



Rise

RESUMEN

Es un proceso de creación en el cual se combina mi experiencia de sanación con la comunidad Mhuysqa la cual llego en un momento de mi vida donde más la necesitaba aprendiendo a enfocar mi energía emocional y el proceso de aprendizaje que obtuve durante mis estudios en la Licenciatura donde me forme en las diferentes técnicas de danza, manejo del espacio y creación dando como resultado Rise.

Palabras Claves: Creación, sanación Mhuysqa, danza, expresión



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza

Rise

Creación

Catalina Durán Cujia

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza

Rise

Catalina Durán Cujia

Docente asesor

Germán Arturo Gallego Valencia

Trabajo de grado para obtener el título de **LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN
BÁSICA EN DANZA**

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Licenciatura en Educación Básica en Danza

Medellín

2020



Fotografía 0 -



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza

Dedicatoria

Para mi estrella Stella Cujia



Agradecimientos

Agradeciendo de todo corazón a mi hermana que me ayudó muchísimo con sus conocimientos y apoyo, a mi papá quien me colaboró a cada paso que di, a mi director de tesis quien me apoyó cuando más perdida me encontraba, me calmo y me guió paso a paso, a la comunidad Mhuysqa quienes amablemente me permitieron ser parte de su familia y al taita Yeison Andres Yopasa cuya guía me llevó a sanar mente y corazón.



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN

1. Marco De Referencia	12
1.1 Surgimiento De La Idea	12
1.2 Antecedentes	14
1.3 Justificación	19
1.4 Pregunta de investigación	20
1.5 Objetivos	20
1.5.1 Objetivo General	20
1.5.2 Objetivos específicos	20
2. Contexto	21
3. Desarrollos Conceptuales	24
3.1 HO'OPONOPONO	24
3.2 Danzas Muisca	27
3.3 Cosmogonía Mhuysqa:	28
3.4 Mezcla Cultural:	30
3.5 Camino de sanación:	31
4. Desarrollo Metodológico	33
4.1 Tipo de Investigación	33
4.2 El mecanismo	34
4.3 Aportes de la ejecución del mecanismo	35
4.4 Rise	36

CONCLUSIONES



Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Departamento de Artes Escénicas
Licenciatura en Educación Básica en Danza

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS Y FOTOS



ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Foto 1. Sia	48
Foto 2. Pagamento u Ofrenda	49
Foto 3. Pide Buen Camino	49
Foto 4. Nunca Sabes	50
Foto 5. Tu Camino Inicio	50
Foto 6. Espacio 1	51
Foto 7. Espacio 2	51



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Blood, Sweat and Tears	48
Anexo 2. You haven` t seen the last of me	48
Anexo 3. Not salves	48
Anexo 4. Origen Madre Agua.....	52

INTRODUCCIÓN

La pérdida, el rechazo, la indiferencia o el maltrato entre muchas más son causas del dolor emocional e incluso físico que muchos sufrimos en silencio, lo cual trae consecuencias severas para la vida de cada persona. .

Los elementos necesarios para la recuperación son muchos y variados. Por mi parte opté por una sanación espiritual con la comunidad Mhuysqa que me llevó a una mejora física y mental. Para lograr este objetivo me sometí a un largo proceso de sanación cuyo comienzo es el proceso que se desarrolla en este proyecto de grado.

Busqué otros proyectos de grado en los cuales también se realizaron procesos de sanación o se manifestó el dolor y las ganas de dejarlo ir, en las que personas y diferentes tipos de creencias manifiestan saber cómo sanar el espíritu para curar el cuerpo y así tener una buena vida libre de este sufrimiento.

Expongo algunos pasos que realicé durante mi sanación con la comunidad Mhuysqa como lo son las frases y pensamientos, también canciones que fueron detonantes para este proceso y que llevaron poco a poco a la creación de Rise.



Concluyendo al reunir todo lo aprendido con los Mhuysqa y en mi carrera se puede lograr una sanación cuyo proceso continuaré para así obtener una vida llena de aprendizaje, amor por mí misma y la fuerza para levantarme cada vez que caigo o me golpean ya que soy una persona fuerte, sobreviviente y capaz.

1. Marco De Referencia

En esta parte comparto el origen del motivo inspirador de este proyecto. De como un hecho trascendental y traumático se fue acumulando con continuas decepciones que termino desencadenando consecuencias físicas para mí y como un encuentro fortuito cambio esta situación. Buscando orientación encontré dos trabajos de grado (La Voz y Xicatriz) que abordan este tema y me dieron luces en el camino. Juntándolo con mi experiencia y conocimiento en la danza para sustentar mi elección y dar respuestas a mis preguntas.

1.1 Surgimiento De La Idea

Este proyecto de grado surge tras presentar y descuidar los dolores emocionales que con el paso del tiempo se comenzaron a manifestar en el cuerpo. Las personas generalmente no le dan mucha importancia a este tipo de cosas pero no los culpo (Yo tampoco lo hice), no hice caso cuando me sentí mal por no ser la buena estudiante que todos querían que fuera, continúe con mi vida como si nada pasara cuando mi madre falleció, no di importancia a toda la carga emocional que se adjuntaba cada vez que me presentaba a una universidad y no pasaba, solo me sentía mal y decía que había gente con problemas más grandes que los míos, que nada de lo que yo vivía me daba el derecho a sentirme mal así que como hacen la mayoría de personas que tienden a buscar el apoyo de otros para sentir un poco de consuelo o respaldo yo intente hacerlo pero en esta época nadie hará esto por ti pues cada quien tiene sus problemas y una vida con la que lidiar.

Esto me dejó en un punto donde lo único que buscaba era desaparecer no ser encontrada o vista, no ser nadie para convertirme en nada y estando en este punto donde muchos pierden su vida pues ya no encuentran un motivo para vivir tuve la suerte de toparme como en viejos tiempos se diría “con un ángel”, esta persona perteneciente a la comunidad Mhuysqa con la que comencé un proceso de curación emocional y física que hoy puedo decir salvo mi vida. Este tratamiento consta de medicinas naturales y de la auto curación la cual en la cultura Mhuysqa se le conoce como “Transmigración” (curación de un problema y crecer) esto se logra por medios diferentes en cada persona como coloreando o dibujando mándalas, leyendo libros o en mi caso que utilice la danza como voz y medio de expresión, llegando a la conclusión de que las heridas y el dolor siempre tendrán un propósito en nuestras vidas el de enseñarnos y el de ayudarnos a crecer como individuos.

1.2 Antecedentes

Con *la Voz* John creo una obra de danza teatro que le permitió sanar una herida similar a la mía y con un detonante similar. Por otro lado, Luis en *Xicatriz* usa un paso a paso para crear su danza teatro y sanar heridas además de estar directamente involucrado en el proceso. Finalmente, la *danzaterapia* da claridad en algunos aspectos conceptuales y apoyo a la estética visual.

1.2.1 La Voz:

La Voz es un proyecto de grado de la licenciatura en danzas de la universidad de Antioquia presentado por el estudiante John Jairo Jaramillo Sánchez el cual habla sobre cómo reunir y mezclar entre sí el teatro, la danza, la psicología y basándose en el libro *la voz humana* de Jean Cocteau para crear una obra de danza teatro donde se trata el duelo y la ausencia de emociones en un ser humano al momento de perder a un ser amado o cercano. Lo tomó como antecedente de mi proyecto ya que involucra dos temas con los cuales me estuve asistiendo en mi proceso de auto sanación con la diferencia de que yo tomo la danza solamente como medio de expresión.

Cuando llegó a la metodología de este trabajo me doy cuenta que tenemos un punto en común, “El uso de textos” y aunque son diferentes, él toma detonantes que le ayudarán con su proyecto al igual que yo al tomar las frases y significados que me dio el Taita durante mi proceso y que anote en mi Bitácora. Los cuales me sirvieron de chispa iniciante durante la creación. No me identifico con él en la necesidad de utilizar a más bailarines en la obra ya que lo siento más como un proceso individual por el cual aún continuó pasando y no como un proceso de conjunto.

1.2.2 Xicatriz:

Este proyecto de grado presentado para obtener el título de maestro en arte dramático por el estudiante Luis Eduardo Delgado Ruiz en la Universidad de Antioquia habla sobre cómo expresar las emociones y las heridas que deja la vida en las personas por medio de la danza-teatro, de cómo las Xicatrices (como él las llama) se pueden curar y puede haber un adecuado proceso de cierre de heridas, también él toma no solamente su experiencia sino que se une a otras personas en el proceso. Tomé esta tesis como antecedente ya que se asemeja mucho más a mi proceso, aunque como dije antes yo solo utilizo la danza como medio catalizador de expresión y representación escénica tomando solo mi experiencia como referencia.

Estas tesis me dan un modelo o guía de cómo se puede llevar un proceso de sanación y llevarlo poco a poco a convertirse en una obra de creación que puede ser apreciada por el público ya que se le transmite no solo el dolor de la herida sino la sensación de paz que da la curación. También me sentí identificada con unas palabras que me dio el autor de esta tesis al momento de facilitarme una copia de su proyecto y aunque él lo hizo a modo de disculpa entendí en cierta parte de mí lo que quiso decir y por qué lo hizo; Las palabras fueron:

Lamento si no hay mucho material de las personas que trabajaron conmigo y aunque mi directora de tesis y otros me pidieron ser más amplio con ese tema yo no lo hice pues es un proceso que ellos decidieron pasar conmigo y lo quise conservar para mí.

Palabras que me llegaron pues, así como él se guardó ese momento especial solo para él, yo me guardo muchas cosas escritas en mi bitácora y que hay dentro de mi corazón para mí pues son mi motor de sonrisas y mi impulso para seguir.

1.2.3 Danzaterapia:

La *danzaterapia* está definida según la ADTA (Asociación Americana de Danza Terapia) como el uso psicoterapéutico del movimiento de manera física y emocional. Por otro lado, Enrica Tifatino en la página Saludterapia dice que es unir la danza y el movimiento con fines terapéuticos para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos. La danzaterapia utiliza palabras como recurso de reinterpretación de la *imagen* que surge de la palabra y del concepto, otro de los métodos que emplea son las *artes visuales*, las cuales permita desarrollar nuevas capacidades en relación al espacio y al tiempo.

A mi manera de ver esta definición de danzaterapia hace referencia del movimiento como medio para un proceso terapéutico, donde a partir de este se hace la sanación. En cambio, en mi proyecto lo aborde como una expresión resultante del proceso que lleve a cabo. Encuentro que en la danzaterapia también hacen uso de las palabras, pero el propósito es diferente, ya que yo uso las frases y las palabras sin alterar su significado e imagen.

Por último, con relación a las artes visuales tomé la capacidad de reinterpretar el espacio y el tiempo, pero a mi manera, es decir, el espacio visto en el video (evidencia audiovisual) como el barrido de la primera parte (Atardecer) representa lo



que me frena y me ata al pasado, al dolor y al sufrimiento. Y el tiempo se refleja en el ciclo de Atardecer-Noche-Amanecer donde desarrollo el mismo.

1.3 Justificación

El interés que me llevó a buscar mi propio camino de creación también lo hizo a recopilar todo el conocimiento que he adquirido en mi vida sobre danza, los años previos a la universidad y todos los que adquirí en esta última, cosas como: la correcta posición del cuerpo, las diferentes maneras de interpretar un movimiento o un sentimiento, que técnica se adapta mejor a lo que quiero expresar y cómo hacerlo; esta base teórico práctica sumada y en diálogo abierto con lo aprendido sobre auto curación de los Mhuysqas y mi propia experiencia de sanación, son pilares que me permiten llegar al acto creativo.

Considero que el desarrollo de este proyecto es una herramienta de conocimiento para otras personas que estén en busca de métodos alternativos a los comunes que puedan llevarlos por el camino de su propia curación y por qué no, a la creación de resultados creativos artísticos donde prima tanto el proceso vivido como el resultado final: el comienzo de una nueva oportunidad en las vidas de las personas más felices y capaces que crean su propio camino.

1.4 Pregunta de investigación

¿Como llegar a la autosanación a partir de la danza como una expresión junto con el conocimiento adquirido con los Mhuysqas?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Investigar un mecanismo para la autosanación a partir del aprendizaje y experiencia de la cosmovisión Mhuysqa y el conocimiento como danzante.

1.5.2 Objetivos específicos

- Reunir información asignada a la auto sanación y cosmovisión Mhuysqa, para hallar elementos para el mecanismo que se desea ejecutar.
- Registrar el aprendizaje obtenido a través del contacto con la comunidad Mhuysqa y complementar los elementos necesarios para plantear el mecanismo.
- Ejecutar el mecanismo para la auto sanación con base en el análisis de los resultados en los objetivos anteriores.
- Registrar la obra de creación como una evidencia audiovisual del mecanismo ejecutado.

2. Contexto

Se sabe que los Mhuysqas eran una la población mayoritaria en la parte de los Andes nororientales en el siglo dieciséis con extensos territorios y una buena relación política y económica con los grupos cercanos a ellos como los Panches, Carare, Guanes, Laches, Muzos entre otros, ellos conciben el mundo en tres partes: mundo de arriba que es el dominado por las aves, pues son las que vuelan, y el dominante de este cielo es el cóndor, es donde viven los dioses dueños de la vida y la muerte, donde se encuentra el más allá; el mundo intermedio que es el conformado por los mamíferos que se mezclan con los humanos y el más importante es el jaguar, para terminar con el mundo de abajo asociado a la serpiente y demás animales rastreros y asociados al agua. Su organización social estaba basada en el código de *nemequene* cuyo contenido habla sobre lo que se debe hacer en la cotidianidad y en casos especiales. (Restrepo, 2007, p 453)

“La comunidad Mhuysqa geográficamente es la más grande a nivel distrital, solo se encuentran dos cabildos en Bogotá en las localidades de Suba y Bosa, en este última los descendientes directos de estos aún preservan los apellidos Neuta, Chiguasuque, Tunjo, Orobajo, Buen hombre y Fitata; Ambas comunidades son en 1538 reconocidos por los españoles como resguardo indígena, pero con la constitución de 1991 este hecho se volvió legal”. (El tiempo.com. 2014)

Mi relación con los Mhuysqa se dio como resultado de mi cercanía con un medico tradicional del cabildo de Suba “mi ángel” que en una consulta de nutrición estaba presente y decidió preguntarme si iniciábamos un proceso de sanación. Posteriormente dada mi afinidad con la danza entre en contacto con el circulo ABOS FO quienes me explicaron sobre el Mhuysqa contemporáneo y su relación con la sociedad mestiza. Mostrándome que mis conflictos podrían ser resultado de mi separación con la madre tierra.

Luego tuve la suerte de encontrarme en el lugar al momento en que un sabedor estaba pasando conocimiento. Aclaro muchas de mis dudas sobre su historia y supuesta extinción además de mostrarme que son una comunidad rica en conocimiento y saber. Por último, pero no menos importante esta Hate Suaia Ignacio que durante los conversatorios para la caminata sagrada (celebración Mhuysqa) me enseñó la canción “origen madre del agua” cuyo significado me golpeo en el corazón mostrándome que el agua limpia y como decía mi ángel es la madre de los Mhuysqas (Gente).

Aunque mi camino de sanación no a terminado ya que como dice mi ángel es una espiral que nunca termina, la parte más intensa la cual dio origen a este proyecto duro un aproximado de dos años y medio ya que yo tenía que trasladarme entre Medellín y Bogotá para tener mis encuentros de sanación y círculos de palabra.



Finalmente, mi sanación desde una perspectiva Mhuysqa, aunque pueda parecer novedosa no lo es tanto. Tal vez la única novedad es que yo incluí mis conocimientos en danza porque realmente existen muchas personas siguiendo este proceso de sanación natural ya sea porque se decepcionaron de otros caminos o como en mi caso porque el destino así lo quiso.

3. Desarrollos Conceptuales

Con ho'oponopono se busca sanar las memorias ancestrales y presentes a través de un ejercicio de sanación y reconciliación por medio del cuerpo como sustento y memoria para la recuperación. Guabina y Torbellino los herederos de las danzas Mhuysqas que se creían extintas pero que están más presentes de lo que se podría imaginar. Por su parte Mariana Escribano nos lleva en un viaje para entender la cosmogonía Mhuysqa.

3.1 HO'OPONOPONO

Se puede comenzar hablando de la ley de atracción que es la que nos dice que podemos atraer a nuestras vidas lo que en verdad queremos, aunque hay ocasiones en la que no funciona, como menciona Andrea Bruno:

“La ley de atracción es una ley universal, que siempre funciona. La primera respuesta que tuve fue que, cuando te mantienes enfocado y pones tu energía en algo que quieres lograr, en ese aspecto funciona. La diferencia fundamental es que, cuando no te encuentras enfocado en algo, la ley de atracción funciona, pero no obtienes resultados”. (2013, pág12-13)

Esto se da porque todas esas cosas que tenemos guardadas en nuestro interior que creemos es lo que nos define a nosotros como individuos, no son las mismas que creemos de nosotros esta mañana cuando nos levantamos, un ejemplo puede ser que hoy en clase de educación física me toque pararme de manos yo lo intento pero no sé por qué no puedo lograrlo hay dos explicaciones a este hecho, la primera puede que sepa la razón algo como que cuando era pequeña me caí y me golpee fuerte la cabeza cuando intente hacerlo, y la segunda que puede que no sepa ya que fue algo que me paso de bebe como que me dejaron caer y me golpee la cabeza; lo que nos lleva a buscar la manera de solucionar este aspecto de nuestras vidas y como dice Andrea “Allí es donde comienza ho’oponopono, como método capaz de limpiar esos bloqueos, esas creencias limitantes que se encuentran en nuestro subconsciente, las que conocemos y las que no recordamos” (2013, pág13).

La palabra ho’oponopono viene de la cultura nativa Hawaiana y significa corregir o rectificar un error, así que poner en práctica esto te ayuda no solo a limpiar esos malos recuerdos, sino que te reconecta contigo mismo y te hace ver que eres capaz de muchas cosas y que puedes conectarte con tu Dios, esto también lo expresa de la siguiente manera:

“En ho’oponopono no existen diferencias de credos ni religiones. Es reconectarte con tu divinidad – aquella en la que tú creas -, con tu fuente creadora, con Dios, y solicitarle que limpie tus memorias antiguas, que llene tu

vida de paz. Es darle permiso para fluir en tu vida, para sacar la esencia de cómo has sido creado. Te reconecta con tu ser interior, que es, por naturaleza abundante y sabio: ese ser que sabe quién realmente eres y de lo que eres capaz como ser de luz” (Andrea Bruno, 2013, pág11)

Para terminar el ho’oponopono es una técnica para sanar el interior y lograr una mejora en la vida cotidiana pues todas las claves que necesitas para sanar están en cada uno y sobre todo no hay que olvidar que:

“La técnica ho’oponopono te da la posibilidad de experimentar lo que significa dejar fluir en la vida: la diferencia entre tratar de controlarlo todo – esa inquietante experiencia llena de adrenalina que te mantiene la mente ocupada y confundida diariamente – y la maravillosa experiencia de hacer lo que tú sabes que tienes que hacer en tu vida diaria, sabiendo que, si estás permitiendo que la divinidad fluya en ti, todo está realmente bajo control” (Andrea Bruno, 2013, pág45).

3.2 Danzas Muiscas

Las danzas Muiscas, ya sean rituales, de sanación o de festejo ya no se encuentran, durante el contacto con la población al hacer mención de estas siempre obtenía la misma respuesta “no existen, esas se perdieron con la llegada de los españoles” o “en los ritos sólo hay balanceos o movimientos muy lentos”. Lo anterior llevó a realizar una búsqueda en otra dirección, es decir, ya no en cuales existen, sino en el mestizaje que se presenta cuando las danzas de ambas culturas se encontraron, al respecto, el hallazgo del texto de Ocampo las fiestas y el folclor en Colombia (1985), resulta revelador, en él expresa que:

“En el ritmo y danzas Chibchas existía un marcado compás, que lo reflejaban en sus danzas y muchas actividades de la vida... asíanse de las manos, hombres y mujeres formando un círculo, haciendo grandeza de los mayores, pausando todos a una y llevando el *compás* con los pies al son de flautas y fotutos” (p 244)

El compás de la música junto con las figuras coreográficas de los círculos, es lo que se hereda por ciertas danzas tradicionales como lo son la guabina o el torbellino, que como bien resalta Ocampo (1985) de la última danza mencionada, “Es una de las danzas y cantos más representativos de Boyacá, Cundinamarca y Santander... siendo la tonada con la cual nuestros campesinos, descendientes de los Muiscas, expresan con toda sencillez y

sentimiento vital sus reacciones ante el amor, la desilusión, el sentimiento religioso y el paisaje variado y aire frío de la meseta cundiboyacense” (p 110)

Por lo tanto, no es que ya no existan, sino que se han mezclado y adaptado junto aquellas traídas de Europa, por lo que el trabajo consiste ahora en extraer lo necesario para el mecanismo que quiero expresar.

3.3 Cosmogonía Mhuysqa:

Cuando se inició la divulgación sobre quienes fueron los Mhuysqas por parte de los colonizadores se encuentra en varios textos y se enseña en muchas escuelas, que eran personas idólatras, sin embargo, luego fue posible constatar que son personas religiosas que venerar al dios (HOA) en todas las cosas, como nos cuenta la profesora Mariana Escribano en su libro:

“Los Chibchas o Mhuysqas, veneraron y respetaron la Naturaleza: las fuentes de agua, las piedras, las montañas, los árboles, las lagunas y en el orden cósmico: el sol y la luna, el arcoíris y el relámpago y en el orden terrestre: los elementos y la Gaia con sus cuatro códigos. No como dioses, pero como

criaturas del Gran Espíritu y los lugares habitados por Él, es decir fenómenos producidos por HOA.” (2000, pág171)

Entre las veneraciones Mhuysqas encontramos las Divinidades Femeninas como Bachué, Sía y Chía, cada una con su importancia en esta comunidad, pero quiero enfocarme en Sía, divinidad del agua de la cual se explica que es “El Agua. La linfa terrestre/ Cómica. En su segunda acepción es la residencia de la Madre Bachué. Vehículo: la vida, la Fuerza, la Alegría y la Sanación. Tsia / Sía.” (Mariana Escribano, 2000, pág127).

También se descubrió que eran un pueblo con creencia en la inmortalidad del alma donde el tiempo es cíclico y todo puede tener una transmigración. “Los Chibchas creían en la vida en el más allá, es decir en la inmortalidad del alma, en la metamorfosis, en la metempsicosis o transmigración, en la evolución” (Mariana Escribano, 2000). Mariana también dice “el Mhuysqa había heredado de sus ancestros, una concepción cíclica, en donde el flujo de vidas era un devenir fenomenal en una continuidad indefinida de reencarnaciones”. (Mariana Escribano, 2000, pág172)

3.4 Mezcla Cultural:

A lo largo del proyecto se han tomado conceptos de varias culturas, como lo son el ho'oponopono procedente de la cultura nativa Hawaiana, el título del proyecto Rise que está en inglés y por último el componente Mhuysqa. Donde cada uno de estos no solo trae un aporte al enriquecimiento del proyecto sino también todo un imaginario y asociaciones.

Es evidente que el contenido Mhuysqa está relacionado con el camino que escogí para la sanación y las razones ya las expresé anteriormente. De la misma forma que los Mhuysqas llegaron a ciertas conclusiones la cultura nativa Hawaiana hace congruencia con ello, ya que en el mundo académico es muy bien conocido que las culturas nativas suelen tener similitudes y semejanzas. De ahí que ambas tengan procesos de sanación que en sus formas sean diferentes en su esencia buscan lo mismo, por eso tome la técnica del ho'oponopono como resonante del proceso que estaba llevando.

En relación con el título "Rise", se escogió en inglés ya que como es un idioma bastante internacional llama la atención he invita a pensar dos veces la razón. Una de las traducciones de Amanecer es "Sunrise" que hacer referencia a que el sol se levanta por la mañana, pero como no es el sol el que se levanta si no yo la que surjo, por eso deje solo "Rise". Contrario a lo que podría pensarse no utilice el Mhuysqhubun (variación de lengua chibcha que hablan los Mhuysqas) para traducir "amanecer", porque primero los verbos en

infinitivo no existen y segundo la complejidad de pronunciación es alta. A demás de no existir una única palabra para expresarlo se utiliza es una oración: “*SWASAGASKWÁ* es haciéndose de día, *ZHYKYSYNSUKÁ* que es me levanto y *AGASKWÁ* que es surge”. Para concluir no lo puse en español ya que podría darse una penosa asociación con el libro de la saga crepúsculo de Stephenie Meyer.

3.5 Camino de sanación:

Se le llama camino por qué se va armando paso a paso, el despertar de la conciencia y comunión con la madre tierra toma tiempo y distancia. Por lo tanto, el camino de sanación Mhuysqa se basa en actividades tanto prácticas como reflexivas guiadas por un *TYBA* (guía) lo cual está fundamentado en un proceso oral y personal las cuales explico a continuación:

- **Círculo de palabra:** Actividad de reflexión donde un grupo de personas se reúne alrededor del abuelo fuego para intercambiar palabra y pensamiento.
- **Encuentros:** Son momentos en los que se reúnen usualmente el guía de un proceso y un caminante para hablar.
- **Charlas:** Actividad donde se reúnen los caminantes con el propósito de transmitir y adquirir conocimiento.
- **Toma de medicina:** Encuentro con una medicina maestra usualmente *HOSKA* (abuelo tabaco), *AMBIL* (sangre de tabaco), *AYAWASCA* (extracto

de plantas tradicionales), *MAMBE* (polvo o hojas que pueden ser de maíz o de hayo), entre otras tomas encaminadas a espacios de meditación, reflexión y despertar de la conciencia.

- **Círculo de sanación:** Son parecidos a los círculos de palabras solo que estos están enfocados al avance en el camino de sanción de los integrantes en ese momento.
- **Caminatas:** Reconocimiento y recorridos por los territorios sagrados de Bacatá, es decir las *TCHUNSUA* (humedales) para conectar y sanar.
- **Consulta médica:** Reunión entre un caminante entre un camínate y su *CHYKI* (medico tradicional) con el propósito de tratar sus enfermedades.

Anqué en mi proceso hice uso de una bitácora no es necesario ni común, fue una decisión personal. No hay tareas como tal, ya que no es el sistema que se usa. Lo que se realiza son orientaciones encaminadas para obtener un resultado físico y espiritual dado por cada guía. En los círculos de palabra y de sanación suelen presentarse danzas de tipo comunitario con movimientos simples no coreográficos, pero en realidad no hacen parte del camino. Rise por otro lado no fue sugerida por mi *TYBA*, sino que lo cree yo como una expresión que refleja todo el proceso.

4. Desarrollo Metodológico

Este proyecto como resultante de un enfoque cualitativo fue propicio para desarrollar mi pregunta de investigación, que dio como resultado el mecanismo para mi auto sanación el cual fue todo el proceso realizado con mi guía Mhuysqa. Y que posterior mente fue la fuente de inspiración para lo obra de creación.

4.1 Tipo de Investigación

Este proyecto se realizó por medio de un enfoque cualitativo, que es la forma de investigación que le asignó Barragán a las artes por su forma de hacer y ver las cosas diferentes a las ciencias exactas, cuya eficacia ha sido probada en la solución de problemas complejos de las ciencias sociales, antropología y etnografía (2011); Esto unido a el aprendizaje vivido y experimentado con la comunidad Mhuysqa y el conocimiento acumulado durante mi vida en la danza, son las bases metodológicas que dan sustento a este proyecto. Es una obra de creación con base en la técnica de danza contemporánea la cual permite una mayor libertad de movimiento y la construcción de un corpus danzario coherente con el resultado del proceso.

4.2 El mecanismo

El mecanismo que encontré para mi auto sanación fue todo el proceso realizado con mi guía a partir de los conocimientos Mhuysqas y el resultado del mismo lo expreso a través de la obra de creación, ya que no solo es mi medio de expresión desde corta edad, sino que fue el que escogí como sustento para mi vida. La creación de la obra se desarrolló de la siguiente manera:

Se seleccionaron inicialmente tres coreografías creadas por mí y cada una con una temática diferente que me gustaban y llamaban la atención, cuando hice un análisis de ella caí en cuenta que expresaban lo mismo: “la auto curación”, lo que me permitió una amplia exploración de movimientos sobre un mismo tema. De lo investigado con respecto a las danzas Mhuysqas se extrae lo esencial sus movimientos repetitivos y en círculo, junto con los fragmentos más representativos y que fueran acordes a la coreografía fusionándose entre sí y agregando nuevos pasos para dar como resultado la creación.

Del proceso de sanación que viví con esta comunidad nativa cabe resaltar que extraje palabras y frases dichas para mí en mi camino de sanación por el Taita Jeison

Andrés Yopasa líder espiritual y médico de la comunidad Camino de Maíz, que fueron las que le dieron forma o un camino al proceso y finalmente al mecanismo, ya que como dicen “Alrededor de la palabra se teje un ser”.

4.3 Aportes de la ejecución del mecanismo

Releyendo lo recopilado en el Marco teórico sobre auto curación, danzas y Mhuysqas se extrajo la información que nos sirve para el proceso uniéndose con la bitácora o cuaderno de apuntes que realicé durante el proceso de sanación.

Sobre la Auto curación basada en el ho’oponopono extraje todo lo referente a: **a.** Curarse a uno mismo desde adentro, **b.** Atraer siempre las cosas que uno quiere, **c.** Por medio de las palabras o frases se puede curar al ser, en este caso, donde se entiende la danza como un lenguaje, de las danzas Mhuysqas se extraen cosas puntuales para la coreografía como **d.** Sus movimientos en círculo o línea recta, pasos rápidos y lentos, como un recurso técnico **e.** La experiencia sanadora.

De los Mhuysqas extraje que ellos son un pueblo de un solo dios pero que está habitando en cada una de las formas de vida en la tierra, seleccionando de todas sus manifestaciones en particular a la divinidad “Sí” el elemental del agua que es la que ayuda

a limpiar y a sanar, gracias a esto decidí que la música que me acompañara fuera una melodía dirigida a esta madre elemental.

De mi bitácora extraje la explicación que inicialmente me dieron de “Sía” (Foto 1) que es similar a la que se encuentra en el libro de Mariana. También tome de la parte de rituales el Pagamento u ofrenda (Foto 2) ya que en la obra daré el agua en forma de sudor como regalo a esta deidad y por último tome las tres frases que me dio el Guía al inicio, a la mitad y al final de mi camino de sanación las cuales fueron:

- Pide Buen Camino pues la medicina hacia la curación es un caminar. (Foto 3)
- Nunca sabes hasta donde y que puedes lograr. (Foto 4)
- Tu camino inicio no mires atrás más bien para dónde vas. (Foto 5)

4.4 Rise

La palabra Rise puede tener muchos significados, pero el que más me gusta es aquella que relaciona a la palabra con el renacer del sol en un nuevo día; en la antigüedad se creía que el sol moría todas las noches para nacer de nuevo y reinar durante el día y es de

esta manera como veo mi obra la expresión del mecanismo como proceso de curar mis heridas para nacer triunfante y renovada.

Tomando los elementos hasta ahora expuestos descubrí la manera de auto sanarme, mi mecanismo, siendo este el proceso de entender, mezclar y apreciar cómo se desarrollaba el resultado a partir de: frases, sentires, liberaciones, pensamientos y deseos que quisiera ver reflejados en la obra mostrando así, la transformación que tuve de una persona muy dolida a renacer de las cenizas como el fénix y seguir. La evidencia audiovisual del mecanismo ejecutado se puede ver en el enlace https://drive.google.com/file/d/1R_4XesWxpUbaZbhjXGkVtrytP24cX6Ew/view?usp=sharing .

4.4.1 Música:

La música seleccionada para la creación es el canto al Agua Mhuysqa pues es un canto dirigido por mujeres para mujeres, con el significado de depurar, limpiar las emociones y que tiene el poder de deshacer el pasado, la oscuridad y el conflicto, y para esto se buscó y seleccionó unas voces femeninas las cuales se grabaron previamente para ser colocadas en la coreografía. Esta canción no se encuentra durante toda la coreografía sale solamente al final pues durante el comienzo y la mitad de la coreografía son los ruidos



provenientes de mi respiración los que llevan el ritmo y los que le dan la intención y fluidez a la obra.

Origen Madre del Agua

Wa_ia Sie_

A_basyn Chue_

Hi_chu chinta_

Um_zhuesuka_

¡Agua madre!

Ceno dulce

Genital de paz

¡Sananos!

Autoría: Hate Suaia Ignacio (Comunidad Mhuysqa de Ráquira) (Anexo 4)

4.4.2 Vestuario:

Al contemplar los movimientos que realizó durante la obra se pudo observar que algunos de estos dejaban ver mis partes íntimas lo que podría llevar a la idea de que es una creación con partes eróticas no siendo esto el objetivo de Rise, por lo que el vestuario seleccionado fue un panti del mismo tono de mi piel dando la impresión de estar desnuda sin estarlo, cubre pezones en mi pecho permitiendo la misma libertad de movimiento que si estuviera sin ningún tipo de prenda.

4.4.3 Lugar:

La obra se desarrolla en un espacio cerrado totalmente oscuro y sobre una superficie de madera (foto 6,7), alrededor se logra ver la expresión del proceso de lo que para mí es mi auto curación representados en el mismo transcurrir del día (tarde, noche, amanecer), comienza la obra al caer la tarde y comenzar la noche visto por mí como el momento de dolor y sufrimiento, luego durante la noche se desarrolla el proceso de curación y encuentro con mi propio ser para finalizar con el amanecer y el renacer de una nueva vida.

4.4.4 Coreografía:

La obra representa el morir y el nacer de un ser, comenzando en un espacio oscuro donde con la primera luz del atardecer se desplaza con movimientos algunos cortados otros rápidos pero todos con un ritmo constante no muy rápidos no muy lentos con una calidad dificultosa como una persona que conoce la técnica pero no sabe el por qué no le sale bien (la cámara deberá tener un filtro que hará ver los movimientos con un barrido para que exprese mejor el sentimiento de esta parte). Al caer la noche y al aparecer las luces que la representan los movimientos dejan de ser constantes y se transforman en movimientos rápidos fuertes llenos de ira pero que también demuestran decisión. Y cuando comienza a amanecer los movimientos vuelven a ser como al inicio, pero con la diferencia de que estos son fluidos lentos pero seguros para concluir con una caminata de espaldas al público dirigiéndose directo al sol que en fondo se alza reinante para dar comienzo a un nuevo día.

Especialmente la coreografía comienza en la mitad del lado derecho del espacio, se traslada al centro y avanza, luego se pasa a ocupar el lado izquierdo al frente para dar al lado izquierdo en el centro, de ahí se parte al en diagonal hacia el centro atrás para luego ir en diagonal al lado derecho al frente. Se traslada hacia el lado derecho atrás para regresar al

centro atrás, trasladarse al lado izquierdo atrás, subir al lado izquierdo centro que se desplaza al centro para concluir caminado hacia el centro atrás.

Las pistas musicales que fueron el punto de partida de la coreografía creada por mí (Rise) son las siguientes:

- Blood, Sweat and Tears de la película Ballerina, habla sobre lo que es conseguir lograr sus sueños y necesidades, pero si hay persistencia y entrega se logran. Inspirada en esto cree una coreografía con esta melodía, y los pasos que saque para el montaje final fueron algunos modificados mientras que otros permanecieron igual, son movimientos cortados y fuertes muy amplios y con una velocidad empezando baja y terminado en media, se pueden notar al inicio de la coreografía que en contexto de la obra sería el anochecer y se pueden ver en el (Anexo 1).
- Cher - You haven't seen the last of me, esta canción se escogió no solo porque Cher sea una magnífica cantante sino porque la canción habla sobre encontrarse en una situación donde no ves la salida pero que de todas maneras somos personas fuertes y continuaremos hasta encontrar la salida porque dentro de nosotros hay una persona fuerte. Los pasos

extraídos de esta coreografía son rápidos, fuertes, con algo de rabia y frustración son movimientos que se ven pesados y con un tiempo muy rápido, se encuentran en la parte del centro de la coreografía lo que sería la noche y se puede ver en (Anexo 2).

- Ele-Not salves Ft, Nach esta canción se escogió más que todo porque habla de la libertad de espíritu del querer y desear ser alguien libre y ser feliz por ello. Todo lo que se sacó de esta coreografía son movimientos inicialmente fuertes y rápidos que se transforman en amplios y suaves, se ven livianos y fluidos, son apreciados en el final de la noche y al final de la obra lo que se llamaría el mismo amanecer (Anexo 3).

Las coreografías de estos tres temas no aparecen completas o en su totalidad en la obra, sino que aparecen fragmentos completos o modificados que unido con el resto nos lleva al resultado final.

4.4.5 Luces:

El inicio de la obra tendrá unas luces led de color azul y rojo dirigido al fondo asemejando al sol cuando se oculta y fusionándose dando paso a un tono violeta para finalmente quedar reinando el negro, allí se enciende una luz azul pero no solo en el fondo, sino que por todo el espacio y una luz blanca tenue que alumbra a una luna ubicada en el fondo, para luego encenderse de nuevo una luz amarilla y blanca que caracterizan al amanecer para finalizar.

CONCLUSIONES

Durante el proceso de sanación me sentí mal veía, como poco a poco había llenado mi vida con muchas cosas, algunas que cargo desde la niñez y otras que acumule durante mi vida de adulto, no es fácil lidiar con eso en especial cuando para tu mente son cosas verdaderas y son parte de quien eres todos los días. Poco a poco fui aceptando y curando una cosa a la vez, y llegar a ser quien soy ahora, fue cuando decidí hacer mi proyecto basándome en esta experiencia, durante la ejecución de mi proyecto reafirme lo que ya había curado y así mismo la creación y ejecución del mismo se me hizo fácil y se podría decir que un poco placentera.

La bailarina que soy se dio cuenta que “el don” por tener una forma de llamarlo que posee es la herramienta más poderosa que tiene para enfrentar las cosas y para demostrarle al mundo quien es, dar a conocer su ira, su tristeza, su felicidad, sus metas, sus pensamientos y hasta de lo que es capaz de hacer. Durante su paso por la universidad adquirió gran conocimiento de la técnica mejorando aspectos de la misma que ya conocía y otros nuevos, pero sobre todo se dio cuenta que no puedes odiar una corriente de la danza solo porque es nueva en tu mundo o porque su técnica no encaja en tu forma de ver, y que puedes apoyarte en ella en el momento menos esperado resultando así la expresión más real y sincera de tu ser, como le pasó con la danza contemporánea.

Cabe resaltar que de un proceso como el que yo viví hay muchas conclusiones, momentos memorables, sensaciones espectaculares, lágrimas derramadas, sonrisas de sincera felicidad y muchas cosas más que se de antemano les encantaría leer pero no las escribiré ya que son mías y hacen parte de un proceso realizado por mi mucho antes, durante y que continuaré después de hacer este proyecto, por lo cual las guardaré y les permitiré, si es que comienzan su propio proceso de curación que vivan y construyan las suyas, que se no serán iguales a las mías y es ahí donde entenderán el por qué las guardo como si fueran mi tesoro pues eso son, mi tesoro de sanación.

Concluyendo ahora soy una persona que en esos aspectos de mi vida ya no se encuentra lastimada y he podido cambiar de punto de vista, yo tendré que continuar con mi proceso de curación pues aún hay mucho que curar y al haber concluido con esta etapa exitosamente confiada empezare y concluiré las que me hagan falta, también espero que este proyecto sirva de inspiración o guía para otros que quieran empezar o estén ya en este mismo proceso.



BIBLIOGRAFÍA

- Barragán Martínez, Carlos. 2011. Metodología cualitativa aplicada a las bellas artes. Revista electrónica de investigación, docencia y creatividad. Vol. 1. Pág. 46-62
- Bruno, Andrea. 2013. HO'OPONOPONO ejercicios con palabras que sanan. Argentina. Kier. 1ª ed. Pág. 11-13 y 45.
- Delgado Ruiz, Luis Eduardo. 2016. Xicatriz danza teatro. Tesis de pregrado. Universidad de Antioquia. Medellín.
- Escribano, Mariana. 2000. Cinco mitos de la literatura oral Mhuysca o Chibcha. Santa Fe de Bogotá D.C. SEMPER Ediciones. Pág. 127, 171 y 172.
- Jaramillo Sánchez, John Jairo. 2015. "La voz" Adaptación libre para danza Basada en el texto La Voz Humana De Jean Cocteau. Tesis de pregrado. Universidad de Antioquia. Medellín.
- Ocampo López, Javier. 1985. Las fiestas y el folklor en Colombia. El Áncora editores. Pág. 110 y 244



Cibergrafía

El tiempo.com. (2014). Eltiempo.com: Redacción mi zona el tiempo – Así viven los Muiscas que sobreviven en suba. <http://www.eltiempo.com>

Restrepo, Luis Fernando. [Los Muiscas y la modernidad: capitalismo y subjetividades coloniales en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII.](#) Revista Iberoamericana. 2007. Pag 453.

Érica Tifatino, Danzaterapia.com: Glosario, Terapias. 2019. <https://www.saludterapia.com/glosario/d/18-danzoterapia.html>

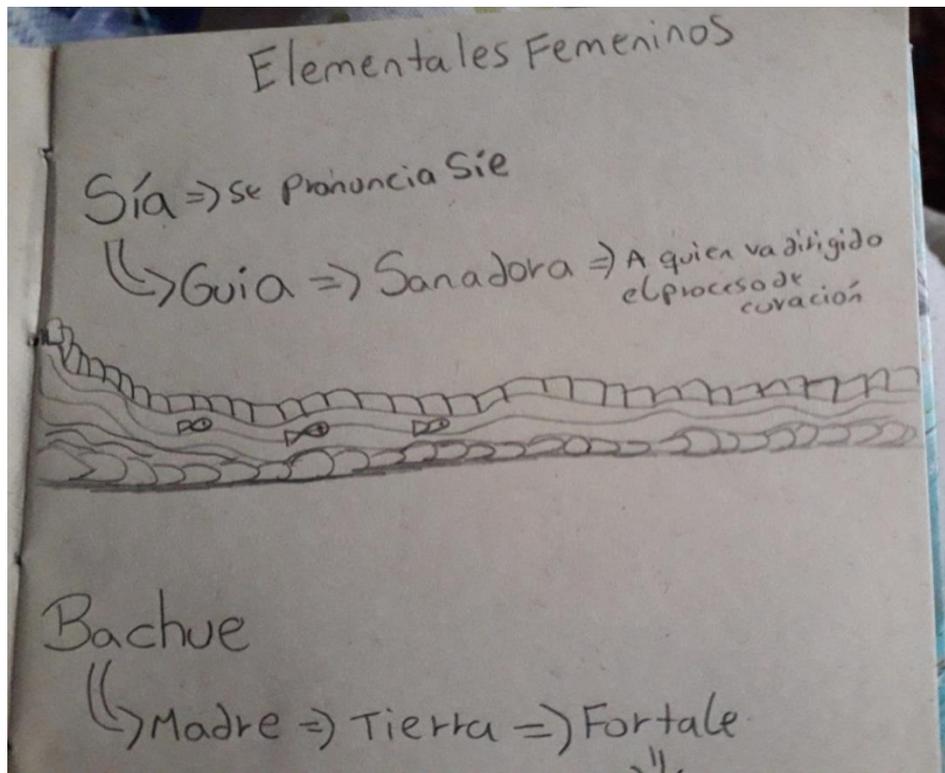
Anexos

Anexos de Videos

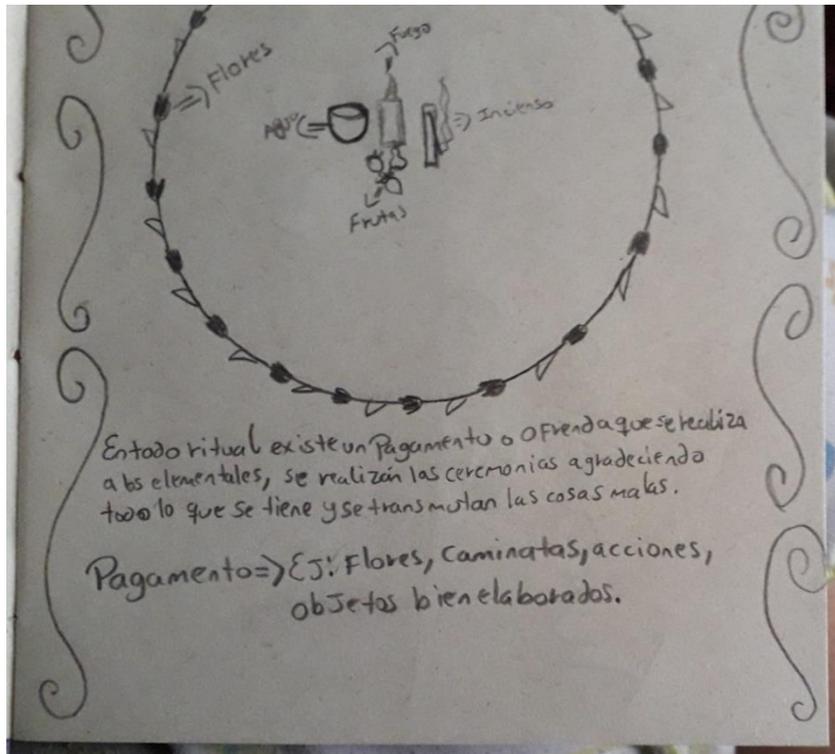
- Anexo 1: <https://www.youtube.com/watch?v=CW41N93bz30>
- Anexo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=0BK3XIKKfK0>
- Anexo 3: <https://youtu.be/I0I5vUdZ524>

Fotos

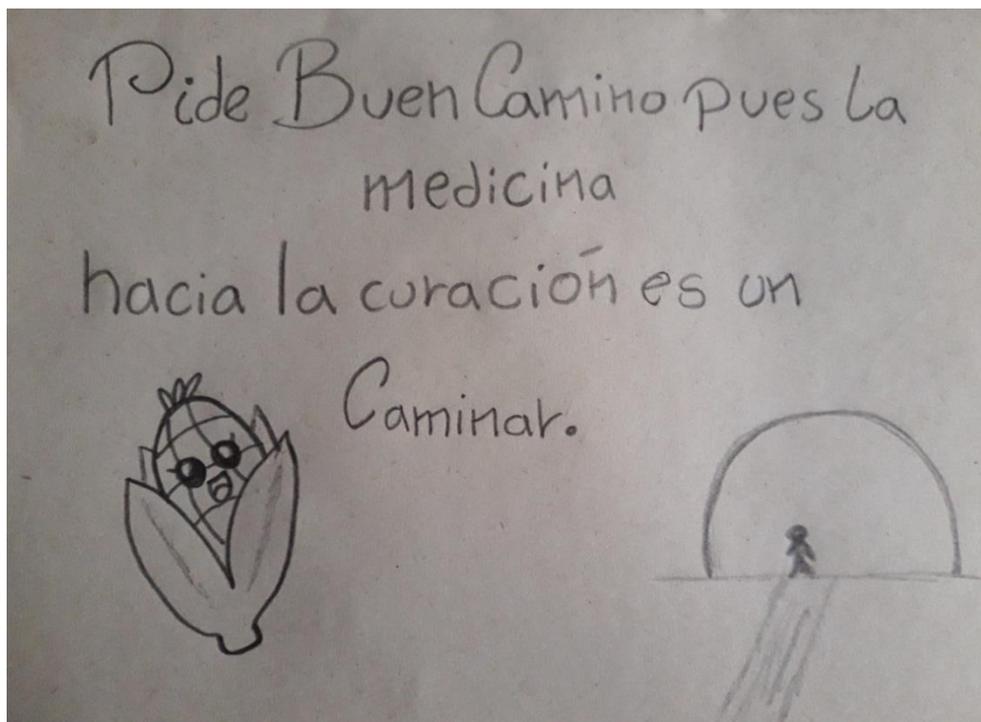
- Foto 1:



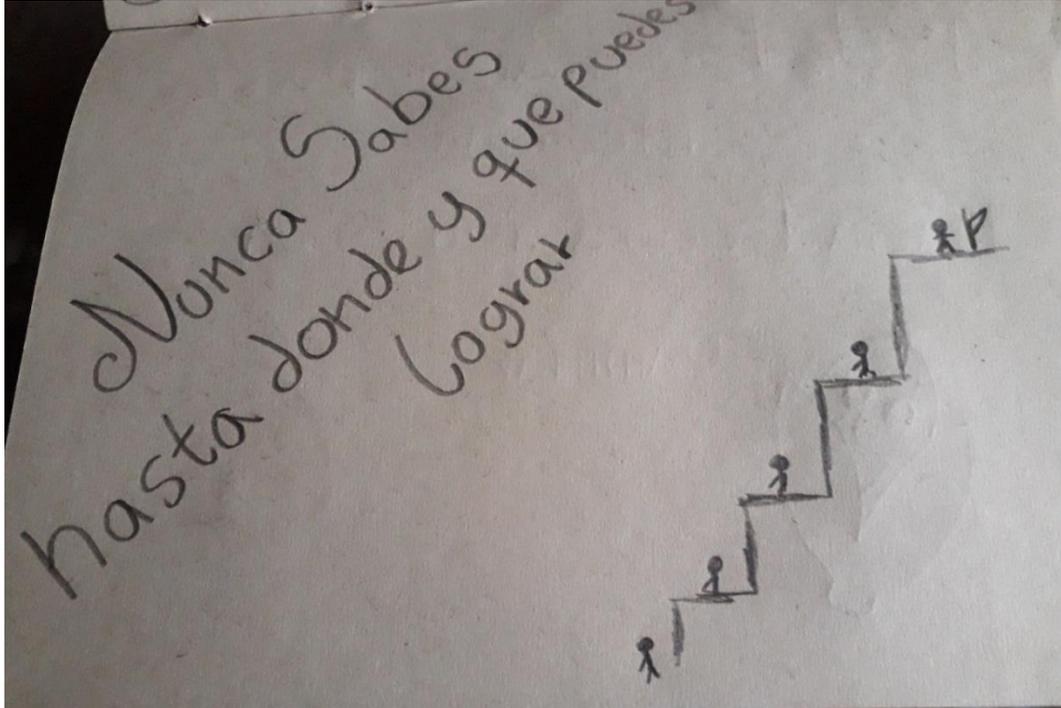
- Foto 2:



- Foto 3:



- Foto 4:



- Foto 5:

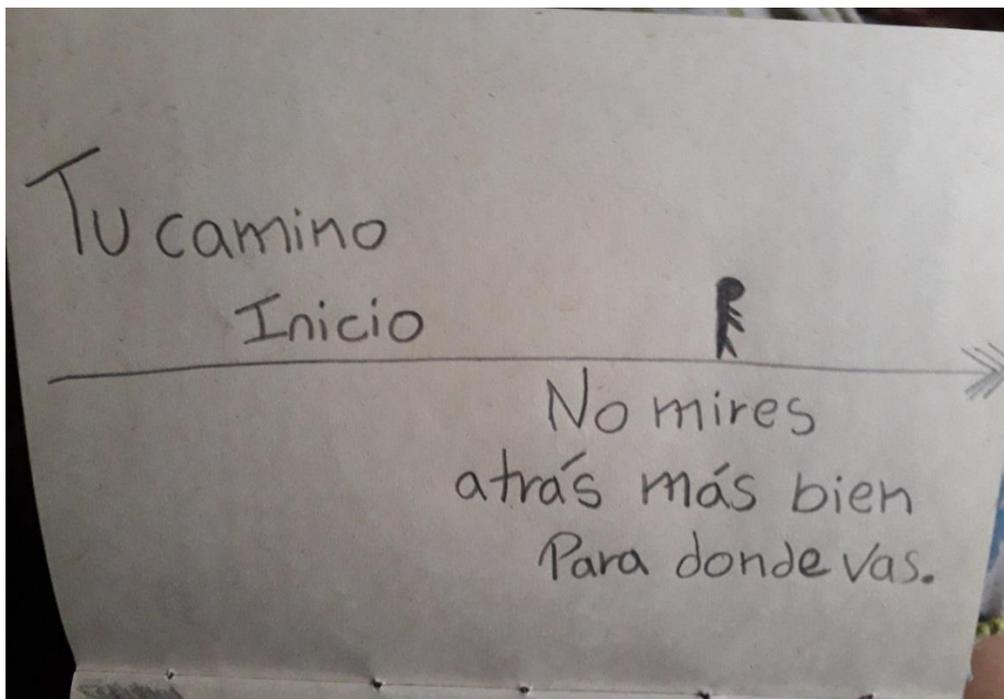


Foto 6



Foto 7





Anexos de Música

- **Anexo 4:** https://www.youtube.com/watch?v=O0_0jIjaZ4g