

An aerial photograph of San Juan, Puerto Rico, showing a dense urban landscape with winding roads and buildings. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. Large, white, serif text is centered over the map, reading 'LAS MUJERES EN UN MISMO CUERPO'. Various street names and landmarks are visible in the background, including 'Autopista Francisco Fajardo', 'Avenida Leonardo Ruiz Pineda', 'Calle Marín', and 'Avenida Paramacón'.

LAS MUJERES EN UN MISMO CUERPO

**Francis Fermín
María Aponte
María Castillo**

PROYECTO ARTÍSTICO COMUNITARIO ENTRELAZANDO SAN AGUSTÍN

Estudiantes

Francis Fermín

María Aponte

María Castillo

Docente

Inés Pérez

UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LAS ARTES
CECA AQUILES NAZOA
PROYECTO ARTÍSTICO COMUNITARIO VII

ÍNDICE

Introducción.	1
Proyecto Artístico Comunitario Entrelazando San Agustín.	2
La memoria en el cuerpo.	3
El cuerpo desde la conciencia.	4
El cuerpo como un todo.	5
La memoria parte esencial del cuerpo.	6
La mujer y el género desde la corporalidad	
Mujer y Género.	7
Estereotipos del cuerpo.	8
El cuerpo estereotipado.	9
Transformación de la autoimagen.	10
Reconstrucción del cuerpo propio.	11
Conclusión.	12
Referencias bibliográficas.	13

INTRODUCCIÓN

En vista que vivimos en la gran mayoría del tiempo, ocupándonos de infinitudes de cosas, decidimos hacer una parada en San Agustín para profundizar en nuestro Proyecto Artístico Comunitario temas inherentes al cuerpo desde la mirada de la mujer y coexistencia de la comunidad.

Vimos y sentimos la necesidad de materializar las teorías, resoluciones a incógnitas, y proyecciones de lo que teníamos acerca del cuerpo, porque es nuestra principal fuente de comunicación y expresión de lo que pensamos, sentimos, y la esencia de lo que somos, por lo tanto nuestras acciones requieren atención y dedicación constantemente de nuestra parte.

Es fundamental hacer hincapié en la relevancia y rol que cumplimos dentro de los espacios más vulnerables y dentro de la sociedad como mujer, reconocer de qué estamos hechas, mucho más allá de la definición del mismo género, identificar qué es lo que compone nuestro cuerpo histórico, social y cultural, y en los posibles estereotipos que nos hemos sumergido.

Este camino recorrido desde la corporalidad nos ha llevado a los picos más sensibles de las personas, activando su conciencia y conectando su propio ser.

PROYECTO ARTÍSTICO COMUNITARIO ENTRELAZANDO SAN AGUSTÍN

Es un proyecto que crea un espacio de encuentro entre mujeres para el descubrimiento, la búsqueda y el desarrollo de su conciencia corporal. En sus inicios se trataba de un proyecto enfocado en la formación y exploración dancística con el Grupo de Danza Experimental Marín, conformado por niñas-adolescentes, con miras a un grupo estable; Ahora pasó a ser un espacio de reconocimiento y de auto-amor, nutriendo los cuerpos de las mujeres adultas que conforman la comunidad Hornos de Cal.

A raíz de nuestra experiencia con el cuerpo como eje principal, hemos transitado por dicha pluralidad de cuerpos, con el estudio del movimiento a través de la danza, la expresión corporal y el yoga.

Al transcurrir el tiempo, el trabajo vivido y compartido con el Grupo de Danza y la comunidad Hornos de Cal, transformó pensamientos, patrones y estereotipos; El hecho de cuidarnos las unas a las otras ha convertido el proyecto en una zona para sentirnos seguras y realizadas desde esos primeros encuentros, respetando nuestras estructuras corporales, no viéndonos

como competencia sino como una hermandad, develando que somos capaces de auto-entendernos y de auto-amarnos.



LA MEMORIA EN EL CUERPO

El cuerpo desde la conciencia

“Logramos concientizar nuestros cuerpos solamente cuando estamos Enfermos, intentamos en estos momentos cuidarlos para que se recuperen; cuando nos sentimos mejor, nos desensibilizamos una vez más. Frente a la muerte de alguien, entendemos mejor la vida”.

(Barnsley, 2013, p. 33).

Los psicólogos que se encargan de estudiar los procesos cognitivos, definen la conciencia como un tipo de recuerdo en el cual un individuo tiene la capacidad de identificar estímulos previamente conocidos, asimismo se ha comprobado que el ser humano llega a guardar o recordar más un incidente traumático que acontecimientos buenos e incluso en momentos, reacciona mejor en malas situaciones que en hechos satisfactorios.

El cuerpo no trabaja solo, este se encuentra formado por órganos que son fundamentales para el funcionamiento siendo el cerebro uno de los más importantes ya que desde él se trabaja la conciencia, la cual es, la conexión que existe entre el cuerpo y la mente, de esa manera se aprende a escuchar al cuerpo logrando conocer su funcionamiento, aumentando así el con-

trol de los sentidos para poder exigirle más allá de las posibilidades que este posee.

Es decir, mientras el niño va creciendo va captando información tanto de manera física como mental y éstas van trabajando como una esponja de manera conjunta para captar toda esa información que viene del exterior y que de cierta manera le funciona, así se demuestra que la conciencia se encuentra influenciada por todo lo que habita en el mundo.

Durante el trabajo con las niñas de San Agustín se observó que ellas aprendían de manera muy rápida tanto física como mental, logrando concientizar la colocación de su cuerpo, todo esto se lograba gracias a que sus cuerpos se encontraban en un proceso de crecimiento, donde sobre todo se trata de aprender y memorizar el movimiento de las clases que íbamos dándole, sumado a esto, ellas siempre estaban pendiente de éste durante el trabajo que se realizaba con la danza.

Las mujeres de Hornos de Cal poseen un cuerpo formado e indudablemente lleno de experiencias que a medida del tiempo van adoptando ciertas actitudes ante el mundo, situación que ocasiona que se le dificulte el aprendizaje en ciertas cosas, como el trabajo corporal, ya que no poseen la misma habilidad y flexibilidad con la

que cuentan las niñas, esto no quiere decir que no puedan obtenerla, al contrario, pueden adquirir ciertas destrezas si se enfocan mental y físicamente a realizar actividades que desarrollaran sus capacidades psico-físicas.

Con esto se puede decir que el hecho de trabajar desde el cuerpo nos trae muchos beneficios como seres humanos, demostrándolo que más allá de solo entrenar para lograr tener un buen estado físico, se trabaja para concientizar, explorar y conocer el cuerpo, puesto que es el medio principal que alerta al momento de tener alguna enfermedad o afección tanto física, psicológica o emocional, por ello, es importante indagar el cuerpo a profundidad, ya que este puede percibir cuando ocurre algo malo, manifiesta señales de que algo sucede dentro del organismo, avisando sobre alguna dolencia o enfermedad.

El cuerpo como un todo

“No nos corresponde a los filósofos separar el alma del cuerpo [...]. No somos aparatos de objetivación y de registro sin entrañas; sino que hemos de parir continuamente nuestros pensamientos desde el fondo de nuestros dolores y proporcionarles maternalmente todo lo que hay en nuestra sangre, corazón, deseo, pasión, tormento, conciencia, destino, fatalidad”.

Friedrich Nietzsche (citado por Citro, 2009)

El cuerpo más allá de ser un instrumento, tiene otras características que no son solo físicas, como individuos caemos en el error de verlo solamente desde lo exterior, sin comprender que también existe un interior, ya que, el ser humano no es solo músculos, sino que es una combinación entre cuerpo y mente.

Por ende, nos hace comprender que el individuo posee un equilibrio y por lo tanto, hay un mundo de su mente que se ha olvidado explorar, que se mantiene en constante movimiento como el cuerpo en su exterior. Este emite y recibe permanentemente energía vital, toda esta fuerza es acumulada por el individuo de manera natural, la cual se encuentra viajando diariamente a través de él y esto le permite conectarse continuamente con el mundo y el universo.

Ahora bien se dice que se encuentra conectado con un alma o espíritu, que estos forman parte esencial y se encargan de darle vida a una persona, habitando en lo más profundo del ser. Pero no solo el ser humano es un ser espiritual, también es un ser pensante, posee un cerebro, un mundo de ideas, que hace teorías, que es sentimental.

Sin embargo, el cuerpo es sabio, ya que mientras va creciendo en las diferentes etapas de la vida se va convirtiendo en un centro de experiencia infinita en donde el individuo va adoptando ciertos ideales del mundo exterior en el que habita.

Asimismo él aprende de las experiencias vividas, que va transformando lo que se encuentra en su interior y esto lo convierte en sabiduría. La inteligencia que este posee con una mente pensante que siempre va transmitiendo emociones e ideas, también puede ser un espacio habitable que se encuentra lleno de vida y expresión.

En primer lugar gracias a la memoria recordamos experiencias y emociones ya vividas, que esta pueden afectar más adelante en nuestra vida de manera significativa.

Durante el trabajo corporal, las mujeres de San Agustín adoptaban ciertas actitudes ante las actividades, ya que se consideraban incapaces o condicionadas por su edad, debido a esto sentían una cierta desconfianza al realizar las prácticas de yoga, dejándose llevar más por los pensamientos negativos afectando su desenvolvimiento, pero a pesar de esto, cuando comenzamos a ganar su confianza ellas entendieron que los procesos no son rápidos y que como ellas, pasamos por lo mismo, eso las animó a que colocaran todo su esfuerzo y dedicación en las prácticas, ya que las ayuda a sentirse vivas y en buenas condiciones.

La memoria parte esencial del cuerpo

“Este «algo más» que interviene en nuestra relación con el mundo se produce en otra dimensión distinta de la subjetividad y bastante desactivada en nuestra sociedad. Es algo que captamos más allá de la percepción, pues esta solo alcanza lo visible; y es algo que, cuando lo captamos, nos afecta más allá de los sentimientos, que solamente dicen respecto de nuestro yo”.

(Rolnik, 2001, p. 6).

La memoria es la facultad del ser humano de recordar situaciones o sensaciones del pasado, esto a través de partes fundamentales como lo son el cerebro y el cuerpo, son el medio por el cual se retiene los recuerdos, existiendo dos tipos de almacenamiento de la memoria la cual se puede presentar de largo o corto plazo siendo estos procesos los responsables de la duración de la información en el individuo.

No obstante la memoria se puede decir, que se encuentra vinculado con los recuerdos o lo que reconocemos, las cuales pueden venir de todas esas experiencias vividas a lo largo de la vida

y estas se van alojando dentro de nuestro cerebro de tal forma que es difícil de olvidar.

Además, puede llegar a mover partes muy sensibles, es ahí cuando comienza el trabajo de la memoria, esta se activa ante situaciones que puedan ocasionar en el individuo un gran impacto.

También la memoria corporal puede reaccionar de manera involuntaria y a su vez, este tipo de memoria posee la cualidad de ser modificable gracias a la información sensorial y la necesidad que tiene el cuerpo de seguir adquiriendo información que ayude al conocimiento espacial del cuerpo.

Es por ello que, continuamente se va generando la interacción con el entorno social, todo esto anteriormente expuesto lleva al individuo a crear una relación con su propio cuerpo desde un espacio y tiempo basándose desde la perspectiva que este tenga con su entorno y la permanencia con el mismo.

Según científicos la memoria corporal existe desde antes de nacer, durante la gestación del feto, por ende suele ser imposible recordar lo sucedido. Durante los 3 años de edad, el cuerpo no olvida y logra grabar gran cantidad de impresiones sensoriales que no son conscientes y que reaccionan sobre nosotros.

Por ejemplo cuando un individuo se encuentra los 9 meses en la barriga de su madre, al nacer, y luego al crecer, siempre va sentir comodidad y una cierta familiaridad ante la posición fetal en la cual estuvo 9 meses mas no recordará haber estado en esta posición.

Existe una teoría de Wilhelm Reich en su artículo titulado “entre el cuerpo y el discurso” expone que una emoción reprimida puede ocasionar una rigidez muscular, llamado “musculo somático”, en otras palabras, un individuo cuando presenta alguna emoción reprimida o herida, todo estos procesos emocionales crean huellas en el cuerpo, por eso aprender a escuchar al cuerpo es importante, ayudará a calmar, curar y a desarrollar aquellas sensaciones que puedan estar afectando físicamente.

En los adultos, específicamente en las mujeres de la comunidad de Hornos de Cal, la represión de los sentimientos son más comunes ya que siempre viven en constante ansiedad por la gran cantidad de responsabilidades que tienen que asumir, por ende, es recomendable la realización de actividades físicas como el yoga, ayuda a eliminar y liberar malestares que se encuentran en el cuerpo, así como despejar aquellas emociones que pueden estar perturbando.

Sin embargo el proceso de concientización

en el yoga o la danza si se trabaja con adultos, puede ser lento o rápido dependiendo de las destrezas que posea el individuo, en este caso las mujeres de la comunidad poseen fuerza y otras hasta son flexibles por naturaleza, sin duda alguna, con un poco más de trabajo y constancia pueden lograr concientizar las posturas corporales, pero con la falta de seguridad que presentan pueden dificultar el proceso de concientización que tanto se busca. Es por esto que durante sus prácticas se les motiva e incentiva, de manera que puedan superar todos esos miedos e inseguridades y así alcanzar un bienestar físico,-mental, además de mejorar sus vidas y la forma en cómo se expresan ante el mundo.



LA MUJER Y EL GÉNERO DESDE LA CORPORALIDAD

Mujer y Género

“Una mujer oye la melodía de las flores en el viento. Ve la belleza de lo oculto. Siente los tirones y estirones y los apremios de la vida. Sabe cuándo es tiempo para correr y tiempo para descansar; tiempo para reír y tiempo para llorar; tiempo para retenerse y tiempo para liberarse”.

(Donald, Conversaciones con Dios 2000, pág.80.)

La mujer es símbolo de energía, de gratitud, de pureza, de aprendizaje, de fuerza y armonía, con el poder de decidir lo que quiere, lo que desea y hacia a donde va, consciente de sí misma, fuerte y segura. Sin embargo a lo largo de los años nos hemos permitido ser despojadas de nuestros sueños, de la visión y los objetivos que construimos en nuestros primeros años de vida, estos son desplazados y debemos cumplir un patrón circunscrito al género, eso nos ha limitado y nos conduce a seguir una línea llena de estereotipos y a su vez nos desmonta cualquier idea que podamos tener de lo que realmente somos.

“El género emerge como la forma rígida de la sexualización de la desigualdad entre el hombre y la mujer”.

(Butler, El género en disputa 2007, pág.14.)

Esto puede parecer lejano, pero en la realidad es mucho más común y cotidiano de lo que nos podemos imaginar, el género nos divide en masculino y femenino, establece patrones que debemos seguir que varían desde el tema cultural, ejemplo; la mujer debe vestir de una forma específica, debe estar en casa cuidando a los hijos, debe estar dispuesta y complaciente con el hombre, entre otras cosas que pueden parecer no relevantes pero que nos condicionan y estructuran nuestros pensamientos y generan una cotidianeidad que termina tachando las necesidades como individuo; por otra parte el hombre es la parte sólida del núcleo familiar, fuerte, es el que tiene el poder y la razón y que posee todo el derecho de liberar sus necesidades, muchas veces imponiendo sus deseos y fragmentando la igualdad, coronándose así como el sexo superior.

Entonces todo esto nos mueve como mujeres a crear y generar un proceso de de-construcción

desde el pensamiento, la palabra y las acciones.

- Iniciemos con el pensamiento no positivo, éste nos genera mucha inquietud, nos limita y no nos permite avanzar, por fortuna puede ser modificado, nuestra mente puede ser dominada y motivada logrando encaminarse para transformar los pensamientos en herramientas positivas, llevándonos así a una vida más placentera y a practicar el agradecimiento.

- La palabra, existe una frase muy conocida que dice “Si hablarle con cariño a las plantas las ayuda a crecer, imagina lo que puede hacer con las personas”. No solo a las personas sino a ti mismo, las palabras tienen un gran poder, con ellas decretamos y liberamos a la vida, a la energía, a lo efímero, eso que paso por nuestro pensamiento convirtiéndolo en una afirmación, esto quiere decir que debemos tener mucho cuidado con lo que nos decimos a nosotras mismas, las mujeres somos nuestras propias castigadoras, no necesitamos que alguien más nos diga nada, ya nosotras nos lastimamos el doble constantemente, entonces bien, solo desde el auto-amor no permitiremos jamás ser lastimadas de nuevo.

- Por ultimo las acciones que son el paso más complejo, accionar desde la feminidad, desde la comprensión y el amor propio, generando así, elevar las cualidades y transformar nuestro Yo íntimo.

“No me había tomado el tiempo de perdonarme y de perdonar a mi madre, yo fui producto de una violación”.

Mujer de Hornos de Cal.

El género carga consigo: la violencia, el abuso y el maltrato, estos nos han acompañado en nuestros genes, en nuestra memoria corporal. Es un tabú entre nosotras, la violencia de género se manifiesta constantemente, no son unos pocos casos, son hombres completamente conscientes, usan el poder fantasma que les ha otorgado el hecho de ser de género masculino, abusando sistemáticamente y constantemente de mujeres y niñas, transformándose así en nuestro pan de cada día.

- Esto sucede porque todavía pensamos “algo tuvo que hacer para merecérselo”

- Esto sucede porque juzgamos a las mujeres que se visten como las hace feliz.

- Esto sucede porque la sociedad nos ha encasillado tanto que somos capaces de normalizar el

abuso.

“La violación, la dominación sexual, tiene también como rasgo conjugar el control no solo físico sino también moral de la víctima y sus asociados. La reducción moral es un requisito para que la dominación se consume y la sexualidad, en el mundo que conocemos, está impregnada de moralidad”.

(Segato, La guerra contra las mujeres 2016, pág.48.)

Una de cada tres mujeres en el mundo ha sido acosada sexualmente, yo he sido acosada.

“Entrelazando” es la voz de las mujeres de San Agustín, es mi voz y es la voz de todas las mujeres que nos hemos callado, que lo hemos normalizado, que nos auto-censuramos tapándonos la vista, tallándolo y acumulándolo en nuestro ser. Que no sea solo en este espacio, en este sector, que todas las mujeres nos tomemos el tiempo de escucharnos, que nos reencontremos para protegernos, para darnos las manos, para aportar y ayudar en el proceso de la otra, eso transforma, alimenta, cambia, suma a nuestro propio proceso, pensando en que si sanamos individualmente, sanamos en masa y en colectivo.

“No deseo que las mujeres tengan más poder sobre los hombres, sino más poder sobre ellas mismas”.

Mary Shelley

No necesitamos competir con ningún hombre, esto no se trata de ellos, se trata de nosotras las mujeres, es un espacio de y para nosotras, donde re-aprendemos desde el gesto, el respeto y el cuidado a expresar, perdonar y sanar todo eso que deseamos desplazar de nuestras vidas, creando herramientas para la cotidianidad, donde el manejo y conocimiento de las estructuras corporales pasan a formar parte del día a día permitiendo una conciencia mucho más clara y eficiente reforzando así la feminidad.

Estando conscientes de esto no nos permitiremos ser lastimadas por nadie, no es nuestro papel ser las víctimas de las circunstancias, está en nuestras manos nuestro crecimiento, nuestro desarrollo y nuestra sanación.

“Cuando hayas aprendido que la ley del más fuerte no es la “correcta” que la fuerza no es poder sobre, sino poder con; que el poder absoluto no demanda de otros absolutamente nada; cuando entiendas estos conceptos, entonces merecerás usar un cuerpo de mujer, ya que al fin habrás entendido su esencia”.

(Donald, Conversaciones con Dios 2000, pág.81.)

Los cuerpos tienen historia, los cuerpos de estas mujeres las cuentan a flor de piel, las relatan solo con caminar, al subir y bajar las escaleras de su sector, al mirarte con esos ojos aguarapados, al sonreírte, al expresarte eso que nos vincula y nos acerca, sin importar los estereotipos de cuerpo, pensamientos y belleza, sin un patrón a seguir solo siendo libres y auto realizadas, “Entrelazado” persigue el reencuentro con lo que somos, con nuestra corporalidad, con nuestra esencia, amando cada forma, siendo honestas con nosotras mismas, saliendo un poco de eso que nos bombardea constantemente, de los paradigmas del género que nos enmarcan dentro de un territorio limitante.



ESTEREOTIPOS DEL CUERPO

“El cuerpo es lo que nos identifica como humanos, mediante él conocemos el mundo que habitamos, nos movemos, nos relacionamos; el cuerpo nos posibilita el recorrido por una infinidad de acciones”.

(Patierno, s.f.)

Cuando hablamos de estereotipos del cuerpo, nos referimos aquella noción del mismo, que aceptamos como verdad y compartimos dentro de la propia sociedad.

Desde que estamos en la etapa de la niñez sólo nos enseñan a seguir indicaciones, cohibiendo nuestras preguntas, dudas, reflexiones y pensamientos críticos acerca de lo que nos rodea, de lo que vivimos y sentimos. Es por ello, que conforme vamos creciendo, nuestra mente y cuerpo se van formando sin cuestionar lo que realmente queremos ser.

A medida en que creemos ser de una manera, actuamos en consecuencia como si esa fuera la verdad absoluta, y cada vez más se va reforzando esa creencia por parte de la sociedad que nos circunscribe.

La sociedad se ha encargado de construir estereotipos que son ideales para seguir, para comportarnos, para proyectarnos y para ser... pero ¿ideal para qué o para quién? Todo radica en la necesidad que tenemos de ser aceptados, valorados por los demás y reconocidos por cumplir las expectativas de la imagen concebida como correcta.

El cuerpo estereotipado

“Los cuerpos nacen dados de forma natural y biológica, el proceso social les hace diferentes unos de otros, los construye y los socializa”.

(Jiménez, 2005)

Al escuchar hablar de la danza solemos tener una imagen encasillada acerca de las características y aspectos físicos que debería tener cierto cuerpo, inmediatamente se nos viene al pensamiento una figura corpórea esbelta, fuerte y flexible, caemos en prejuicios como: “si no tengo ese rango de flexibilidad no puedo hacer danza” “las bailarinas son flacas y yo peso mucho más” “no he hecho danza antes, a esta edad menos, no creo poder hacerlo”.

Nos afianzamos tanto en esas ideas que no escuchamos al cuerpo que nos tiene que decir, solo seguimos un mismo patrón, a veces teniendo resultados satisfactorios y quizás en otras ocasiones no tanto, sin detenernos a observar lo que podría ser funcional y lo que no, aunque tengamos una misma meta, para cada cuerpo es un recorrido distinto, es necesario que viva su propia práctica.

Por esa razón, el Proyecto Entrelazando San Agustín, denota la importancia del movimiento corporal, y como genera bienestar en el mismo. Por eso, propone un espacio de descubrimiento y reflexión del cuerpo, siendo nuestras bases como artistas para desarrollar el cuerpo consciente.

“La danza lleva al ser más allá de la identidad personal porque es condicionada por una estética; significa que pierde su significado original y subjetivo, y adquiere dimensiones más objetivas”.

(Barsley, 2013)

Con todo esto quiero decir que, a pesar de tener una concepción propia del imaginario, la historia o experiencia se verá influenciado de alguna manera, ya sea por el contexto o paradigmas a seguir.

En el proceso que abrimos con el Grupo de Danza Experimental Marín, nos encontramos con cuerpos simbólicamente arraigados a su cultura “San Agustín”, a su

música y su danza, con géneros como salsa, tambor, y estilos urbanos.

En este sentido, quisimos ampliar su abanico de posibilidades de movimientos, estudiando técnicas de la danza contemporánea: al principio como en toda danza, es necesario que aprendamos por imitación, ya que, nos enseña a identificar códigos, nomenclaturas; seguido de eso, pasamos a la etapa de exploración e indagación del cuerpo en el espacio, donde se piensa y se memoriza direcciones y la coordinación; por último, llegamos a la etapa de la imaginación y creación, se trata de conseguir el punto de ebullición de nuestro pensar y explotar al máximo nuestra creatividad.

Este conocimiento fue bien recibido por parte del Grupo, logramos dejar ciertas nociones básicas de acuerdo a cada uno de los cuerpos presentes, de manera en que sean multiplicadas a otras personas en su trayectoria.

Sin embargo, para ellas no era de su gran interés en comparación con aquella música y danza antes mencionadas. Esta experiencia es un ejemplo evidente de como los estereotipos se apropian de nosotros, la comunidad, y cómo influyen en la edificación de la identidad del ser.

Transformación de la autoimagen

“Mirarse y ser mirada: la identidad se relaciona con lo que somos y con la imagen especular que nos devuelve el otro”.

(Cáceres, 2008)

La transformación comienza por conocer nuestro instrumento principal de trabajo, de movimiento, de vida... la clave está en el saber lo que se hace, para que se hace y mejor aún, la manera idónea en la cual hago uso de cada parte de mi cuerpo, y sobre todo, apropiarme de ello, de eso que es tan mío, de lo que vivo y siento.

Y como todo va transformándose, incluso nuestra pasada por lugares y personas, en esta ocasión expondremos parte de la vivencia con el sector Hornos de Cal, en ese sitio nos reunimos con mujeres específicamente adultas, cabe destacar, y eso es lo que más me agrada, que a pesar de, o mejor dicho, gracias a eso, han demostrado que nunca es demasiado tarde para generar cambios que les ayuden a mejorar su salud y accionar con una conciencia superior. En este espacio, nos enfocamos en que las participantes internalicen una proyección de sí mismas, destinadas a alcanzar un estado de satisfacción y realización personal, por lo tanto, no podemos pasar desapercibidos ante la evolución, y a la constante transformación, en este caso, la concepción del cuerpo.

Es manifiesto que los cuerpos van tomando su proceso natural de envejecimiento, de igual forma, esto no es una limitante para mantenerlo sano. Puesto que existen muchas alternativas que planteamos en este sector comunitario, como vías de participación e integración de todos los cuerpos, como el yoga y el auto-masaje y/o co-masaje.

El yoga tiene la particularidad de ser un entrenamiento completo, de la misma manera que fortalece, sana y equilibra el cuerpo, también lo hace con tu mente y alma. El masaje por su parte, nos ayuda a producir relajación y confianza en el mismo cuerpo o hacia el otro, así como un apretón de hombros, gesto de “no te preocupes”, una caricia en el rostro, algo tan sensible como eso, porque nos desintoxica del estrés producido por la cotidianidad, nos alivia malestares por malas posturas, y no me refiero nada más al cuerpo físico, sino también nos desintoxica la mente, nos libera las emociones y pensamientos negativos.

A veces se torna cuesta arriba cuando iniciamos procesos de cambio, sin embargo los cuerpos están anatómicamente prestos, moldeables y dispuestos a sumergirse en la conciencia, a con-

tinuar con el trabajo que se tiene ganado y lo que faltaría por sumar... Eso sí, siempre manteniendo en cuenta que a pesar de compartir una realidad en común... cada uno de nuestros cuerpos tiene sus posibilidades particulares y eso se respeta, todo se trata de avanzar sin causarle algún perjuicio.

Reconstrucción del cuerpo propio

Construir nuevamente nuestras creencias, identificar las ideologías en las cuales decidimos creer y en las que no, nos permite despojarnos de las barreras mentales o de esos juicios sociales y culturalmente predeterminados, que generan bloqueos en nuestro hacer, logramos ganar confianza y también en las demás personas.

“Cuesta que la gente se suelte, pero cuando lo logran es muy lindo verlos disfrutarse su propio cuerpo, disfrutar la posibilidad de gritar, de bailar, de compartir, de abrazar a otras personas”.

(Garavito, 2014)

Reconstruirnos se trata de eso, disfrutar nuestro propio cuerpo, y la mejor manera que nuestro proyecto plantea es dejarnos fluir, expresar lo que sentimos y consigo recibir lo que deseamos, reprogramarnos es desinhibirnos de la construcción y estructuración de la imagen corporal que otros también puedan tener de mí.

Al llegar a esta etapa de reconstrucción del estereotipo, no te afligirá el hecho de no tener antecedentes de participación en alguna disciplina práctica o física, que contribuyan intencionalmente al bienestar del cuerpo.

“El gozo y la confianza siguen siendo dos ejes importantes del arte comunitario”.

(Garavito, 2014)

Por eso seguimos afianzando en nuestro espacio, las posibilidades de obtener un aprendizaje significativo de las actividades dadas, de manera que sean funcionales al movimiento cotidiano, que las mujeres valoren estar sanas para sí mismas y su entorno. También nos dedicamos a momentos de reflexión, ya que, mediante la palabra podemos erradicar todo aquel pensamiento de inseguridad, que minimizan el potencial de cada una.

CONCLUSIÓN

Finalmente, El Proyecto Artístico Comunitario “Entrelazando San Agustín” nos ha dado resultados favorables acerca del trabajo que hemos venido realizando con el cuerpo, evidenciando que las disciplinas artísticas, métodos, estrategias o formas empleadas han sido las más acertadas para el desarrollo personal de cada una de las integrantes de la comunidad involucrada.

Todos los temas abordados y experiencias compartidas aportan a nuestra filosofía de vida como artistas, un gran abanico de posibilidades y perspectivas de ver el cuerpo desde lo que fuimos y somos biológica y socioculturalmente, hasta lo que con anhelo nos proponemos ser y estar.

Nuestras prácticas han demostrado que ejercitar la mente es tan importante como reflexionar el cuerpo, siendo una de las premisas para dejar de pensarlo como separados o segmentados, y empezar a tomarlo como un conjunto que opera entre sí. Por esa razón no debemos dejar de enriquecerlos en la misma medida.

La relación que mantenemos con nuestro propio cuerpo, desde la niña, la mujer, el género, y desde lo que nos hace realmente humanos. Tiene mucho que ver con los límites que trazamos sobre él, lo que estamos dispuestas a permitir y lo que no, hasta donde naturalizamos el abuso sobre este envoltorio físico que nos mantiene relacionado con el mundo exterior y hasta qué punto decidiremos continuar así.

Teniendo en cuenta que nuestro auto-maltrato comienza desde el momento cuando alojamos conceptos estereotipados en la mente y le hacemos caso omiso a nuestras necesidades, llevándonos a complacer el otro, colocando en un segundo plano nuestro bienestar, lo dejamos para después, si acaso... Y no sólo eso, también se maltrata cuando emitimos juicios sobre otras, con tan solo pensarlo lo hacemos, es así como se torna la opresión entre mujeres; y por último, seguimos maltratando el cuerpo con el hecho de no dedicarle un espacio de comprensión, de expresión, dejando de movilizarnos con toda aquella conciencia desarrollada, incluso somatizando emociones, causaría deterioro.

Todo concluye en que, siempre hemos asumido ideales del deber ser del cuerpo, como debe lucir, como debe comportarse, y la verdad es que todos los cuerpos tienen la libertad de materializar su plan o propósito que hasta ahora tienen claro, y firmemente el proyecto ha servido de guía a esas vías de superación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cito, S. (2009). *Cuerpos significantes. Nueva travesías dialecticas*. Universidad de Buenos Aires -Conicet, Argentina.

Chillemi, A. (2015). *Danza comunitaria y desarrollo social: El movimiento poético del encuentro*. Editores: artes escénicas. Buenos aires: Argentina.

Espinoza, R, Vargas, E y Ascorra, P. (2013).NIETZSCHE Y LA CONCEPCIÓN DE LA NATURALEZA COMO CUERPO.

Microsoft ® Encarta ® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

Rolnik, S. (2001) *¿El arte cura?*. Barcelona.

Tamayo, A (2008) *Pensar y escribir con el cuerpo*.

Donald, N. (2000) *Libro Conversaciones con Dios*. Barcelona – España.

Butler, J. (2007) *El género en disputa (El feminismo y la subversión de la identidad)*. Barcelona – España.

Segato, R. (2016) *La guerra contra las mujeres*. Madrid.

Imaginario, A. *Especialista en Artes, Literatura Comparada e Historia*.

Google: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/todo-sobre-sexo-genero-e-identidad-de-genero>.

Barnsley, J. (2013). *El cuerpo como territorio de la rebeldía*. Recuperado de https://issuu.com/teresanson/docs/2012_el_cuerpo_como_territorio_de_la_rebeldia.

Colás, P., Rodríguez, C. Estereotipos de género en torno al cuerpo de la mujer en atletismo. Alto Rendimiento. Recuperado de <http://altorendimiento.com/estereotipos-de-genero-en-torno-al-cuerpo-de-la-mujer-en-atletismo/>

Dolores, M. (2008). El cuerpo deseado y el cuerpo vivido. Recuperado de <https://www.re-dalyc.org/pdf/935/93511742012.pdf>

Patierno, N. (s.f.). Cuerpo y naturaleza humana. Recuperado de <https://www.teseo-press.com/aproximaciones/chapter/conclusiones/>

Urrea, A. (2014). Danza en comunidad, un espacio para tejer encuentros. Brújula. Recuperado de <https://brujula.com.gt/tejer-encuentros/>