

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

PROPUESTA DE TALLERES:
regulares e intensivos

09/01/2015

ARTES SANAS EN MOVIMIENTO

Ikerne Mendieta Uskola



Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

- **ARTETERAPIA HUMANISTA CORPORAL: BASE DE MI TRABAJO**

Dado el carácter desconocido y relativamente nuevo de la Arteterapia, en las siguientes líneas intentaré explicar brevemente y en rasgos generales que es la Arteterapia y más en concreto la Arteterapia Humanista Corporal que es la base del trabajo que planteo en estos talleres.

La **ARTETERAPIA** consiste en la utilización de medios artísticos en un contexto terapéutico o de autoconocimiento y desarrollo personal. Surge de la unión del Psicoanálisis y la Educación artística y comienza a practicarse en los años 40. Puede considerarse a Carl Jung (1875-1961) y a Maslow (1908-1970) como precursores de la Arteterapia Humanista

Existen tantas corrientes como corrientes psicológicas hay: Conductista, Psicoanalítica, Sistémica, Humanista, Corporal...

La metodología varía en función de la corriente psicológica a la que se adscribe el arteterapeuta.

Personalmente, la base de mi trabajo es la Arteterapia Humanista Corporal trabajada a través de los chakras.

La **ARTETERAPIA HUMANISTA** comprende al ser humano de forma unitaria, holística e integral atendiendo en paralelo al cuerpo físico, mental, emocional y espiritual de manera indivisible.

Algunas de las **CARACTERISTICAS** que diferencian a la Arteterapia Humanista de otros enfoques de Arteterapia:

- Centra la atención en el darse cuenta del aquí y ahora
- Lo corporal, la atención a las sensaciones corporales como desencadenante
- Idea de proceso en marcha, del que van emergiendo formas y situaciones cambiantes
- El cliente y/o participante elige y decide en todo momento
- Atención sobre el proceso más que sobre el objeto creado
- No se interpreta, se atiende a lo que está ocurriendo en el presente
- No se admiten juicios de valor sobre obras o actitudes de otros
- Contacto como elemento central de relación para el desarrollo del yo, entendido como "presencia plena" en el encuentro con el arteterapeuta y/o el resto del grupo
- Se centra en lo que fluye o en lo que se evita, no en la transferencia o la contratransferencia

El trabajo con los **CHAKRAS EN ARTETERAPIA HUMANISTA** permite trabajar desde el cuerpo hasta todo el ser (mental, corporal, emocional, espiritual); apoyándose en primer lugar, en una referencia física y corporal, y desde ese espacio en el cuerpo yendo hasta la comprensión de la unidad y la interrelación entre todo el sistema.

Ofrece poder tratar temas que afectan a toda la psiquis del individuo, manteniendo un anclaje en el cuerpo, lo cual dota a la experiencia de solidez y tangibilidad evitando la dispersión mental y ayudando en la integración.

El trabajo con los chakras integra de manera holística el cuerpo mental, emocional, físico y espiritual.

La **ESPIRITUALIDAD EN ARTETERAPIA HUMANISTA** es otro aspecto muy interesante en mi opinión; considerando el encuentro entre los participantes o entre participante-arteterapeuta como una

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

oportunidad para que lo no previsto por ninguna de las partes suceda, el abrirse a la experiencia y fluir con ella confiando en lo que está más allá de nuestros egos.

Por ello ofrezco un espacio para compartir, experimentar y crear en un ambiente seguro de escucha y confianza, donde cada quien pueda expresarse desde su auténtico Ser y encontrarse con otros Seres en la danza de las almas en comunicación. Proponiendo para ello, un nuevo lenguaje utilizando el cuerpo y los lenguajes artísticos, que una la realidad interior y exterior dejando espacio para lo imaginario y lo simbólico. Todo ello de manera no planeada previamente, permitiendo que la acción este viva, que sorprenda a quien la ejecute, sintiéndose libre para jugar sin que exista el condicionante del resultado final.

- **OBJETIVOS DEL TALLER**

Taller de auto-conocimiento y crecimiento personal con la danza-expresión y la arteterapia corporal como herramientas de investigación, auto-indagación, aprendizaje, acción y expresión. Buscando la unión de la Arteterapia Humanista Corporal y la Danza-Expresión como experiencia terapéutica, artística y humana.

Trabajo de desarrollo personal que contempla al ser humano como una unidad y que contempla la sanación como la eliminación de lo que sobra (de lo que en su momento hizo falta para la supervivencia pero que ya no se requiere y nos dificulta la existencia), junto con la recuperación de cualidades intrínsecas olvidadas para poder acceder al Ser interior.

Taller con carácter lúdico y creativo donde hay una toma de conciencia y un intento constante de conexión con lo más auténtico de uno mismo, para desde ahí tener un contacto genuino con el otro, de mi Ser con el otro Ser y de estar presentes en el ahora.

OBJETIVOS GENERALES:

- Reencontrarnos con nuestros propios cuerpos recuperando el contacto perdido para apoderarnos de nuestras propias capacidades y potencialidades.
- Usar nuestro propio cuerpo, movimiento y expresión arteterapéutica como instrumento de empoderamiento.
- Expresar a través de la expresión creativa y arteterapéutica sentimientos y vivencias difíciles de verbalizar, expresando y comunicando desde otros registros nuevos y diferentes del habitual.
- Contactar y experimentar a través de la arteterapia, la danza y el movimiento con nuestros cuerpos y almas de manera puramente vivencial y abrirnos así a nuevas experiencias de libertad, creación y acción.
- A través de la creación artística abrirse a información procedente del cuerpo y/o del inconsciente, acceder a lo espiritual y entrar en espacios mentales nuevos utilizando diferentes y variados lenguajes artísticos (danza, música, teatro, pintura, escultura, collage, escritura, foto, audio-visual...).

OBJETIVOS CONCRETOS:

- CUERPO: Preparar el instrumento-cuerpo para la escucha y la expresión.
- SENTIDOS: Sentir nuestro propio cuerpo, experimentar sensaciones, disfrutar del viaje sensorial y de nuestras emociones.
- CONCIENCIA CORPORAL: Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo, sus límites y potencialidades.
- EXPLORACION: Explorar, indagar e investigar internamente.

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

- EXPRESION: Canalizar la expresión corporal con herramientas de danza, movimiento y arteterapia corporal y tomar conciencia de nuestras emociones.
- UNIDAD: Promover experiencias y vivencias comprendiendo al ser humano de forma unitaria e integral atendiendo en paralelo al cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

- **CONTENIDOS POR CLASE:**

Habrán contenidos comunes durante todo el taller y también contenidos específicos en cada sesión.

CONTENIDOS COMUNES:

- **ARTETERAPIA HUMANISTA CORPORAL:** Pintura, escultura, collage, escritura, danza, música, fotografía, imagen, audio-visuales, biosíntesis, bioenergética, psicoterapia gestalt, visualizaciones...
- **CUERPO:** Conciencia corporal, expresión corporal, contacto interno y externo, tacto consciente, masaje, yoga, respiración, toques de biosíntesis, bioenergética, técnicas psico-corporales...
- **DANZA EXPRESION:** Cualidades de movimiento, danza teatro, contact improvisación, danza libre, movimiento expresivo, movimiento auténtico, danza butoh, meditación en movimiento y en quietud, masaje danza, círculos expresivos,...
- **CENTROS ENERGETICOS CHAKRAS:** Trabajo con los chakras, canalización de energía, alineación energética, reiki, yoga, chi-kung...

CONTENIDOS ESPECIFICOS POR SESION O TALLER:

1. PRIMER CHAKRA (Muladhara)

Seguridad y equilibrio en conexión con la tierra. Apoyo y figura paterna interiorizada.

Cuerpo, sacro, pelvis, base de la columna, orificios excretorios externos (recto, ano, uretra, vagina), color rojo, elemento tierra, arraigo, pertenencia, mi lugar en el mundo, fuerza, energía, confianza, seguridad, independencia, capacidad de cambio y adaptación, presencia ("estar aquí", darse cuenta en el aquí y ahora), instinto básico de supervivencia (alimento, dinero, casa, seguridad, familia, clan), escucha, miedos, reacción de lucha o huida, funciones de asimilación (tomar lo necesario para vivir) y excreción (eliminación de los sobrantes innecesarios).

2. SEGUNDO CHAKRA (Svadhithana)

Conexión con una misma, con el propio cuerpo, con la necesidad auténtica, conciencia de lo que sentimos, derecho a expresar y derecho a sentir. El cuerpo sentido (dibujo de "el cuerpo sentido") y expresado. Figura materna interiorizada.

Ventre y pelvis (sentirlos moviéndose en el baile, fuente de alegría), vitalidad, reapropiación de la sensualidad, sensibilidad y sexualidad, capacidad de disfrute de la vida,

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

dulzura, la dulzura del placer, estar en el lugar que a cada uno le es propio, asumir auto-responsabilidad, crear vida y movimiento, color naranja, elemento agua, emociones, lo que deseamos o necesitamos, sensaciones, experimentación, creatividad, dar vida, llevar a cabo, creación, expresión, capacidad de placer, sensibilización corporal.

3. TERCER CHAKRA (Manipura)

Conciencia racional del ego, de la personalidad, (necesidad de encontrar la seguridad en la disección racional), auto-concepto, importancia personal, máscaras, sombra, mecanismos de defensa, satisfacción de necesidades y frenos.

Región umbilical y plexo solar, órganos (estómago, bazo, hígado, vesícula biliar), diafragma (visualización del diafragma, respiración diafragmática y respiración completa), color amarillo, elemento fuego (transforma la materia tierra y agua de los chakras inferiores convirtiéndola en energía y enviándola hacia los chakras superiores), capacidad de transformación, la voluntad, el poder de actuar, llevar las cosas a cabo, realizar con eficacia, reconocimiento y aceptación de nuestras máscaras y nuestra sombra, auto-responsabilidad de nuestra vida, abandono del papel de víctima y asumir el poder personal que nos hace co-creadores de la propia vida.

4. CUARTO CHAKRA (Anahata)

Cuerpo, apertura y desbloqueo torácico, movilidad, sensibilización, respiración, profundización y afinamiento de la conciencia corporal, recursos expresivos, emocionales y poéticos.

Centro del tórax, conexión entre los tres chakras inferiores (físico-emocionales) y los tres chakras superiores (mental-espirituales), encuentro entre las energías que ascienden de la tierra y las que descienden del cielo, fusión de polaridades (tierra-aire, raíces-alas, madre-padre, femenino-masculino), dar y recibir, color verde (encuentro de colores fríos –azul- y calientes –amarillo-), elemento aire, despliegue de las emociones, respiración (retención de las emociones, bloqueo o fluidez), biosíntesis y bioenergética (dejar de retener la respiración es dejar de retener las emociones), el aire como símbolo de libertad (aprender a amar es aprender a ser libre y a respirar y dejar respirar).

5. QUINTO CHAKRA (Vishuddha)

Escucha-comunicación, música-voz, sonido-silencio, expresión-contención, control-confianza, liberación cervical, expresión de la creatividad (música, sonidos y cuerpo como vehículo de comunicación, improvisación y expresión), escucha (ritmo, armonía, sonido y silencio), expresión sonora (instrumental y de voz) e improvisación (sonora y corporal).

Base del cuello, columna cervical, hombros, trapecios, garganta, oído, órganos de fonación, centro de control de las energías instintivas y emocionales que ascienden hacia la cabeza y de las mentales que bajan (el control más conocido es el nudo en la garganta para frenar el llanto o la expresión de la rabia, y los dolores de cuello para soportar lo que nos pesa y dificulta el avance), miedo al descontrol, color azul celeste, elemento el sonido, purificación (limpieza para facilitar la sintonía vibracional), masajes sonoros (sentir la energía vibracional del sonido en nuestro cuerpo).

6. SEXTO CHAKRA (Ajna)

Armonización de los hemisferios cerebrales derecho-Yin (sentimientos, visión global, símbolos e imágenes, percepción, experiencia, impetuoso, emocional) e izquierdo-Yang (lógica, detalles, lenguaje y palabras, comprensión, información, práctico, racional), análisis y contemplación del proceso personal, reconocimiento de pautas de comportamiento y arquetipos por los que nos movemos.

“Tercer ojo”, entrecejo hacia el interior, “percibir” y “ordenar”, ver (física y psíquicamente), visualizaciones, capacidad mental de abstracción, de lucidez y de orden, equilibrio (razón-emoción, masculino-femenino), percepción, color índigo (azul oscuro con tinte de púrpura), contemplación, meditación (en quietud y en movimiento), movimiento auténtico en conexión con nuestro profundo ser, actitud de vacío creativo, pintura meditativa, “mandalas”, apertura hacia lo espiritual.

7. SEPTIMO CHAKRA (Sahasrara)

Nivel de comprensión mayor, concentración y meditación (estática, en movimiento, silenciosa y con música, voz y mantras, pintura meditativa), perspectiva, amplitud de visión (visualizaciones gestálticas), conexión interna y externa (canalización de energía, visualizaciones, danza butoh), la persona y el grupo, atención en la respiración (respiración completa), silencio, conexión con lo superior desde el anclaje a la tierra (vuelo con los pies en la tierra).

Mente superior (pensamiento unitivo, sentimiento de serenidad e integración), espiritualidad como sentimiento de unidad (uno con el todo, lo interno y lo externo), color violeta luminoso, integración de la información de todos los chakras, transcendencia, contacto con la realidad desde la presencia y el arraigo, aceptación de la realidad presente, capacidad de darse cuenta.

8. INTEGRACION Y CIERRE

Repaso general, integración y cierre.

- **MODALIDADES DE TALLERES, FECHAS, HORARIOS Y PRECIOS**

TALLERES REGULARES:

Se proponen 2 módulos, cada uno de 8 sesiones repartidas en 8 semanas, cada sesión 2 horas de duración (los jueves de 18:45 a 20:45).

En cada sesión se trabajara un chakra diferente y la última sesión para cerrar e integrar.

Será necesario que el grupo sea estable y que los participantes hagan las 8 sesiones para que el trabajo sea continuado.

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

Módulo I

Del 5 de marzo al 30 de abril, todos los jueves de 18:45 a 20:45.

(5, 12, 19 y 26 de marzo + 9, 16, 23 y 30 de abril)

Módulo II

Del 7 de mayo al 25 de junio, todos los jueves de 18:45 a 20:45.

(7, 14, 21 y 28 de mayo + 4, 11, 18 y 25 de junio)

PRECIO

100 euros en dos pagos de 50 euros por mes.

TALLERES INTENSIVOS:

Se proponen 4 módulos intensivos, en formato de un sábado al mes, cada taller de 8 horas de duración (sábado de 10:30 a 14:30 y de 15:30 a 19:30).

En cada sesión se trabajarán uno o varios chakras.

En esta modalidad, es posible hacer los módulos de manera independiente, ya que el trabajo será intensivo y completo en sí mismo. Pero también se podrá hacer un trabajo continuado, más integrador y profundo realizando el recorrido entero de los 4 módulos.

4 módulos

14 de marzo: trabajo con el 1.chakra (10:30 a 14:30 y 15:30 a 19:30).

11 de abril: trabajo con el 2. y 3.chakra (10:30 a 14:30 y 15:30 a 19:30).

16 de mayo: trabajo con el 4. y 5.chakra (10:30 a 14:30 y 15:30 a 19:30).

13 de junio: trabajo con el 6. y 7.chakra (10:30 a 14:30 y 15:30 a 19:30).

PRECIO

60 euros por cada módulo.

- **PARTICIPANTES**

Está dirigido a cualquier persona mayor de 18 años, que quiera comunicarse a través del cuerpo y la expresión artística, que esté interesada en acceder a su ser interior e indagar en su expresión y este a su vez interesada en el desarrollo y crecimiento personal para contactar con lo más auténtico de sí mismo y desde ahí comunicarse genuinamente con el otro (desde mi Ser con el otro ser).

No es necesario tener ninguna experiencia previa con la danza, la expresión artística y/o cualquier técnica artística.

Grupo mínimo de 6 personas y máximo de 14 personas.

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

- **CHARLA + SESION PRACTICA ABIERTA**

Antes del inicio del curso habrá una charla informativa sobre la Arteterapia Humanista y el trabajo específico del taller propuesto. Será el día **19 de febrero, jueves, de 18:45 a 20:45**.

La participación será gratuita pero será necesario inscribirse previamente.

- **ESPACIO**

Todos los talleres, incluida la charla y la sesión práctica abierta, se realizarán en **“ARTES-SANAS EN MOVIMIENTO Espacio para el arte, la salud y el movimiento”**

Avenida de Pulianas, 24. Urbanización Miraflores, Bq.1, Granada.

Tel: 618 113 189

E-mail: artesanasenmovimiento@gmail.com

Página Web: <http://artesanasenmovimient.wix.com/artes-sanas>

- **INSCRIPCIONES**

Antes del 1 de marzo para los talleres regulares del Módulo I.

Antes del 1 de mayo para los talleres regulares del Módulo II.

Antes del 9 de marzo para los 4 talleres intensivos si decides hacerlos completos.

5 días antes de cada taller intensivo si decides hacerlos de manera independiente.

Para inscribirte contacta con: Ikerne Mendieta

Tel: 636 74 42 77

E-mail: sustragaz@gmail.com

- **OTRAS INFORMACIONES**

En cuanto al material necesario para los talleres, será necesario traer ropa cómoda y ropa de abrigo para cubrirse y abrigarse en momentos de relajación.

+ **Material que irá pidiendo durante o antes del taller a cada participante:** revistas, periódicos, material para reciclar (lana, telas, papeles de colores, cartones, radiografías, ramas, plumas, hojas,...), instrumentos musicales, cámara de fotos, cámara de video o móvil con cámara de foto y video, espejos de mano...

Sobre Ikerne Mendieta

Diplomada en Educación Especial y Educación Infantil y Licenciada en Psicopedagogía, me dedico desde 2009 y hasta la actualidad al estudio e investigación de la Arteterapia Humanista Corporal (estudios de Arteterapia Humanista Corporal en el centro “En Cuerpo y Alma” de Victoria-Gasteiz, 2009-2015 y el centro “Metáfora” de Barcelona, 2009). De manera paralela y complementaria, me dedico también al estudio, investigación y creación en diversas artes escénicas y danza-teatro; actualmente formo parte de la Compañía “Granada TANZ Teatro” que dirige Trinidad Castillo (Escuela Pina).

Arteterapia, Cuerpo y Danza-Expresión a través de los siete Chakras

Empecé en lo psicológico y en lo artístico, por mi propia necesidad de proceso: proceso artístico a través de la danza y de la expresión corporal y proceso terapéutico a través de la arteterapia humanista corporal (para la expresión de mí verdadero ser, el reencuentro con mi cuerpo y con mi potencial creativo-artístico).

Después, poco a poco, por lo que daba y recibía y por el compromiso y la entrega dedicados, el trabajo como Arteterapeuta se ha ido convirtiendo en consecuencia inevitable de mi propia experiencia, más que en un objetivo.

Ahora la danza y la expresión corporal y arteterapéutica, son una necesidad vital para mí. La danza y el movimiento me ayudan a respirar, a integrar las vivencias, a gestionar las emociones y a ser yo misma de manera íntegra. Mostrándome en cuerpo y alma, tanto en mi grandeza como en mi pequeñez, vulnerable y sin miedo.

“La palabra disfraza, el cuerpo comunica, expresa sin disfraces, sin envolturas, desnuda, auténtica, su propia verdad.”