

Unidad temática:

# Cuerpo y subjetividad femenina



Corporación Manigua "Línea Gestoras"

Un aporte a la escuela Feminista de Limpal

Proyecto: Mujeres creando y transformando por la paz de Colombia.

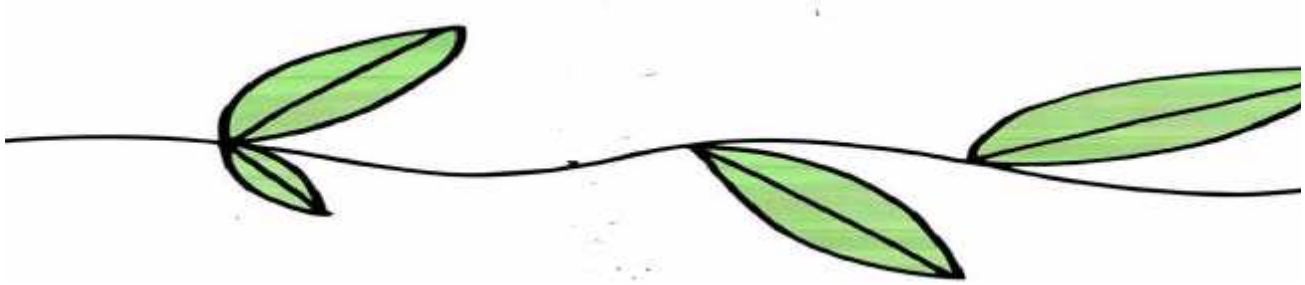
Fechas: Agosto y septiembre

Duración: 4 horas

Objetivo de la Escuela: No conozco el objetivo general

Objetivo del módulo:

1. Promover en las estudiantes de la escuela la importancia del autocuidado partiendo del cuerpo como primer territorio de poder, Paz, necesidad de cuidado y soberanía.
2. Dar a conocer algunos conceptos de empoderamiento, tomar la temperatura de las violencias y que mujeres generen propuestas de poner freno a las mismas.



### **Momento 1: Cuerpo primer territorio para el placer.**

Tiempo	120 minutos
Insumos	música, sonido, video beam., venda para ojos, incienso, colchonetas, aceites naturales.
Objetivo	-Mujeres reconozcan su cuerpo como territorio para el cuidado, el placer, e identifiquen centros de poder en su cuerpo como el útero y el corazón puedan hacer conciencia de dolores, culpas y puedan liberarse a través del lenguaje no verbal la danza, yoga, respiración. -Reflexionar con las mujeres sobre la construcción de la subjetividad femenina para que quede la inquietud de iniciar a resignificar valores e identidades e ideas sobre cada una.

Facilitadora inicia la sesión con respiración, toma de conciencia del espacio caminando por el salón, encontrándose y viéndose a los ojos de las compañeras.

Se invita a hacer el autoexamen de seno y la importancia de estar atentas a nuestro cuerpo y nuestros ciclos. Conocer nuestro ciclo menstrual también es importante y esta conectado con la luna y con otras mujeres.

Luego acostadas en colchonetas se inicia respiración, haciendo conciencia de respiración ovárica, se habla del poder que se acumula en los ovarios. Con manos en triangulo sobre los ovarios se invita a sentir.

1- Biodanza.

Facilitadora busca guiar la integración afectivo-motora durante la marcha.

Las mujeres caminaran con espíritu abierto al mundo y sintiendo el impulso que nace desde el pecho, provocado por la emoción inducida de la música. Al superar la marcha mecánica, el acto de caminar se transforma en un impulso de la totalidad (del ser) que se dirige hacia un objetivo: como el niño que comienza a

caminar e inclina su pecho extendiendo los brazos hacia delante; este gesto indica que el impulso de la marcha nace desde la emoción.

Las danzas de los 4 Animales en Biodanza, representan arquetipos motores altamente diferenciados. Permiten un enriquecimiento del repertorio motor (Línea de la Vitalidad) y también una forma de creatividad. En fondo, estos animales poseen esquemas motores arquetípicos, que son estructuras de movimientos propios de determinados animales, además permiten una relación simbólica con los 4 elementos alquímicos.

El Tigre tiene un simbolismo vinculado con el fuego, la Garza con el aire, la Serpiente con la tierra, el Hipopótamo con el agua. ( esta misma danza se recomienda para hacerla en el módulo de medio ambiente)

La Danza del Tigre tiene algunas características propias de este animal: armonía del felino, potencia de sus movimientos, agilidad. En realidad, el tigre es agresivo cuando necesita capturar la presa para alimentarse.

Hay que tener tensión en los brazos, esta parte desde los hombros y la parte dorsal. La energía concentrada en la espalda se dirige hacia los brazos y manos, dando una sensación de tensión interior. Este ejercicio tiene el objetivo de aumentar la agilidad y la armonía dinámica.

En el pasado, se hablaba de “sacar afuera el tigre” cada vez que era necesario responder a una agresión. He eliminado este concepto porque la agresividad se imponía en la danza de muchas mujeres por sobre otras características del tigre, como el atractivo de su belleza, su fuerza y sinergismo de sus movimientos. El simbolismo del tigre es el fuego y también hay tigras.

Música: “Have a cigar “, Pink  
Floyd

La Danza de la Garza representa la gracia del movimiento, la levedad, la potencia de la ascensión y la armonía. Los movimientos de la danza parten desde el centro del pecho, el vuelo posee su energía, es un acto de apertura hacia el espacio.

La Garza tiene la gracia del vuelo y el dominio de los espacios. La vivencia es de levedad, falta de gravedad, lenta ascensión y elevación. Representa también la visión desde la altura, debemos acostumbrarnos a mirar las cosas desde la arriba, desde donde las dificultades se ven menos amenazadoras y es posible ver la situación en su totalidad. El simbolismo de la garza es el aire.

Música: “Elsha” G.  
Zamfir “If”,

Pink Floyd  
"Bilitis", G.  
Zamfir

"Birth in Bethlehem", Emma Christian

He elegido el Hipopótamo como símbolo del agua, para que las participantes de la escuela logren vincularse más con el placer de sumergirse en el agua y en el lodo. Además, se considera un animal social y ecológico, en el sentido que los pájaros comen sobre su piel y es muy comunicativo con sus semejantes. Aunque en la amazonía no exista este animal todas lo conocen. Representa también la voracidad de alimentarse, dado que devora alrededor de cien kilos de hierba al día; esta dieta vegetal no disminuye para nada su agresividad, cuando está furioso frente a una amenaza, es capaz de grandes destrucciones. Puede ser muy manso y, al mismo tiempo, muy violento.

La dinámica de la danza está concentrada en la panza. La participante comienza acariciando su panza y después continúa acariciando la de las compañeras, con movimientos lentos y afectivos.

Algunas personas piensan que el símbolo del agua tendría que ser un pez, pero para los objetivos de Biodanza el hipopótamo es el más idóneo. El pez no representa el placer de ser sumergido en el agua y en el lodo de manera tan evidente como el hipopótamo, y de estar casi en éxtasis por horas y horas. Además los peces son de sangre fría, se desplazan en cardúmenes y también solos, mientras que el hipopótamo vive siempre en manada. Nosotras las mujeres precisamos de la manada y la sororidad.

Música: " Self portraint ", D. Ellington meets C. Hawkins

La Serpiente ( propongo se diga babilla que es una serpiente-pezu de este territorio) está asociada al simbolismo de la tierra y el arquetipo motor es la armonía. La danza de la serpiente debe ser, sin duda, una danza de armonía con todo el cuerpo. También tiene la facultad de seducir y la voracidad; se puede asociar al acto de seducción y conquista de la "presa" amorosa. Tiene algo que ver con el amor, porque quien ama quiere "devorar" a su amado. Sin embargo, se debe generar reflexión sobre no poseer y estar en libertad. Nuestro cuerpo ha sido devorado por los hombres y en la danza vamos a liberarnos, vamos a poner fuego.

Recordemos que.. otros simbolismos asociados a la serpiente son "lo sagrado" y "el poder": en las coronas de los faraones está la serpiente como símbolo sagrado del poder; también forma parte del caduceo, símbolo de la medicina; otra imagen muy notoria es de la serpiente que se muerde la cola, indicando que el fin representa también el comienzo (simboliza los ciclos de un proceso que se repite). En la amazonía

colombiana la serpiente es símbolo de vida, la anaconda y la existencia de “babillas” significa que hay agua y con ello hay vida.

La danza de la serpiente es armoniosa. Comienza en el piso con movimientos ondulantes, levantándose de apoco, exponiendo la cabeza y el pecho con actitudes de seducción. Algunas formas expresivas de la serpiente son el silbido y sacar la lengua para transmitir su deseo de devorar.

Música: “ The quintescense “, Quincy Jones

2- Yoga:

inicia la **secuencia del te**: Esta secuencia es fácil y es de apertura, abre los sentidos, promueve la concentración, despereza el cuerpo, calienta la columna, los brazos y despeja la mente.

\* Himno de gratitud-circulo positivos con los ojos- hasana del gato, hasana del bebe.

**Secuencia purificadora**: Esta secuencia es ideal para desintoxicar y distensionar. Limpia y purifica las toxinas que se acumulan en el cuerpo produciendo stres, preocupaciones y gran tensión emocional. Esta secuencia le permite al cuerpo sentirse más ligero

\*postura de la mariposa, mariposa abierta, mariposa relajada y hasana postura de vaca.

3- Luego la facilitadora invita a ponerse en parejas y van a hacerse un masaje, una mujer se pone boca abajo y la otra va a masajear en círculos. La facilitadora guía toda esta serie de masajes y luego cambian.

4- Luego todas en las colchonetas se van a relajar, cierran los ojos, o se ponen las vendas y acostadas van a escuchar la muisca y luego la meditación que guía la facilitadora. Esta meditación va entorno a recorrer le cuerpo como casa de nuestras emociones, sentimientos y territorio de derechos. Centrándose en acumulación de dolores y liberando a partir de imágenes positivas.

5- En círculo dan una ronda de palabra como se sintieron.

6- La facilitadora cierra este momento contando como la subjetividad femenina se ha construido muchas veces con intereses y necesidades de los otros y lo que dicen los otros de quienes somos las mujeres. Volver al cuerpo reconocerlo, acariciarlo, amarlo y aceptarlo, así como honrarlo y quitarle culpas es un trabajo nuestro. Nosotras tenemos el poder de construir nuestra propia subjetividad más libre y original.

## Momento 2: Empoderamiento y Sororidad maneras de ser soberanas

Tiempo	60 minutos
Insumos	Reproductor de música, , video beam y papel, marcadores.
Objetivo	-Que mujeres conozcan que significa estar empoderadas para que puedan reconocer y proyectar sus fuerzas hacía ese desarrollo y pueda incidir positivamente en sus vidas. -Que mujeres comprendan y hagan propósitos de reconocerse y trabajar en al sororidad.

## Actividades

- 1- Facilitadora invita a que mujeres digan cuando se han sentido poderosas y eso para que les ha servido. Una vez se comparte, se les pregunta qué comprenden por empoderamiento.
  - 2- Luego la facilitadora apoyada en una presentación de power point presenta los tipos de empoderamiento dando a conocer: tres tipos de poder: “Poder Para”, “Poder Con” y “Poder Desde Dentro (Propio)”, los cuales superan el denominado “Poder Sobre”. Con ello se genera conversación para visibilizar que somos soberanas cuando tomamos poder de nosotras mismas, nuestras decisiones y empiezan con el amor propio.
  3. Facilitadora invita a que en una ficha bibliográfica titulo: Soy poderosa... coloquen al menos tres poderes que tienen y en la parte de abajo... tres quieren conquistar. Se comparte y se cierra este punto invitando a leer más sobre empoderamiento.
  4. Luego se presenta el concepto de sororidad, con ejemplos y relacionando que con amor propio, amor por las otras podremos ser soberanas y empoderarnos para cambiar estructuras que mantienen la desigualdad y la inequidad.
  5. En la misma ficha bibliográfica por la parte de atrás van a poner: Me comprometo a ser sonora cuando...
  6. Comparten los propósitos de sororidad y cierran con un abrazo colectivo.
- Nota: Recomendar leer: El millonésimo círculo. Brevemente la facilitadora les cuenta de qué se trata.

Momento 3: Tomándome la temperatura de las violencias.

Tiempo	60 minutos
Insumos	Violentómetros, cartel, marcadores, memofichas.
Objetivo	-A partir de la aplicación de violentómetro reflexionar con mujeres sobre como a la subjetividad femenina se ha construido sobre la base de la naturalización de la violencia, la normalización de estereotipos que han generado discriminación y eso ha influenciado en el poder de cada mujer. -Que mujeres se apliquen el violentómetro y puedan proponer maneras de frenar esas violencias en sus mentes y cuerpos.

## Actividades

1. La facilitadora presenta el violentómetro e invita a que lean bien y marquen en cada uno de las categorías: urgente, alerta, reacciona. No se pone nombre, cada una lo marca en los ítems que considere y los deposita en una cajita que es la que recogerá las temperaturas colectivas.
2. Facilitadora explica que aunque es individual las violencias son un asunto público y nos afecta a todas. Una vez todas hayan depositado en la caja se toman un momento y la facilitadora va hacer la cuenta en colectivo sumando casilla por

casilla de cuentas marcaron. Una vez revisado todos los violentómetro debe quedar la cuenta y sabrá ese grupo como esta en:

Reacciona

Alerta

Urgente.

Identifican cual es el ítems que en cada una de estas casillas sale más alto.

3. Se invita a que se hagan grupos de tres y cada grupo va a tener un ítem de esos altos que salieron: por ejemplo: Te humilla y te insulta. Por ejemplo: te golpea, por ejemplo: te prohíbe y controla. Cada grupo con sus ítems va a conversar e identificar soluciones que desde cada una y desde casa pueden hacer para ponerle freno a esa violencia. Son soluciones concretas, posibles.
4. Cada grupo socializa.
5. La facilitadora cierra con la reflexión de que si existen y permitimos violencias esto frena nuestra soberanía, por ello empoderase supone primero “erradicar violencias” y recordar que lo primero es amarse.

