, inicio o momento previo a la danza, momento de danza y momento de expresión, sentir o toma de conciencia. El primer momento, es de preparación, caldeamiento o toma de conciencia inicial; luego viene el momento culmen, donde el movimiento es el principal actor, y por último, está la canalización del movimiento que puede darse de diversas formas – a través de la palabra y/o expresión plástica-, y que para la *Académica*, a diferencia de los otros co-investigadores, se da al inicio de la siguiente sesión.

Académica y *Chico Plástico*, trabajan los procesos por ciclos. La primera, tiene establecida la formación dividida en cuatro ciclos anuales que abarcan los segmentos corporales

y los cuerpos inferiores –tomados desde la Bioenergética-, que se traducen en cuatro objetivos: instinto, emoción, sentimiento y pensamiento. A su vez, el *Chico Plástico*, no tiene una estructura establecida, en cambio, propone diferentes ciclos de acuerdo a un hilo metafórico con un objetivo específico, a partir del cual se hace un abordaje desde el arte y la danza. Además, realiza encuentros temáticos a nivel grupal.

Finalmente, al hablar de su importancia, surgen múltiples argumentos que permiten evidenciar su valor y pertinencia en contextos como el de la ciudad de Medellín. Para la *Intuitiva*, la Danzaterapia permite desarrollar el potencial creativo, importante para todos los ámbitos de la vida, y permitiendo, como lo dice Zinker (1992), romper con los límites, expresar el deseo de vivir plenamente, integrando imágenes, fantasías, reflexiones y pensamientos. La *Académica*, insta su valor en la posibilidad de encontrar la verdad inconsciente, liberar tensiones -al mover la estructura, las corazas-, lograr una integración a través del conocimiento y la sanación, como lo nombra la ADMTE (2012), concibiendo la DMT como un proceso que busca la integración psicofísica del individuo; y en concordancia con Fux (1982), para quien la Danzaterapia es un camino hacia la integración total del ser, estimulando áreas dormidas, transformando y expresando el mundo inconsciente. Por su parte el *Chico Plástico*, la concibe como un medio para lograr la libertad, la autenticidad y la espontaneidad, explorando la sabiduría del ser.

La ADMTE (2012) considera que todo movimiento corporal genera cambios en la *psyche*, promoviendo así la salud y el crecimiento personal, valiéndose de la conexión existente entre cuerpo y mente para trabajar con el movimiento y la emoción, el cuerpo y su lenguaje. O

como lo nombra Cortés (2007), es una intervención que busca la integración emocional, cognitiva y física del ser humano de manera consiente, por medio el movimiento del cuerpo, la danza y el lenguaje, permitiendo expresar lo conflictos y reelaborar los mismos.

Intuitiva y Chico Plástico, consideran que a través del movimiento se hace una conexión con las polaridades de la vida, posibilitando ser herméticos o ampliar la experiencia. En esta vía, para Ros (2009), la polaridad es intrínseca y propia de la vida, su estructura, procesos e interconexiones; está siempre presente en las situaciones y procesos orgánicos, incluyendo el plano emocional y fisiológico, lo cual muestra su profunda conexión con el funcionamiento humano y natural. Sin embargo, no existen polaridades estándar o absolutas, dependen del modo subjetivo de experimentar pensamientos, emociones y sensaciones. Este concepto es trabajado por la *Académica* desde la filosofía oriental del Yin-Yan, expuesta por Ros (2009), como el binomio Zen de forma circular que representa por un lado, el negro, la oscuridad, la madre, el espacio; y el lado blanco, simboliza el día, la luz, el hombre, el tiempo, lo creativo.

La Danzaterapia para la *Académica*, brinda bienestar, seguridad, libertad, autonomía, desde un enfoque positivo y sin patologizar la vida. Siendo, como lo nombra el *Chico Plástico*, no sólo una forma de tratamiento, también de promoción y prevención, logrando abarcar todos los niveles de intervención: promoción y prevención, tratamiento y rehabilitación.

Es por ello que se puede concluir que la Danzaterapia es compatible con todo tipo de población y necesidades: depresión, estrés, ansiedad, angustia, preocupación, autoestima, emociones negativas, bienestar, salud autopercebida, autoconfianza, autoimagen corporal y

calidad de vida (Jeong et al., 2005; Berrol et al., 1997; Palo-Bengtsson & Ekman, 2002; South, 2005; West, Otte, Geher, Johnson, & Mohr, 2004; Duberg, Hagberg, Sunvisson, & Moller, 2013; Selman, Williams, & Simms, 2012, citados por Padilla & Coteron, 2013); discapacidad y enfermedad mental, como lo hacen *Chico Plástico y Académica*, en correlato con Fux (1982), especialista en trabajo con discapacidad en Argentina.

También se reconoce con claridad la posibilidad de trabajo con niños, niñas y adolescentes, sean o no menores infractores, trabajadoras sexuales, mujeres gestantes, personas con depresión por duelos y pérdidas efectivas, dice la *Académica*; en terapia de pareja, ámbito empresarial y educativo, afirma *Chico Plástico*; y problemática relacionadas con los autoesquemas, como la autoimagen, asegura la *Intuitiva*.

Es decir, esta estrategia no se restringe a necesidades específicas, o personas con conocimiento previo en danza. Su cobertura es amplia y no tienen restricción de edad, sexo o condición física y mental, como lo muestra esta investigación y muchas otras que han evidenciado su utilidad en tratamientos de ansiedad, desórdenes alimenticios, Parkinson, adicciones, daño cerebral, personalidad múltiple, abuso sexual, maltrato femenino; en pacientes ciegos, adultos mayores, con dificultades de aprendizaje, discapacidad física (Mills & Daniluk, 2002, citado por Córdoba, & Vallejo, 2013; Bräuninger, 2012); en tratamientos de cáncer de mama, depresión, diabetes, insuficiencia cardíaca, fibromialgia, calidad de vida, imagen corporal, y dolor (Kiepe, Stöckigt & Keil, 2012; Bräuninger, 2012).

Con este recorrido se puede concluir que la Danzaterapia se configura como una alternativa creativa y oportuna, para el abordaje, resolución y transformación de las diversas dificultades, individuales y colectivas que se generan en un contexto con multiplicidad de problemáticas, tramas relacionales y formas de estar y ser en el mundo, como lo es la ciudad de Medellín y su área metropolitana.

Queda abierta la reflexión en torno al debido reconocimiento y valoración de las estrategias de intervención a través del Arte, en este caso, centrando la atención en el potencial que tiene el propio cuerpo a través del movimiento, para actualizar, reflexionar, resignificar, solucionar o transformar aquellos aspectos que generen dificultades en las diferentes dimensiones del Ser, así como en la configuración de las experiencias que dan cuenta de la relación del ser humano respetando y rescatando el valor intrínseco de su respectiva subjetividad.

7. REFERENCIAS

- Abad, M., Castillo, E., Orizia, A. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. Cuadernos de psicología del deporte, 14 (1), 13-22. Recuperado de:
https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/37874/1/01_Los%20efectos%20de%20un%20programa.pdf
- ADMTE (2012). Origen de la Danza Movimiento Terapia. Recuperado de:
<http://www.danzamovimientoterapia.com/index.php/sample-sites/origenes>
- ADTA (s,f). What is dance/movement therapy? Recuperado de: <https://adta.org>
- Barbera, N., Inciarte, A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. Multiciencias, 12 (2), 199-205. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/904/90424216010.pdf>
- Bräuninger, I. (2012). The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. The Arts in Psychotherapy, 39 (4), 296-303.
Recuperado de:
<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2063/science/article/pii/S0197455612000329>
- Castañeda, G. (2009). La biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud. Revista de Educación física y deporte, 28 (2). P. 81-90. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3157823>
- Cerda, H. (1989). Los elementos de la Investigación. Bogotá: El búho.

- Chuen, L. (2002). *Chi Kung. El camino de la energía*. Barcelona: RBA.
- Córdoba, M., Vallejo, A. (2013). Violencia sexual y empatía: la danza en contextos terapéuticos. *Pensamiento Psicológico*, 11 (2), 177-190. Recuperado de:
<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:4908/pdf/801/80131178011.pdf>
- Cortés, J. (2007). Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. *Artes, La Revista*, 14 (7), 61-68.
- Fernández, J. (2007). *El Qigong: una técnica terapéutica de la MTC. Revisión de estudios clínicos y empleo en medicina y psicoterapia desde el punto de vista occidental*. CEMECT, Madrid. Recuperado de: http://fimit-ong.org.ar/site/wp-content/uploads/2011/12/tesina09_qi_gong_mtch.pdf
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Fux, M. (1998). *Danzaterapia. Fragmentos de vida*. Argentina: Lumen.
- Fux, M. (1982). *Primer encuentro con la danzaterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Gómez, M (2008). *El cuerpo en relación con el baile: un punto de vista fenomenológico (tesis de pregrado)*. Recuperado de: <http://maximogris.net/revista/?p=2846>
- Hernández, S. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw Hill.
- Kiepe, M., Stöckigt, B., Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39 (5), 404-411. Recuperado de:
<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2063/science/article/pii/S0197455612000998>
- Lowen, A. (1991). *Bioenergética*. Mexico D.F.: Editorial Diana, S.A.

- Mala, A., Karkou, V., Meekums, B. (2012). Dance/Movement Therapy (D/MT) for depression: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy*, 39 (4), 46-64. Recuperado de:
<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2063/science/article/pii/S0197455612000536>
- Maroni, S. (2012). Soy un Poema. *Revista Argentina de Biodanza*, (2), 24-29.
- Marques, D., Srudi, A., Grunennvaldt, J., Kunz E. (2013). Dança e expressividade: uma aproximação com a fenomenologia. *Movimento*, 19 (1), 243-263. Recuperado de:
<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-688897>
- Martínez, J (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo*, 8 (1), 1-43. Recuperado de:
<http://www.cide.edu.co/ojs/index.php/silogismo/article/view/64/53>
- Martínez, M. (2010). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México D.F.: Trillas.
- Martínez, M. (1989). *Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación*. México, D.F. Trillas.
- McGarry, L., Russo, F. (2011). Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38 (3), 178- 184. Recuerado de:
<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2063/science/article/pii/S0197455611000426>
- Méndez, G. (2009). La fenomenología-hermenéutica una metodología integrada para el abordaje de lo real. *Revista Gerencia de la Investigación*, 1. Recuperado de:
<http://gerenciadelainvestigacion.jimdo.com/la-fenomenolog%C3%ADa-hermen%C3%A9utica-metodolog%C3%ADa-integrada-para-el-abordaje-de-lo-real/>
- Miranda, R., Cury, V. (2010). Dançar o adolecer: estudo fenomenológico com um grupo de dança de rua em uma escola. *Paidéia*, 20 (47), 391-400. Recuperado de:
<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-573749>

Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica.

Neiva: Universidad SurColombiana.

Padilla, C., Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?:

una revisión sistemática. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y

Recreación, (24), 167-170. Recuperado de:

<http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:4908/pdf/3457/345732290038.pdf>

Perlo, C. (2011). Qué es la biodanza. Revista Argentina de Biodanza: (1), 7

Ros, R. (2009). Las polaridades. Instituto de terapia Gestalt. Recuperado de:

http://www.itgestalt.com/cms/system/files/private/las_polaridades.pdf

Zinker, J. (1992). El proceso creativo en terapia gestáltica. México D.F. Paidós.