



Servir con...

Amor

Humor

Con ~ tacto

La Geisha del siglo XXI

Soledad Rubio Bodemer
Mayo, 2010

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
Proyecto: Formas de actuación y efectos	2
Instrumentos	3
Yoga	4
Meditación	7
Tacto	9
El Masaje: La Terapia	10
Arte-Terapia	11
Teatro	12
Musicoterapia	12
Danza	13
Andar Descalzos	19
El Abrazo a los árboles	19
Jardinoterapia o Huertoterapia	19
Paseo en silencio	20
Amasar pan y cocinar	20
Leer	20
Escribir	20
Encuesta	21

INTRODUCCIÓN

Cómo dar un nombre, cómo tratar de dar forma a algo que se está gestando y que es pura energía en movimiento, amor, servicio y mucha intuición.

He realizado una encuesta con compañeros y alumnos y el resultado es que en el proceso evolutivo aparece el deseo de ayudar a otros con alguna técnica o terapia que conoce.

Llevo seis años organizando actividades para mis alumnos y he utilizado, además de yoga y meditación, que es mi formación, toda clase de materiales y técnicas que yo misma he experimentado.

En algunos casos es para ayudar a “sentirse” a cualquier nivel, físico, emocional o mental y en otros para descubrir o asomarse, si es necesario con ayuda de compañeros especializados, a otras técnicas o terapias.

Me he dado cuenta que algunas de las cosas que yo utilizo constituyen talleres especializados en el mundo del crecimiento personal, pero huyo de “encasillarme” y limitar mi creatividad, aunque me suponga un mayor esfuerzo.

Como digo en uno de mis nacimientos del curso de las emociones:

“Nacimiento a una vida en la que cada día soy mejor en lo que hago y sirvo y ayudo a los demás de forma creativa, libre, eficiente y con amor”.

Tuve claro después de ver a Fidel Delgado que yo “trabajaría” para la TRANS y elaboré un lema: Servir con Amor, Humor y Con/Tacto. Llevaría una Caja de Pandora, llena de mi propia vida, mis experiencias y todo aquello que me ha resultado útil, sanador, me ha hecho feliz o me ha hecho crecer por dentro desde niña.

Así lo hago y lo hacía, sin saber que la TRANS estaba detrás. Los niños me proporcionaron muchos recursos y espero que los viejitos lo hagan también. El empujón definitivo ha sido Kayzen, amoroso equipo, amados compañeros, mi entrañable terapeuta y las experiencias y viajes. Me he quedado “desnuda”, pero en mi esencia y dispuesta a ir hacia delante sin miedo y con amor.

Seguiré con mis clases, talleres y formación hasta que sienta que ***La Geisha del siglo XXI*** está lista para ***Servir con Amor, Humor y Con/Tacto***, proporcionando un “acompañamiento terapéutico” personal y a medida. Posiblemente el lugar sea mi futura casa de madera, en un ambiente cálido y tranquilo y con una atención 24h.

¿Por qué Geisha? Me gusta su imagen delicada y discreta, la cualidad de acompañar y la habilidad de entretener. El resto está madurando y llegado el momento eclosionará.

El contenido de la tesis es apenas un esbozo de mis herramientas actuales, aunque sé que olvido algunas y otras están por llegar.

La forma de presentarla surgió claramente viendo un ballet y el empujón definitivo fue un mensaje que apareció el último día de terapia:

“Muy rara vez la vida es tan seria como creemos que es, y cuando reconocemos este hecho, nos responde dándonos más y más oportunidades para jugar. La vida es un juego, interpreta tu papel sin ningún sentimiento de vergüenza o pretensión. Observa si recibes la vida con claridad e inocencia juguetona”

Mi proyecto es trabajar con grupos de diferentes tamaños y si la persona o la técnica lo requiere lo haré de forma individual.

Considero 5 planos de actuación o de vivencias:

Vitalidad:

Proporcionar un sentimiento de revitalización y armonía y una nueva forma de relacionarse con los demás. Intentar actuar a nivel del "inconsciente vital" para recuperar el bienestar cinestésico y la alegría de vivir. Es necesario equilibrar sistema nervioso simpático adrenérgico y el parasimpático colinérgico.

Sensualidad:

Aumentar la capacidad de entrega. Las sensaciones de calor, armonía y dulzura, erotismo y sensualidad, permiten compartir el placer de vivir y conectar con los demás.

Creatividad:

Sentir libertad y conexión con uno mismo y observar lo que ocurre y despierta.

Afectividad:

Vivencia de pertenencia al Planeta, Ser-Estar. La necesidad de dar y recibir amor hará surgir la ternura.

Trascendencia:

Expansión de conciencia.

Efectos:

Nivel orgánico: Disolución de tensiones motoras crónicas. Conseguir un estado de plenitud y armonía optimizando los mecanismos de autorregulación neurovegetativa.

Nivel psicológico: Estimulación del instinto lúdico, expresión de emociones, superación de estados de angustia, activación del sentimiento de libertad, espontaneidad y erotismo. Toma de contacto con uno mismo.

El resultado es una "cualidad" de vida diferente y un cambio profundo en las actitudes internas.

INSTRUMENTOS

Contacto

Juego

Teatro

Danza

Respiración

Música

Canto

Sonido

Yoga

Autoconocimiento

Silencio

Pintar

Cocinar

Meditación

Modelar

Terapia
Transpersonal

YOGA

¿Qué es Yoga?

Es una disciplina milenaria nacida en el Valle del Indo, con una antigüedad de casi 5000 años, que actúa sobre la mente, el cuerpo y el espíritu con el fin de armonizar y unir estos componentes del ser humano. La propia palabra yoga significa unión. Hay todo un sistema filosófico que sustenta esta práctica y aunque la tradición se transmitía de maestro a discípulo, existen libros como los Vedas, Los Yoga Sutras de Patanjali, Baghavad Guita, etc., que recogen las bases de esta compleja filosofía.

Los caminos del yoga son muchos, pero podrían sintetizarse en:

1. **Hatha yoga** o yoga físico. Se centra en el cuerpo.
2. **Raja yoga** o yoga mental. Se centra en la mente.
3. **Bakthi yoga** o yoga espiritual. Actúa sobre el espíritu.
4. **Karma yoga**. Yoga de la acción desinteresada y complemento de los anteriores.

Aunque la práctica más conocida en Occidente es el Hatha yoga, cada uno contiene elementos del otro.

El Maestro Swami Vishnu Devananda, discípulo de Swami Sivananda, fue uno de los primeros en traer el yoga a Occidente y resume de una manera muy sencilla este entramado tan complejo adaptándolo a nuestra cultura occidental:

1. Ejercicio adecuado: **Asanas** o posturas estáticas o dinámicas.
2. Respiración adecuada: Para realizar las posturas y mantenerlas y para controlar y concentrar la mente.
3. Relajación adecuada: Durante, antes y después de cada postura, así como para concentrar la mente.
4. Alimentación adecuada.” Somos lo que comemos “decía el Maestro Swami Sivananda.
5. Pensamiento Positivo y Meditación. Su práctica conduce al Samadhi o Nirvana, que es un estado de supraconciencia o UNION Suprema del individuo con TODO y PAZ.

Beneficios del Yoga

Su práctica disciplinada y continua puede producir un incremento de bienestar físico y mental, aunque la intuición individual conduce a cada uno a sentir o utilizar el beneficio donde más lo necesita.

Resumiendo:

- Rejuvenece nuestras células, tejidos, órganos y glándulas al aportar mayor cantidad de oxígeno.
- Actúa sobre todos los sistemas corporales, respiratorio, digestivo, circulatorio, muscular, óseo, etc., mejorando su rendimiento y sus funciones.
- Ayuda a nuestro sistema inmune y también en la enfermedad y el dolor.
- Nos da energía y vitalidad al trabajar sobre nuestros centros energéticos o chakras.
- Segregamos endorfinas, que son hormonas que producen bienestar.
- Nos enseña y ayuda a relajarnos.
- Nos enseña y ayuda a controlar la mente.
- Nos acerca a nuestro ser interno y nos permite observar nuestros patrones mentales.
- Nos induce al estado meditativo.

Puede practicar todo el mundo, desde los tres años hasta los más ancianos y sólo hay que adaptar la práctica a la edad y la condición física. Debe comunicarse al profesor cualquier alteración o padecimiento que se tenga.

Esquema de una clase:

- Duración hora y media.
- Relajación inicial.
- Pranayama (ejercicios respiratorios)
- Calentamiento: Saludo al sol y otros.
- Asanas: Posturas estáticas y dinámicas.
- Relajación final y meditación.

EL PODER DE LAS ASANAS

“Nadie conoce el Poder de los Asanas”- Estas son palabras de Swami Vishnudevananda, hablando con humildad acerca de la grandeza del Yoga. El Yoga señala cuáles son los defectos de la existencia humana –dolor e ignorancia-y ofrece maneras muy prácticas de obtener felicidad y sabiduría aplicando simplemente las leyes naturales. Estas leyes están impresas en cada célula de nuestro cuerpo y detrás de cada uno de nuestros pensamientos.

A continuación describimos algunos procesos poderosos que se activan con la práctica de asanas:

La mayor motivación para la práctica de Asanas es el aumento de energía o prana. Cuando mantienes una postura, la presión se acumula en ciertas partes del cuerpo que son el reflejo en el cuerpo físico de los más importantes puntos de encuentro de los meridianos principales. Tanto si es la presión entre el cuerpo y la esterilla, la presión sobre las articulaciones o una suave sensación de dolor en el estiramiento, observa atentamente lo que sucede cuando esta presión es aliviada una vez que sales lentamente del asana. Mientras estás un tiempo en la postura del cadáver, relajándote antes de la siguiente postura, puedes claramente sentir un aumento de la circulación de la energía.

DESBLOQUEO DE LAS ENERGÍAS VITALES

Esto significa algo más que tener una conciencia más detallada del cuerpo. Cuando dejas ir al cuerpo, abandonando la resistencia a la fuerza de la gravedad, puedes experimentar una sensación de ligereza, un flujo magnético de energía desde los pies hasta la cabeza. Es algo diferente e independiente de los impulsos de los nervios motores y sensoriales viajando desde y hacia los músculos. Las energías de la corriente de *prana* son específicas en cada asana. Una vez que has aprendido a identificarlas durante la relajación después del asana, puedes comenzar a concentrarte en ellas incluso mientras mantienes la postura. Con el tiempo aprendes a ver cuánto tiempo necesitas mantener un asana, simplemente enfocándote en estos movimientos de energía. Una vez que la energía está desbloqueada, puedes deshacer la postura, relajarte un poco y continuar después con el siguiente asana. Para poder captar los beneficios energéticos de los asanas se recomienda permanecer en un sistema de práctica.

EL JUEGO DE LAS GUNAS

El Yoga describe la frecuencia de la energía vital en tres niveles vibratorios. Estas gunas o “cualidades de la naturaleza”, aplicadas a todo el universo, incluido el cuerpo y la mente, son:

- **Satva**

Pureza, claridad, paz, armonía, equilibrio, conciencia, felicidad, dicha, amor, calma, silencio, luz, conocimiento, inteligencia.

- **Rajas**

Actividad, pasión, agitación, preocupaciones, deseos, ira, inquietud, turbulencia.

- **Tamas**

Pereza, letargo, desilusión, ignorancia, sueño, apego, miedo, depresión, atontamiento, pesadez y decaimiento. Nadie permanece en uno de estos estados durante mucho tiempo.

Al igual que la noche (*tamas*), el día (*rajas*) y la salida/puesta del sol (*satva*) se repiten constantemente en ciclos, las *gunas* cambian constantemente.

El estilo de vida de las ciudades en la actualidad se caracteriza por un exceso de *rajas*, los sentidos están siendo bombardeados constantemente a gran velocidad por las luces, sonidos, olores y sabores. Esta hiperactividad provoca una enorme agitación seguida de periodos prolongados de cansancio extremo o *tamas*. La energía vital es baja y la mente no se puede concentrar en nada. Mientras uno vagamente busca la pacífica, creativa, positiva y elevadora energía de *satva*, el cuerpo y la mente permanecen atrapados en *rajas* o *tamas*.

El Yoga ayuda a equilibrar las *gunas* incrementando el *satva*. Cada vez que la energía vital comienza a circular en la clase de asanas, uno se siente como si una gota de néctar estuviera entrando en nuestro sistema. Conforme la práctica continúa puedes observar cómo los asanas no sólo aportan mayor cantidad de energía, sino que también mejoran el equilibrio de las *gunas*.

Pongamos por ejemplo que mantienes la postura sobre los hombros tres minutos: la forma de experimentarla depende de la *guna* predominante en ese momento. Si existe más *tamas*, el cuerpo se siente pesado y preferiría deshacer la postura y pasar más tiempo en la relajación. Si estás en un estado *rajasico*, tu cuerpo quiere hacer y deshacer la postura en vez de mantenerla inmóvil. En ambas situaciones, si te concentras en la respiración te ayudará a mantener la posición. Las inhalaciones profundas te darán la suficiente energía para superar la inercia de *tamas*, y unas exhalaciones largas y controladas te ayudarán a controlar los impulsos de *rajas* en tus músculos. Puedes tener experiencias parecidas en otros asanas como la postura sobre la cabeza, el arado, el pez, la flexión hacia delante y la media torsión espinal. Después de la relajación final, el juego de las *gunas* está más equilibrado. Entonces te resultará más fácil meditar (*satva*), realizar trabajos con energía (*rajas*) y tener un sueño profundo por la noche (*tamas*)

Debemos mencionar un factor importante aquí: el grado de profundidad del *satva* durante los asanas y la capacidad de mantener ese estado con posterioridad, depende sobretodo de lo que comes antes y después de la práctica. La carne y el alcohol generan *tamas*, los estimulantes como el té, el café, la cebolla y el ajo, aumentan *rajas*. Una dieta vegetariana *satvica* es la mejor ayuda para mantener las *gunas* equilibradas.

CONCENTRACIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO

El deseo de ser una persona buena y positiva, es una tendencia natural de la mente superior. Sin embargo, aunque sabemos cuáles son nuestras tendencias mentales y hábitos negativos, a menudo es difícil cambiarlos hacia el lado positivo.

Los *Raja Yoga Sutras de Patanjali* observan este fenómeno de una manera muy neutral y objetiva:

Cuando cesan las modificaciones del pensamiento, el perceptor descansa en su propia naturaleza (I,3)

Cuando las olas del lago cesan, uno puede ver claramente el fondo. O lo que es lo mismo, cuando las modificaciones de pensamiento de la mente se apaciguan, la propia esencia de nuestra naturaleza se hace evidente. Esta auténtica naturaleza es la misma para todos y se manifiesta en forma de paz, amor y dicha.

Cuando la mente no está concentrada, el preceptor se identifica con sus modificaciones (I,4)

Cuando las ondas mentales se activan, hay una tendencia natural a identificarse con ellas. Especialmente durante el llamado "tiempo libre", la mente está en un estado de distracción, ya que no tiene la misión de concentrarse en una determinada tarea. En esta situación es muy difícil librarse de pensamientos instintivos de lujuria, ira, odio o celos, simplemente porque la mente no está enfocada. Sin la concentración, tomamos la "película mental" como si se tratara de algo real.

Cuando los pensamientos negativos o dañinos enturbian la mente, se pueden superar mediante la constante concentración en sus opuestos (I,33)

Mediante la alerta constante y la concentración, es posible reemplazar ondas de pensamiento inútiles por pensamientos positivos. Las asanas desarrollan naturalmente esta concentración. La coordinación consciente de las posturas con la respiración y la relajación llevan a la mente rápidamente a un estado más concentrado.

Durante la clase de asanas la atmósfera de grupo y las instrucciones del profesor guían más fácilmente a la mente hacia la concentración. Por eso preferimos tomar una clase antes que practicar en casa. Trata de practicar en casa lo que has aprendido durante la clase y entra en contacto con el poder de concentración tan mágico que aportan los asanas. Durante la relajación profunda, los pensamientos se vuelven ligeros como una pluma y milagrosamente se mueven hacia el pensamiento positivo

MEDITACIÓN

Algunas definiciones de meditación:

- El arte de tomarse las cosas con calma y concentrar la mente.
- Experiencia de unidad y totalidad.
- Llevar la conciencia a diferentes partes de nuestra mente.
- Condición natural de la conciencia humana.
- Tocar el corazón del ser humano.
- Uno de los peldaños en la senda del yoga.

La palabra meditación viene del latín *meditatio*, que originalmente indica ejercicio intelectual. En la cultura occidental se ha distinguido entre *meditación* o *contemplación*, reservando a la segunda un significado religioso o espiritual, mientras que en la cultura oriental no hay diferencias.

Para la psicología moderna el inconsciente puede dividirse en tres partes:

1. **Mente inferior:** Coordinación y acción de nuestro cuerpo en procesos como respiración, circulación sanguínea, control de órganos, etc. en ella se sitúa el instinto, los miedos, complejos, etc.
2. **-Mente media:** Compara, analiza y procesa los datos externos. Funciona estando despierto.
3. **-Mente superior o Superconsciente:** Intuición, inspiración, estados trascendentales, conocimiento profundo. Funciona en el estado de sueño profundo o cuando se entra en meditación profunda.

Fisiología de la Meditación

Durante la práctica de la meditación se modifican algunas funciones fisiológicas y la actividad cerebral cambia.

Tipos de ondas cerebrales y su actividad para entender mejor el funcionamiento del cerebro:

- **Ondas Beta:** Amplitud baja y frecuencia alta (13 a 30 ciclos por segundo). Se emiten en el estado de vigilia y predominan en el trabajo físico o mental y en la percepción a través de los sentidos. Este nivel es el máspreciado en nuestra cultura occidental.
- **Ondas Alfa:** Frecuencia más baja que las beta (8 a 12 c.p.s.). Están relacionadas con la relajación profunda y algunos estados meditativos. La mente racional y los sentidos disminuyen su actividad y se activan otras zonas latentes del cerebro.

Experiencia placentera de descanso y ausencia de tensión.
Concentración y creatividad.
Mayor capacidad y claridad para resolver los problemas.

Se puede influir sobre funciones autónomas como ritmo cardíaco, circulación sanguínea, digestión, dolor-placer, etc.

- **Ondas Theta:** Frecuencia entre 4 y 7 c.p.s. Se emiten durante el sueño y aparecen también en procesos de intensa creatividad, en los fenómenos de percepción extrasensorial, bajo los efectos de la anestesia y en estados de meditación profunda.
- **Ondas Delta:** Tienen la frecuencia más baja (0´4 a 4 c.p. s.) y la amplitud más alta. Se emiten durante el sueño profundo y en estados de meditación profunda, superconsciencia, donde la mente se integra totalmente y desaparecen las barreras entre consciente, subconsciente e inconsciente.

Efectos y Beneficios de la Meditación

La meditación conlleva relajación y concentración. Si nuestra mente es flexible nuestro cuerpo lo será y viceversa. Si se relaja nuestro cuerpo lo hará la mente y viceversa. Si se es consciente de los procesos internos de la mente y el cuerpo, uno puede dirigir las energías a donde más se necesitan.

Algunos de los efectos de la meditación:

- El metabolismo se relentiza y hay menor consumo de oxígeno y producción de dióxido de carbono, aumentando la circulación sanguínea y disminuyendo la presión sanguínea.
- La concentración de lactato en sangre disminuye y como está asociada a los estados de tensión y ansiedad, éstos desaparecen o se aminoran.
- Ajuste del funcionamiento del sistema límbico y como consecuencia, mejora la respuesta emocional, se sueltan las tensiones y se crea relajación de mente y cuerpo.
- Equilibra la actividad del sistema nervioso.
- Aumento de la actividad del hemisferio cerebral derecho, responsable de la creatividad, intuición, conocimiento holístico, etc
- Mejora de la calidad del sueño y se propicia la regeneración celular.
- Genera cualidades positivas: amor, generosidad, compasión, etc.
- Aumenta la percepción, concentración y atención, lo que se refleja en la vida cotidiana y en las relaciones con los demás.
- Activación de los chakras y equilibrio entre los canales energéticos.
- Armonización del individuo con la naturaleza y el cosmos.
- Desarrolla la superconsciencia y conduce al Samadhi o Nirvana.

Tipos de Meditación

1. **Activa:** Se realiza en la vida cotidiana, sin ninguna postura ni condición. Sólo se trabaja la atención- concentración en lo que uno esté haciendo, con amor desinteresado, desapego y contacto con el Yo mas profundo. Es el tipo de meditación del Karma yoga y el Bakthi yoga.
2. **Estática:** Se realiza en una postura o asana, en un lugar tranquilo y generalmente al amanecer o al anochecer. Puede hacerse sólo o en grupo. Hay dos métodos principales dentro de este tipo:
 - . **Saguna:** Con cualidad o forma y utilizando un soporte para fijar la atención durante la práctica. Este soporte puede ser la *respiración*, un *mantra*, un *yantra* o *mandala*, una *deidad*, los *chakras*, etc.

. **Nirguna:** Sin forma. La atención se centra en una idea abstracta como *El Ser, El Absoluto, OM*, etc. Esta meditación es más compleja y avanzada y requiere algunas condiciones de purificación y concentración mental.

3. **Dinámica:** Como ejemplo utilizaré una de Osho, pero estoy experimentando otras formas.

Primera parte: VIBRA y AGITATE

Se trata de generar un pequeño temblor en el cuerpo, y acrecentarlo. Aflójate y deja que tu cuerpo se agite y sienta como las energías que ascienden por tu cuerpo desde tus pies. Déjate ir, muévete por dónde desees y fúndete con esta agitación. Puedes mantener tus ojos abiertos o cerrados.

Segunda parte: BAILA

Baila de la forma que sientas que has de bailar y deja que tu cuerpo se mueva como desee. Puedes girar, ir al suelo, mover la cintura, los brazos, saltar, cualquier cosa que surja esta bien, se trata de expresar, baila como si no conocieras ningún baile, deja que el cuerpo se mueva como desee

Tercera parte: INMOVILIDAD

Cierra tus ojos y quédate quieto, sentado o de pie... observando cualquier cosa que ocurra en tu interior.

Cuarta parte: TUMBADO

Mantén tus ojos cerrados, tumbate y permanece quieto y siente. Un gong te señalará el final de esta etapa de silencio.

EL TACTO

Los seres humanos necesitamos tocar y ser tocados tanto como podemos necesitar comer, vestirnos, beber o cualquier otro acto básico. De hecho, su importancia es tal que puede influirnos a nivel psicológico o en nuestra conducta futura y, además, nos es necesario a lo largo de todas las etapas de nuestra vida.

Cuando nace un niño, por ejemplo, es lógico pensar que, al principio, los sentidos de la vista y el oído tardarán aún un tiempo en desarrollarse del todo; en cambio el tacto no. Éste es, prácticamente, el primer medio de comunicación con su entorno inmediato. Un bebé percibe enseguida hasta que punto es deseado a través de la calidad del contacto que recibe de su madre. Este contacto inicial será, entre otras cosas, el que le transmitirá información sobre él mismo, sobre los demás y sobre la vida en general. Es una forma muy efectiva de transmitirles felicidad y bienestar.

El sentido del tacto no sólo es importante para el bebé. Durante nuestra infancia y adolescencia también juega un papel predominante. Crecer en un ambiente frío y distante, con poco o ningún roce, nos puede marcar tanto física como psicológicamente. La cantidad y calidad del contacto que recibimos durante nuestra vida influirá sobre nuestro carácter, en nuestras futuras relaciones con otras personas, en nuestro desarrollo y vigor físico y mental, en nuestra capacidad para soportar el estrés y el dolor e incluso en nuestra forma de combatir la enfermedad.

Por último, nos preguntaremos como puede influir el tacto en las personas mayores. Éstas representan el porcentaje de población más aquejado de enfermedades y dolencias y también suelen ser los más carentes de tacto a nivel emocional. En la sociedad en que vivimos actualmente, cada vez hay más ancianos que viven solos; esto implica que sobreviven desatendidos física y emocionalmente, que soportan solos sus dolencias, su propia degeneración física y su soledad al fin y al cabo.)

El sentido del tacto, posiblemente, sea el último en desaparecer, por lo que es especialmente eficaz con las personas mayores para combatir muchos de los dolores que padecen, como también para combatir la depresión, los sentimientos de angustia y la soledad.

EL MASAJE: LA TERAPIA

Una vez determinada la importancia del tacto sobre el ser humano, no nos será difícil imaginar que, si además del mero roce físico existen una serie de manipulaciones con fines terapéuticos, el efecto positivo se multiplicará extraordinariamente.

El masaje corporal es el primer y más importante método de comunicación táctil. Es una de las formas de curación más antiguas y extendidas que se conocen y que nos equilibra tanto a nivel físico como emocional. Aunque al principio se empleara como una terapia contra el dolor, su posterior desarrollo científico nos ha ido mostrando sus numerosos beneficios.

El origen del término "masaje" lo encontramos en diversas fuentes:

Mass: del árabe (tocar con suavidad, frotar suavemente)

Massien: del griego (Amasar, frotar o friccionar)

Masech: del hebreo (Palpar, tantear)

Masser: del francés (Amasar, sobar, dar masaje)

A pesar de que el origen del término es bastante reciente, su práctica, al igual que otros muchos métodos de curación natural, data de tiempos inmemoriales.

En diversos yacimientos prehistóricos se han encontrado restos de sustancias y utensilios que demuestran que, ya entonces, hombres y mujeres utilizaban plantas y aceites que aplicaban sobre sus músculos, masajeándolos, para aliviar sus dolores y curar sus heridas, como también para aumentar su bienestar y para mejorar su aspecto físico.

Casi todas las culturas milenarias que conocemos practicaban alguna forma de masaje. En un principio, las personas que lo ejercían eran siempre personas especiales que encarnaban la sabiduría mágico/médica de la tribu, como los chamanes, curanderos y guías espirituales. Es decir, como entonces todos los métodos curativos se rodeaban de un halo mágico, pues no podían darles ninguna explicación científica, su práctica quedaba reducida a la transmisión de una sabiduría a personas que se elegían por determinadas cualidades.

A medida que el ser humano fue separando la magia de la medicina, se fueron desarrollando las diversas metodologías, más o menos científicas, de acuerdo con el desarrollo evolutivo de cada grupo.

La medicina y el masaje también han tenido una estrecha relación a lo largo de la historia de casi todos los pueblos, debido, a menudo, a las innumerables guerras y batallas. Cuando estallaba una guerra, la mayoría de las veces no habían suficientes médicos para atender a todos los heridos y los masajistas se veían obligados a sustituirlos, practicando curas que escapaban a sus conocimientos, pero que, por otro lado, les obligó a evolucionar.

Fueron culturas que desarrollaron no sólo la medicina, sino muchas otras ciencias, como la arquitectura, las matemáticas, la astrología.

Otro de los conceptos que han estado muy ligados al masaje son el sexo y el placer. Debido a ello, en muchas etapas de la historia se ha intentado suprimir este importante método curativo, alegando motivos puritanos y religiosos. Esta es una de las razones por las que hoy en día, los profesionales de cualquier modalidad de masaje procuran prepararse lo mejor posible, ampliando sus conocimientos y orientando su práctica a sus efectos terapéuticos y curativos.

La cultura oriental goza de ser mucho más antigua que la occidental, lo que hace comprensible que fuera la primera en desarrollar métodos curativos, de los cuales, los occidentales aún no sabíamos nada. Los chinos y egipcios empleaban técnicas de masaje, acupuntura y reflexología podal, por citar algunas, que aún hoy nos asombran.

Los occidentales, sin embargo, hemos contribuido a mejorar, ampliar y clarificar científicamente cuales son las mejoras que se consiguen con un buen masaje, preferiblemente recibido de manera continuada, por lo que ambas culturas hemos logrado un método terapéutico a partir de un lenguaje tan antiguo y natural como es el del masaje.

Se suele definir el masaje como un conjunto de movimientos manuales rítmicos que se practican sobre la superficie y tejidos blandos del cuerpo utilizando técnicas como el amasamiento, la presión, la fricción, los golpeteos, palmadas, rodamientos, entre otras muchas técnicas.

Aunque existen muchos tipos de masaje, cada uno de ellos con su propia técnica y sus particularidades individuales, en general, todos consiguen una serie de objetivos, como por ejemplo:

- Relajar la musculatura y las contracturas
- Distender las articulaciones
- Aliviar molestias y dolores
- Recuperar el equilibrio metabólico
- Reactivar la circulación sanguínea y linfática
- Estimular la capacidad autocurativa del propio cuerpo
- Relajar la mente
- Proporcionar salud y bienestar

Además hay que tener en cuenta que es una terapia que no posee apenas contraindicaciones ni efectos secundarios, exceptuando, claro está, los producidos por un masaje mal administrado.

ARTE-TERAPIA

La arte-terapia es la utilización de la expresión artística en la ayuda a las personas que tienen problemas psicológicos (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje.

La arte-terapia da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situación de angustia emocional. El principio es de estimular a los pacientes a expresar sus sentimientos y emociones bajo una forma visual o plástica (pintura, escultura, dibujo, música etc.).

Lo más importante durante una sesión de arte-terapia es dejar a un lado el miedo a expresarse, hacer salir las emociones y sentimientos rechazados en nuestro inconsciente y ayudar a conocer los orígenes.

Otro aspecto positivo de la arte-terapia es el hecho de que la obra de arte puede contener ciertos símbolos que el terapeuta puede analizar, de la misma manera como se interpretan los sueños en el psicoanálisis. Pero con la diferencia que es el paciente quien es el encargado de interpretar esos símbolos artísticos que él ha creado.

La arte-terapia es un método ideal para relajarse y resolver muy naturalmente los problemas. No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo más importante es saber escuchar la "voz" interior y expresarse a través de la creación artística.

ALGUNOS CONSEJOS:

- Comience por la primera "imagen" que le venga al espíritu.
- Deje "hablar" su intuición y su espontaneidad.
- Al contrario hay que "callar" la voz crítica y de inhibición que esta en Ud.
- Trabaje sin interesarse en el resultado final.
- Si no se "siente" bien con la pintura, ensaye la arcilla, el recorte y pegue u otra expresión artística.
- Examine cuidadosamente su obra una vez acabada. Los colores, las formas, los símbolos representados tienen un significado para la persona. Sentimientos que producen.
- Escribir sobre todo ello.

MANDALAS

En los diccionarios se encuentra la definición de la palabra "Mandala" como una "representación geométrica y simbólica del universo en el Brahmanismo y el Budismo". En efecto, el mandala es originario de la India, pero también se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras

culturas como los indígenas de América (Navajos, Aztecas, Incas... etc.) o los aborígenes de Australia.

El mandala es un arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra propia naturaleza y creatividad.

El mandala es también llamado "**psicocosmograma**" y permite a aquel que lo utiliza reintegrarse no solamente en el universo sino en la unidad de consciencia absoluta. El mandala es un instrumento de pensamiento. Es también una forma de arte-terapia.

Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio, el conocimiento de sí mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna. (concentración y olvido de los problemas), necesarios para vivir en armonía.

El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos que sepan o no dibujar. Su práctica es fácil, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarela, tintas, lápices de colores etc.)

TEATRO - Efectos terapéuticos del teatro.

En un mundo tan agitado, las personas han ido adquiriendo un estrés que en muchos casos origina delicados problemas de salud. La rutina, el ruido, la poca paz que se consigue, son problemas que acosan al hombre contemporáneo. Por eso, el teatro, con sus efectos terapéuticos, se presenta como una posibilidad para resolver distintos problemas que afectan al ser humano de hoy en día. La depresión, la ansiedad, problemas de pareja y de personalidad, adicciones, duelos, son algunos de los conflictos que el teatro intenta resolver. Con distintas técnicas, la actuación va ayudando a superar estas dificultades. Una de ellas consiste en dramatizar los conflictos, para que en ese preciso momento, la persona pueda ir buscando distintas soluciones a sus problemas. La mayoría de las veces también cuenta con la participación de otros, que también aconsejan y buscan respuestas posibles.

Siguiendo con la idea de dramatizar los conflictos, otra técnica del teatro terapéutico consiste en observar al dolor desde otro punto de vista. Uno de los actores representa el problema que alguien tiene, y al verlo desde fuera, es posible aportar distintas soluciones desde otra perspectiva

La terapia teatral también ayuda a la gente con problemas de personalidad, ya sea por la baja autoestima o por timidez. Al contar una historia y representarla, la persona es escuchada y atendida, y aunque esto parezca normal, es sumamente valioso para los que se sienten solos y desprotegidos por su timidez.

El teatro esta dirigido hacia cualquier tipo de persona, y también hacia todas las edades. Generalmente en los niños sirve para tratar de aliviar su timidez, sus problemas de conducta en la escuela y también su excesiva ansiedad. Por otra parte, en los adolescentes, se trata principalmente de levantarles la autoestima haciéndoles ver que son capaces de hacer las cosas mejor de lo que ellos creen. También en los adultos es sumamente importante, ya sea para aliviar el estrés, o también para la depresión, solucionar problemas amorosos y otros tantos conflictos más.

LA MUSICOTERAPIA es otra forma de arte-terapia

Se trata de la utilización de la realización o escucha musical para inducir un estado de relajación en el paciente y de favorecer la expresión de ciertas emociones de una manera no verbal. La música estimula la memoria y puede tener un efecto anti-dolor en los enfermos en fase terminal. El ritmo musical acelera la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales de nuestro cuerpo.

Actualmente, estudios e investigaciones se orientan para determinar si la música tiene un efecto sobre el sistema inmunitario.

Acción de la Música en el Organismo

El principal valor terapéutico de la musicoterapia reside en su influencia sobre las distintas emociones. En efecto, la música tiene la capacidad de estimular o reprimir ciertas funciones del

organismo (como el metabolismo, la presión y el pulso sanguíneo, la contracción muscular, el ritmo respiratorio y las secreciones de ciertas hormonas) al influenciar nuestras emociones.

La terapia musical puede utilizarse para despertar la atención, mejorar la concentración y estimular la memoria, así como para estimular las facultades de asociación e imaginación. También es excelente para producir escapes socialmente aceptables, y estimular en cualquier persona la confianza en sí misma.

Es un lenguaje diferente que solamente se puede interpretar por medio de la energía y la vibración de la onda sonora, si nosotros no tenemos este conocimiento en conciencia, nuestra mente y nuestro cuerpo sí, nuestro espíritu también, así que basta una pieza musical para que mente, cuerpo y espíritu entren en armonía.

La música es utilizada como una forma de terapia en los tratamientos de psicoterapia moderna. Los cuatro tratamientos más utilizados en la terapéutica musical son:

Audición pasiva: es la escucha de ciertas melodías como terapia

Audición activa: es la escucha y el análisis de los sentimientos que la música crea en los pacientes

Interpretación: Uso de cuencos e instrumentos sencillos, de percusión por ejemplo, para obtener sonidos y armonías. El paciente interpreta las melodías. En este caso sí se necesitan conocimientos musicales.

La labor creadora: la composición musical es una arma terapéutica muy importante.

DANZA

La danza-terapia consiste en el uso terapéutico del movimiento, de la danza, para conseguir que interactúen tanto el cuerpo como la mente del individuo, para liberar emociones y sentimientos ocultos y lograr cambios en el comportamiento, ya que de esta manera conseguimos conocernos a nosotros mismos.

La danza ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad, sin embargo esta concepción catártica y terapéutica se olvidó por mucho tiempo debido al desarrollo de la danza como un arte formal y al auge de corrientes dualistas que separaban la mente del cuerpo.

Gracias a la práctica de la Danza Moderna, en los años cuarenta se retoma la danza como forma de terapia, surgiendo oficialmente esta especialidad en Estados Unidos de manos de Marian Chace, que descubrió los efectos tan beneficiosos de introducir un espacio de danza y movimiento improvisado y creativo, en la unidad psiquiátrica del hospital donde trabajaba.

A partir de entonces siguieron aumentando los logros en torno a este nuevo método, en 1974 se empezó a utilizar en Europa, y actualmente la mayoría de los países lo utilizan.

Hoy en día, el arte y la danza-terapia son consideradas psicoterapias en las que el proceso creativo y el uso de formas expresivas facilitan el desarrollo psico-social, cognitivo y afectivo del individuo.

La danza, que utiliza el movimiento corporal y la música como medios para expresar emociones o conflictos manifestados de manera inconsciente, se utiliza satisfactoriamente en niños, adultos y población vulnerable. Según los expertos se trata de un método efectivo, rápido y accesible para todos, y es que ¿quién no se siente bien después de bailar?, y no sólo en las fiestas o las pistas de baile, si no tú sólo en casa, con los ojos cerrados dejándote llevar...

A diferencia de lo verbal, un movimiento o postura puede encerrar tres o cuatro ideas simultáneas, las cuales desprenden información del inconsciente y personalizan las emociones. Por ello, el movimiento posibilita la expresión emocional de sentimientos profundamente guardados o de aquellos que no se pueden expresar con palabras, al mismo tiempo, incrementa la autoestima, la creatividad y la productividad.

Y sobre todo, eleva el ánimo, relaja y nos hace sentir mucho mejor. Al margen de la psicología, con la danza se fortalecen los músculos, nos volvemos progresivamente más elásticos y mejoramos y corregimos las malas posturas. Es un ejercicio que estiliza y suaviza las formas, un ejercicio que

afecta a todo el cuerpo, siendo uno de los más completos pero sin ser agresivo o excesivamente agotador.

Dentro de la danza-terapia, el terapeuta motiva en el individuo el movimiento natural y espontáneo como forma de expresarse, y dicho movimiento es a la vez el medio por el cual él conoce nuestro estado interior para facilitarnos un enriquecimiento personal.

¿Bailamos?

DANZA SANKHYA

Fusión de danzas orientales ancestrales y modernas de las culturas árabes, egipcias, hindú y gitana.

Este sistema hace un trabajo profundo de despertar de la conciencia femenina, sanar la mujer y el ser en los 5 planos energéticos:

- el físico.
- el material.
- el espiritual.
- el mental.
- el emocional.

Sanando la autoestima, limpiando alineando los chakras (centros de energía), comprendiendo el significado de cada uno de ellos, como se sanan y se activan a través de la danza oriental, el significado de los colores, los aromas, las joyas, el maquillaje, el vestuario, presencia escénica

La danza es una herramienta poderosa, sanadora y liberadora, que purifica cuerpo -mente, corazón -espíritu.

Todas las impresiones y experiencia vividas desde el momento de la fecundación óvulo-esperma quedan registradas y almacenadas en la memoria celular, incluso de padre-madre, estas impresiones, traumas, y vivencia emocional y en general todas energías que se van acumulando a través del tiempo, sea por estrés, tensión, pensamientos limitantes, falta de ejercicio, alimentación inadecuada etc., van generando cúmulos de energía que se van estancando en diferentes lugares del cuerpo y en los chakras.

El no movilizar esta energía, el no trabajar sobre ella y tomar conciencia de estos bloqueos, generan enfermedades, depresión, caos, sufrimiento, estancamiento, en nuestra vida.

DANZA ÁRABE

La exquisitez de los movimientos, la belleza de las ondas dibujadas con el cuerpo y la delicadeza de los ritmos dan energía y bienestar.

Danza del vientre: requiere una gran capacidad articular y de elongación, a la vez que se necesita flexibilidad y capacidad aeróbica.

Esta danza proviene en parte de la cultura egipcia, turca y árabe en general. En la antigüedad, debido a la sensualidad con que se realiza, era un gran modo de comunicar. Se decía que a través de este baile se podían manifestar todas las emociones como los celos, la depresión, el amor, la tristeza, el odio, el enojo, el orgullo, el arrepentimiento y la alegría.

La danza del vientre es altamente recomendada para combatir el estrés y expresarse interiormente.

Es un baile creado por mujeres y para mujeres, y es un ejercicio que celebra el cuerpo femenino. Es una actividad de mantenimiento físico que te ayuda a tener un control mayor de tu cuerpo, de una forma muy saludable. Pura sensualidad La danza oriental se originó como un rito de mujeres africanas y orientales en encuentros sociales, donde hacían gala de su dominio muscular, disfrutando de la atenta mirada de los hombres.

Este baile se caracteriza por ser muy sensual y sugerente, y está basado en movimientos suaves y ondulados donde participa todo el cuerpo, aunque el mayor movimiento se localiza en las caderas, el abdomen y la pelvis.

La exquisitez de los movimientos, la belleza de las ondas dibujadas con el cuerpo, la delicadeza de los ritmos y los sonidos mágicos del tambor, el laúd, la flauta y el acordeón ayudan a la mujer a conectarse con su interior y crear una energía de alegría y bienestar, que después puede trasladar a su vida cotidiana.

La danza del vientre se ha convertido en una nueva tendencia terapéutica, ya que conecta a la mujer profundamente con su feminidad, pues los órganos internos se estimulan a través de movimientos pélvicos, abdominales y respiratorios que ayudan a descubrir el placer de ser mujer, y que además disminuyen los dolores menstruales.

También funciona como terapia mental, pues al entrar en contacto con el cuerpo hay un desbloqueo psicológico que despierta el amor propio. Además de esto, su práctica cotidiana ayuda a corregir la postura y a aumentar el poder de concentración.

El vestuario es una de las partes más interesantes de esta actividad, pues en las representaciones se ofrece un gran espectáculo con increíbles movimientos y dotado de exotismo. Para conseguirlo, se juega con diversos vestidos que conforman el vestuario típico que se emplea en el Medio Oriente.

Se usa un vestuario de lentejuelas, pedrería y finas gasas, con influencias de danzas turcas, egipcias, persas y africanas. La fusión de estilos étnicos y de folklore resalta con la mezcla de telas, pañuelos, cinturones y pompones, que se acentúan con un maquillaje parecido al de las mujeres beréberes del desierto.

DANZAS AFRICANAS

El ser humano baila desde el principio de su historia, a todos los tiempos y en todas las culturas. La danza existe desde lo más antiguo de todas las artes, es necesario admitir que se trata de una actividad que produce efectos y un equilibrio entre los distintos niveles que constituyen el ser humano, se revela como una herramienta especialmente indicada para establecer una articulación armoniosa entre ellos.

La danza de expresión africana se esfuerza en ofrecer al hombre la gran reconciliación de la cabeza y el cuerpo, del pensamiento y el instinto, por la liberación del gesto y el abandono al ritmo monótono. En otros términos, constituye un planteamiento que conduce al hombre al encuentro de su corporeidad, incluso, a lo sumo profundo de su ser, al descubrimiento de sus calidades latentes, a la expansión de su personalidad, a la vez en el ámbito físico, intelectual, social, terapéutico y espiritual. A más allá de un aprendizaje, de una técnica, de una danza mecánica, se caracteriza como un estado de ánimo, es una danza que requiere una inversión corporal verdadera, una iniciación que conduce al autoconocimiento.

Las Danzas Africanas, se desarrollan como medio de comunicación entre el hombre y sus dioses. Sus danzas se mantienen vigentes hasta nuestros días. Su misticismo y fervor lo demuestra el vigor y espontaneidad en el juego de la danza. Se caracterizan por ser danzas de Tierra por su simbolismo, sus movimientos y la relación que hacen nacer entre la Tierra y el Danzante: una relación de amor y de comprensión.

La danza es un momento de constante placer, de liberación del cuerpo y de la mente, de diversión, de comunicación entre nosotros y con los otros. Es un lenguaje muy potente, que logra generar estados desconocidos hasta entonces por nuestros cuerpos.

Son universalmente reconocidas las propiedades terapéuticas de los ritmos de África. Desde el punto de vista físico, el motor se sitúa en las caderas y la pelvis, y además de en las piernas y los brazos, con lo que se consigue fortalecer todos los músculos del cuerpo. También permite trabajar la coordinación y disociación del cuerpo, además de la creatividad individual gracias a la improvisación de movimientos.

Desde el punto de vista psíquico, los ritmos son capaces de levantar el ánimo y permiten contactar con las sensaciones y emociones internas para liberarlas.

Los beneficios son múltiples:

- Mejora las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Mejora la composición músculo-esquelética, tono y postura corporal.
- Los aportes a nivel cardiovascular mejoran la circulación de sangre al cerebro, determinando así una mente sana en un cuerpo sano.
- Desarrollo de capacidades coordinativas (espacio, tiempo, ritmo, equilibrio, sincronización, etc.)

Es un ejercicio ideal para eliminar el estrés y quemar calorías. Una alternativa muy divertida a los ejercicios cardiovasculares tradicionales. El cuerpo se tonifica y se endurece.

BIODANZA

El creador de esta danza se llama Rolando Toro y según él, este baile conjuga los potenciales de la persona y la afectividad. En este tipo de danza se realizan ejercicios con música, canto, expresiones corporales y emocionales.

La biodanza se encarga de abordar a las personas desde sus aspectos más sanos, forma inversa a la tradicional en la que regularmente se suele abordar al ser humano desde sus patologías.

El objetivo es aumentar aquellas sensaciones y vivencias asociadas con la vitalidad, la creatividad y el placer para, gradualmente, acrecentar los aspectos saludables y disminuir los patológicos.

DANZA TERAPÉUTICA (DANCE MOVEMENT THERAPY (DMT))

En los Estados Unidos se ha definido este sistema como la utilización terapéutica del baile. Se toma la danza como un proceso orgánico en el cual se busca la integración psicofísica.

La dance movement therapy trabaja particularmente sobre la imagen y el esquema corporal, y como terapia intenta conseguir que la persona adquiera una imagen de su cuerpo y sus posibilidades más cercana a la realidad.

Esta danza es altamente recomendada para aquellos que sufren de timidez, introversión, inhibiciones, hipo e hiperkinesia, torpeza motriz y trastornos de la imagen. La mayor ventaja es que no tiene contraindicaciones.

PSICOBALLET

Este baile nació en Cuba, con el fin de trabajar los problemas psicológicos en niños. Georgina Fariñas, su creadora, explica que se mezclan el baile con la expresión corporal, el mimo y la pantomima, el vestuario y los ejercicios físicos intensos. Este tipo de danza es muy compleja de realizar, por eso requiere de aquellos que lo practican, una gran disciplina para realizar los objetivos, entre ellos especialmente el de estimular la autovaloración y la autoestima.

DANZAS CIRCULARES

Sólo el hombre percibe que percibe.

El prodigio de haber llegado a ser conscientes de la conciencia, hace que algo perfecto en cada uno de nosotros, esté esperando, pacientemente, de por vidas, por la receptividad adecuada para poder manifestarse.

Los seres humanos podemos evolucionar conscientemente física, psicológica y espiritualmente.

Y se puede hacer en forma activa y sencilla, simplemente dándonos permiso para ingresar al flujo continuo de la vida.

La Danza Circular o el danzar en rondas, es una de las formas artísticas más antiguas que han acompañado al hombre a lo largo de su evolución. Han tenido desde la antigüedad un importante significado para él, su comunidad y su cultura. Es un arquetipo primordial y le pertenece.

A lo largo de la historia se ha danzado para comunicarse con los dioses, para provocar estados alterados de conciencia, para generar presencia, autoafirmación, celebración y acompañar colectivamente en los distintos pasajes de la vida de una comunidad.

Siempre se supo que el círculo era poderoso y una vía directa para la unificación hacia un propósito individual y colectivo.

Estructuralmente, el espacio sagrado (el centro del universo y soporte de concentración), es generalmente representado como un círculo inscripto dentro de una forma cuadrangular.

Es muy probable que esta universalidad de las figuras mandálicas se deba al hecho de que las formas concéntricas sugieren una idea de perfección (de equidistancia con respecto a un centro) y de que el perímetro del círculo evoque el eterno retorno de los ciclos de la naturaleza, tal como en la tradición helenística lo proponía. Representa la naturaleza cíclica de las cosas, el eterno retorno y otros conceptos percibidos como ciclos que comienzan de nuevo en cuanto concluyen. En un sentido más general simboliza el tiempo y la continuidad, los ciclos eternos de vida y muerte.

Al danzar en círculo, los lugares que cada cual ocupa, los pasos de la danza, la música, el centro y el espacio alrededor, combinan en perfecta armonía para generar un perfecto mandala humano.

Esta universalidad de los mándalas hizo que el psiquiatra Carl Gustav Jung los considerara como expresiones probables del inconsciente colectivo.

El inconsciente colectivo, teoría de Jung, establece que existe un lenguaje común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos primitivos con los que se expresa un contenido de la psiquis que está más allá de la razón

Jung no se interesó demasiado por explicar si lo inconsciente colectivo está por debajo o por encima del inconsciente individual. Lo que sí precisó Jung es que lo inconsciente colectivo está vinculado con los instintos.

Éstos son necesidades fisiológicas, pero al mismo tiempo también se manifiestan en fantasías y con frecuencia revelan su presencia sólo por medio de imágenes simbólicas.

El universo entero es un mandala es por esto que cada ser humano responde ante ellos incluso de maneras inconscientes, más allá de su edad, género, raza, cultura, es decir, trascendiendo toda aparente diferencia.

Cuando danzamos en círculo, sea cual sea la forma que se plasme en la danza y los pasos a seguir, cada uno comienza a expresar su propio lenguaje interior, el lenguaje del alma...

Algo desde dentro se logra conectar y comienza a salir hacia el exterior, haciéndose visible y consciente. Estamos amorosamente sacando energía de adentro y la estamos manifestando en el exterior...

Toda relación en grupo enriquece, porque crecer, madurar, aprender, se da básicamente a través de la relación. Sea la pareja, la familia, los amigos o los compañeros en un círculo, son estas relaciones las que nos enseñan quienes somos, nos devuelven una imagen de cómo actuamos y qué provocamos en los demás. Pero en este ambiente cotidiano también aparecen unos límites, digamos una protección para no enfrentarse a los mensajes de los otros que nos hacen daño emocional. Y esta protección es el límite para darse cuenta de quienes somos y cómo nos relacionamos.

Cada danza y cada desafío coreográfico son ambientes nuevos donde trabajar esos límites, ampliar la conciencia de uno mismo, y desde esa conciencia cambiar las formas de relación problemáticas. Por lo general la relación problemática que primero hay que cambiar es con uno mismo.

El énfasis en la toma de conciencia, el contacto a través de los sentidos, la vivencia del aquí y ahora, centrarse en la experiencia, en la emoción y en los actos, gestos, posturas. son elementos que apuntan a un aprendizaje, a un entrenamiento para reconocer mejor los mensajes del cuerpo, a diferenciar las fantasías de la realidad, a hacernos responsables de nuestras virtudes y deficiencias, reconociendo la distorsión de la realidad que produce nuestro carácter y las consecuentes limitaciones.

La música, el cuerpo y la emoción son los ejes a través de los cuales el grupo se relaciona y aprende.

Cada desafío musical, cada secuencia de pasos, cada sensación y emoción que irrumpe son posibilidades para ser observadas y equilibradas.

No es lo mismo un trabajo individual en búsqueda de movimiento, que estar participando activamente en un corro que ya se encuentra girando y su música sonando. Hay que permanecer bien atentos y enfocados y además permitir y aceptar que todo eso está sucediendo simultáneamente, mientras que círculo acompaña, amansa y contiene.

Sería como volver al seno materno donde abunda, la paciencia, la calidez y el orden necesario.

Parece ser que nuestros lóbulos frontales tienen el privilegio de ser el divino espacio de la Inspiración Humana. Esto es lo que nos ocurre cuando danzamos en círculo. Tomamos una danza, escuchamos una música nueva, los pasos cambiaron, quizás se combinaron y comenzamos a ejecutarla plenamente conscientes de nuestro cuerpo: cambiamos el peso, contamos los pasos, etc. Poco a poco esta conciencia intelectual de nuestro cuerpo se va tornando en conciencia sensorial, la música se apodera de él y ejecutamos la danza solo sintiendo como nos movemos, dejándonos llevar por la memoria muscular, la sensación del ritmo, etc.

Del mismo modo, nuestra mente, en un principio alerta a las instrucciones, va abandonando suavemente el esquema de la danza, incorporando la coreografía a sus códigos internos y permitiéndonos simplemente repetir lo aprendido y memorizado por nuestro cuerpo. Nada nos perturba, ningún pensamiento se infiltra, ya que en el momento en que esto sucediera, se produciría un paro en la ejecución y equivocáramos el paso. Así, conscientes del movimiento de nuestro cuerpo, libre la mente de todo pensamiento organizado distinto de la danza misma, avanzamos hacia la toma conciencia de nuestras sensaciones, de lo que cada una de las danzas provoca en nosotros.

A partir de este instante, estando completamente centrados y concentrados en el momento que vivimos; comenzamos a percibir que tomamos contacto con nuestro yo más íntimo, percibimos la conexión con la Tierra, con el Universo, sentimos un flujo energético que nos produce distintas sensaciones físicas y emocionales, y que por estar tomados de las manos vamos compartiendo con los demás miembros del círculo.

La danza promueve la desaparición de la noción de espacio y tiempo de modo que abre simbólicamente las puertas a una nueva realidad, un portal de conexión con lo sagrado.

En nuestra primera infancia los corros fueron una instancia significativa que nos permitió incursionar en la alegría que proporciona el contacto, la sonrisa compartida, el movimiento sincronizado con otros, regalos y dones que permanecen registrados en nuestra memoria corporal y que siempre están a nuestro alcance. Los corros nos devuelven a una época de aprendizaje donde el juego es la forma de aprender a través de la expresión, la espontaneidad y la fluidez emocional, sin dejar de lado el marco de laboratorio que representa el grupo. Cada danza es un juego nuevo, un juego que nos puede enseñar que en la vida todo son juegos, que el niño no muere, que nuestro niño siempre actúa aunque los juegos sean muy serios, sólo podemos pactar con sus necesidades para poder madurar y sentir que vamos hacia donde queremos ir.

El cuerpo somos nosotros mismos, no es como la geografía o la historia, es mucho más próximo a nosotros. Cuando alguien se entrega a la danza y al círculo, si quiere dejarse sorprender, se comienza a dar cuenta que se está encontrando a sí mismo.

Con el trabajo de las danzas se intenta focalizar siempre sobre cuatro niveles a la vez.

Un primer nivel de entrada que son los sentidos. Otro nivel que está más próximo a la teoría del razonamiento, el contar, memorizar. En el siguiente se aprende a abstraer a partir de la sensación y el último y bien distinto que es de estar a la escucha colectivamente.

Las Danzas Sagradas Circulares son un instrumento poderoso en el trabajo grupal para todas las edades e intereses, porque ofrecen un momento compartido donde la música y el movimiento tranquilizan y estimulan el corazón y el espíritu. Brindando el espacio y la frecuencia adecuada para que cada cual comience a hacer contacto con su Ser, se encuentre con los otros y se re-des-cubra al lado de los demás.

La finalidad última de las Danzas Circulares es la de crear un espacio lúdico de experimentación consciente que sirva para despertar la Conciencia.

ANDAR DESCALZOS

Probablemente todos hayamos escuchado alguna vez lo positivo que es estar en contacto directo con la tierra. De hecho, un ejercicio que funciona como fortificante natural es caminar descalzo. Esta es una práctica que no exige de un lugar especial para poder llevarse a cabo y trae muchos beneficios.

Andar descalzo es una buena costumbre que se va perdiendo con el tiempo. Como ya sabemos, los niños todavía no perdieron ese placer. Apenas pueden se quitan los zapatos y corren descalzos por toda la casa.

La planta del pie es una de las partes del cuerpo con más terminaciones nerviosas y está en comunicación directa con el resto del organismo. Por eso caminar descalzos estimula el funcionamiento de los distintos órganos y la circulación sanguínea. No es necesario tener un gran jardín ni un lugar cubierto de césped. Esta es una práctica que puede realizarse en cualquier habitación o pasillo. Lo importante es crear una oportunidad para que los pies respiren libremente. Si prefieres, las primeras veces, pueden caminar con las medias puestas para después andar completamente descalzo.

EL ABRAZO A LOS ÁRBOLES

El objetivo es tomar conciencia y sentir tu conexión con la Madre Tierra. Y ejercer un control sobre músculos que de manera habitual, no son movilizados voluntariamente.

Por tal motivo, tiene además del componente físico un importante componente mental.

Su práctica constante permite establecer conexiones entre estos músculos y el cerebro, que enriquecen la capacidad de respuesta.

Realización:

- Descálzate y separa los pies hasta la anchura de los hombros y afírmalos en el piso, debes sentir que se adhieren completamente. Imagina que echan raíces en el suelo.
- Flexiona levemente las rodillas.
- Coloca los brazos y los codos ligeramente más bajos que los hombros y las manos.
- Curva la espalda de modo tal, que forme una bóveda con los brazos y abrazas el tronco de un árbol con ellos.
- Centra la respiración en el hara, esto te hará consciente de tu centro de gravedad y mejorará tu nivel energético.
- Si la práctica es adecuada, el ritmo cardíaco se acelerará, mientras la respiración apenas variará. Aumentará el flujo circulatorio y la oxigenación corporal, lo que determinará que se incremente la temperatura y se produzca sudoración, a pesar de que permanezcas inmóvil.

JARDINOTERAPIA O HUERTOTERAPIA

Algunos terapeutas la utilizan para mejorar el estado de salud de las personas mayores que sufren algún proceso degenerativo físico o intelectual, pero lo cierto es que el trabajo en el jardín es apto para las personas sanas y de todas las edades. Cada vez más personas se entregan a cultivar su pequeño terreno, balcón o terraza para experimentar el contacto con la tierra y las plantas y, de paso, proveerse de alimentos sanos. Es más, algunos ayuntamientos ofrecen gratuitamente terrenos para que las personas mayores los trabajen.

PASEAR EN SILENCIO POR LA NATURALEZA

- Conexión con la Naturaleza y sus cuatro elementos, tierra, agua, aire y fuego.
- Despertar nuestros sentidos.
- Meditación.

AMASAR PAN Y COCINAR

Cocinar relaja, entretiene, divierte y, por si fuera poco, nos gratifica al final cuando alguien saborea lo que preparamos.

Pero si hay algo en la cocina que podría llamarse, sin temor a parecer exagerados, una terapia es el simple y ancestral hecho de amasar pan.

Hablamos de dejar fermentar la levadura, de elegir qué mezcla de harinas queremos, de trigo integral, de centeno, de maíz; buscar semillas de todo tipo para agregar; decidir si queremos hacer pan blanco, negro o de molde, entre un abanico interminable de posibilidades donde la imaginación es el límite. Queremos armar el bollo agregando con cariño cada ingrediente, amasar hasta que la masa responda y se vuelva suave para después, dejarla levar, más tarde darle forma, tener la paciencia de esperar que vuelva a levar, llevarla al horno y esperar ese momento maravilloso en que la casa entera huele a pan dorado.

Se puede contar pero es muy difícil transmitir la sensación de placer, de calor de hogar que da eso de estar con "las manos en la masa". Por eso, lo mejor es decidirse y probar; para no perder la deliciosa posibilidad de elaborar el propio pan.

Cocinar. Es de gran utilidad para:

- Estimular la creatividad
- Trabajar la paciencia
- Ofrecer a los demás.

LEER

La lectura es algo imprescindible como ejercicio mental, estudio, diversión, etc.

Aquí me refiero a su uso como:

- Ayuda por su temática.
- Compartir enseñanzas con los demás.

Seleccionar un texto o cuento y leerlo para el grupo, por ejemplo en las comidas, como en los Monasterios antiguamente.

ESCRIBIR

Poner por escrito, con total sinceridad, pensamientos, emociones, proyectos, aspiraciones y reflexiones.

Es muy útil para conocernos y dar forma a nuestras ideas.

ENCUESTA

1. Qué te aporta el yoga u otra actividad parecida que practicas?
2. ¿Cómo has llegado al yoga?
3. ¿Ha sido o es punto de partida hacia algo?
4. De qué forma integras en tu vida el yoga y/u otras actividades tanto físicas, psíquicas, como espirituales.
5. ¿Tienes alguna habilidad que te gustaría desarrollar?
6. Algún sueño que realizar.
7. ¿Crees que puedes servir o ayudar a otros? ¿ De qué forma lo harías?