EL COLEGIO DEL CUERPO
26 AÑOS DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ A TRAVÉS DEL ARTE

Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá
Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones

EL COLEGIO DEL CUERPO (eCdC)

# Proyecto El Cuerpo, Espejo del Mundo

## Metodología (*Paso a paso)*

Participantes:

Jóvenes Servicio Forjar Restaurativo Rafael Uribe Uribe

Adolescentes y jóvenes del Centro de Atención Especializado
Hogar Femenino La Esmeralda

Año 2024

EL COLEGIO DEL CUERPO
Corregimiento de Pontezuela – Zona Norte
Kilómetro 1 – 30 Carretera Pontezuela - Lote Finca Villas de La Ponderosa
Cartagena de Indias, Colombia
www.elcolegiodelcuerpo.org / ecdc@elcolegiodelcuerpo.org

# EL CUERPO, ESPEJO DEL MUNDO

**Desde el individuo, la persona, hacia la sociedad: *una escultura social***

## Objeto

"Desarrollar e implementar una estrategia pedagógica complementaria que incorpore el cuerpo como primer territorio afectado por la violencia, dirigido a estudiantes vinculados al **Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes** o en riesgo de vinculación a dinámicas de delitos, a través de metodologías de educar con la danza, orientadas al fortalecimiento de procesos de prácticas pedagógicas restaurativas."

## Objetivo del proyecto

Desarrollar e implementar un proceso pedagógico complementario al de la **Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones DIIP de la Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá**, a través de la metodología Educar **con** la Danza de **El Colegio del Cuerpo**, enfocada en la sensibilización restaurativa y el despertar de la consciencia del cuerpo humano, como hábitat de la vida para la paz, dirigido a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley penal del **Centro de Atención Especializado Hogar Femenino La Esmeralda** y jóvenes no privados de la libertad del **Servicio Forjar Restaurativo Rafael Uribe Uribe**.

## Metodología *(Paso a paso)*

## Introducción a la experiencia pedagógica

Los participantes son acogidos por los Directores de El Colegio del Cuerpo y los bailarines pedagogos de la Compañía Cuerpo de Indias, así como por los maestros de Voz en el espacio amplio y vacío donde se desarrollará la experiencia pedagógica con los pies descalzos y ropa cómoda que permita el movimiento. Sentados en el

piso en un círculo, se presentan todos, incluyendo a los maestros. Se requiere respeto, concentración, escucha y silencio mientras que cada cual se presenta.

Se explica el título de la propuesta: El Cuerpo, Espejo del Mundo y la forma en que se relaciona con los participantes, teniendo en cuenta que el cuerpo es el "territorio sagrado donde acontece la vida" y, a la vez, el espejo de todo lo que nos sucede como seres humanos en el mundo. El cuidado y el respeto con el que tratemos nuestro cuerpo es el mismo con el que trataremos a los demás y viceversa: es el que debemos recibir de los demás, con el fin de que en ese espejo cristalino de las relaciones y la comunicación fluya la Paz entre nosotros.

Se plantea que metodología se desarrollará en tres fases, a partir de la relación especular entre el ser individual y el entorno social, con base en los siguientes temas pedagógicos y ejercicios de sensibilización corporal, concibiendo el cuerpo humano como instrumento medular, epistemológico de la experiencia.

## TEMAS PEDAGÓGICOS

### Fase 1

**1. Conciencia individual del cuerpo** físico, mecánico, orgánico, fisiológico, sensible, emocional. El cuerpo como transmisor y canalizador de emociones, que requiere cuidado y respeto mutuo, no sólo para los ejercicios de sensibilización corporal que se realizarán durante la experiencia, sino para la vida misma.

* **Objetivo**:

El Ser
Desarrollar el proceso pedagógico restaurativo, enfocado en el resarcimiento de la personalidad, a partir de la conciencia corporal y la sensibilidad, en relación con la noción de dignidad individual y el reencuentro del ser en su totalidad: físico, mental, espiritual.

**Oasis interior**

Se desarrollará a través de propuestas pedagógicas y ejercicios enfocados en:

- Quietud, silencio, oasis
- Relajación del cuerpo físico y mental: tranquilidad, alivio de las tensiones.
- Encuentro del "cuerpo interior": viaje al interior del cuerpo (físico, mental y orgánico), guiado por la voz de los maestros.
- Descubrimiento y escucha de los órganos funcionales de la vida física (respiración, ritmo cardíaco), gracias a la concentración guiada por la voz de los maestros.
- Aceptación del contacto físico y respetuoso de los maestros para la preparación corporal y el acondicionamiento del cuerpo.

**Acondicionamiento del cuerpo**

Se realizará a través de ejercicios enfocados en el desarrollo de:

- Disponibilidad del cuerpo en movimiento, descubrimiento de su movilidad (articulaciones, musculatura)
- Coordinación global de las partes del cuerpo
- Extensión de los límites corporales individuales
- Consciencia de la gravedad, del peso
- El cuerpo en el espacio: líneas, volúmenes

*Todos los ejercicios se llevan a cabo en relación con los demás compañeros que comparten la misma experiencia y el mismo espacio, con un énfasis en la respiración (sede de las emociones) y su control.*

La conciencia individual del cuerpo se abordará a través de ejercicios propuestos por los maestros con la finalidad de desarrollar los siguientes aspectos:

- Construcción corporal y mental, que desarrolla la escucha de la voz del cuerpo con relación a su estado, a la postura, la quietud y el movimiento.

- Descubrimiento de la noción de la relación entre la dignidad del ser y la construcción corporal consciente, que se desarrolla mediante los ejercicios corporales, acompañados por la voz de los maestros quienes hacen la relación.
- Relajación (sosiego, serenidad, alivio de las tensiones, tranquilidad), respiración, concentración, movilidad permitiendo un descubrimiento del cuerpo interior a través de un viaje guiado por la voz de los maestros, que conduce al encuentro profundo de la armonía consigo mismo y que luego se proyecta a los demás.
- Ejercicios de calentamiento que hacen parte del inicio de una clase de danza contemporánea.
- Exigencia de la consciencia corporal antes de empezar y al final, terminar: regresar a la calma
- Control del cuerpo, presencia, consciencia sobre la mirada para utilizar y orientar su energía
- Relajación de las articulaciones con la expiración
- Movilidad de la columna vertebral: estirada, enrollada, posición del feto, curvas laterales
- Ejercicio de la "contracción" abdominal (sin utilizar esta palabra: la mayoría presenta muchas tensiones físicas; hacemos la contracción a partir de la expiración profunda. La prioridad es "soltar" estas tensiones).
- Demi pliés y relevés: primera y segunda posición de los apoyos (en los pies), ejercicios técnicos de la danza.
- Ejercicio que se hace en el eje vertical y utiliza en el movimiento las dos direcciones arriba/abajo, doble extensión que permite el equilibrio.
- Transferencia del cuerpo en las diferentes direcciones (adelante, atrás, lados) con la consciencia del desplazamiento del volumen del cuerpo y no solo de los pies.

## 2. De sí mismo al otro, del otro al mundo

***Objetivo**
El otro

Desarrollar la reconciliación consigo mismo, conducente a la posibilidad de una relación humana serena, pacífica, con énfasis en la autoestima, la confianza en sí mismo y los demás, en el respeto y la empatía.

La relación de sí mismo con otro ser humano y otros seres humanos que hacen parte del mundo se abordará a través de ejercicios propuestos por los maestros con la finalidad de desarrollar los siguientes aspectos:

- **Reconciliación consigo mismo:** al entrar en contacto y descubrir la dimensión sagrada del cuerpo humano por medio de los ejercicios anteriores de la relajación y, posteriormente, a través del movimiento, por tratarse de un lenguaje desconocido que toca regiones del ser insospechadas de donde surge una luz interior renovadora, sanadora.
- **Encuentro de la confianza:** en sí mismo, en los demás a través del lenguaje del movimiento conciliador, creativo, una fuente inagotable de conocimiento, descubrimiento del ser que poco a poco va surgiendo y se va proyectando desde la profundidad hacia el entorno.
- **Liderazgo, imitación:** son ejercicios de la danza contemporánea que pueden realizarse con personas de todas las edades, que se tornan en espejos donde reflejarse cada uno en el otro, en los otros, siguiendo el movimiento de un líder que luego cede el liderazgo para que lo asuma otro y así sucesivamente, se transmite el respeto, la escucha y la observación mutua.
- **Contacto respetuoso:** visual, físico a través de ejercicios como:
  * **El espejo** realizado en parejas, que, mediante los movimientos de una de las dos personas, la otra debe seguirlo de forma idéntica, como si se estuviera mirando en el espejo, turnándose después para cambiar de rol y mirándose todo el tiempo a los ojos. Lo que propicia una concentración muy profunda,

una inmersión en el lago profundo de la mirada de la otra persona en una región del ser que no tiene palabras.

* **La manipulación**, que igualmente se hace en parejas y mediante el contacto respetuoso se va generando el movimiento en la otra persona, la posición, el desplazamiento en el espacio, el despertar de la conciencia de las diferentes partes del cuerpo, la comunicación profunda con quien se está dirigiendo el movimiento, intercambiándose luego los roles.

**Fase 2**

**Comunicación: los sentidos**

Ver, observar, escuchar, tocar: RESPETAR

Se abordará a través de ejercicios propuestos por los maestros con la finalidad desarrollar los siguientes aspectos:
Relación serena con el entorno (tranquilidad y seguridad física y emocional).
Unicidad y unidad.

- **"Incorporación"**: en parejas. Observar la forma del cuerpo de un compañero en una posición definida: llenar los espacios vacíos con su propio cuerpo, sin ningún contacto. El primero sale de la forma, también sin contacto, y queda la huella de su cuerpo en la nueva forma de su compañero. Todo eso con un movimiento continuo y fluido. Ejercicio muy "estético" que permite también hablar de los procesos creativos a partir de la investigación e improvisación, así como de la observación de los otros en su práctica.
- **Identificación con el otro ser humano (espejo)**: realización del ejercicio frente a frente (espejo) con un contacto de las manos: apoyo/ayuda del otro, conexión con la mirada del otro en permanencia. Realizaciones de propuestas en grupos o duetos.

**Fase 3**

**Taller Improvisación / Creación**

*Durante las sesiones se realizará el proceso de preparación de la Muestra Creativa - Artística del Taller* ***El Camino Hambriento****.*

Se preparará a las estudiantes del Hogar La Esmeralda y los jóvenes del Centro Forjar para la muestra de los aprendizajes por parte de los participantes, a través de la experiencia pedagógica restaurativa, artística y creativa, que se presentará en cada institución y con cada grupo, ante las personas que la DIIP considere que pueden asistir.

La preparación se hará a partir de las siguientes actividades pedagógicas y con las siguientes finalidades:

- Conocer: lectura e interpretación del texto de Ben Okri *El Camino Hambriento,* incluyendo la Voz y la investigación corporal.
- Expresar: Elaboración de la construcción artística colectiva que se presentará al final con todos los participantes y con los maestros bailarines de El Colegio del Cuerpo.
- Transmitir: Muestra *El Camino Hambriento*

***Texto:*** análisis y apropiación de los 3 párrafos del texto
(*Aprender antes unas frases del texto para decirlas de memoria.)*

- Montaje de la realización del grupo para la muestra final con los maestros bailarines de eCdC.
- Organización de las diferentes secuencias elaboradas durante las sesiones del proceso, enfatizando en:

*Memoria*
*Rigor y justeza*
*Presencia individual y armonía con el grupo*
*Manejo del espacio con los otros*

*Consciencia de la globalidad de un acto: en este caso, la responsabilidad de transmitir un "mensaje" vocal y corporal desde el inicio del acto teatral hasta su último momento. (Importancia de la consciencia de la colectividad de los actores, de la colectividad del público, de la decisión, de la proyección).*

- MUESTRA: SUPERACIÓN / TRANSFORMACIÓN RESTAURATIVA / EXPRESIÓN
- REFLEXIÓN, INTERCAMBIO Y RETROALIMENTACIÓN FINAL CON LOS PARTICIPANTES

***El camino hambriento***
*Montaje artístico / Ensayo y Muestra de la obra*

Montaje de la muestra final con las adolescentes, las jóvenes, los jóvenes participantes y los maestros bailarines de la Compañía Cuerpo de Indias

- Organización de las diferentes secuencias de movimiento elaboradas en las actividades anteriores.
- Se hará énfasis en la memoria, la presencia individual fuerte en armonía con el grupo para lograr el efecto cohesivo de una misma voz.
- Manejo del espacio con los otros elementos móviles en el espacio.
- Consciencia de la globalidad de un acto: en este caso se trata de la responsabilidad desde el inicio de la obra hasta su último momento.
- Se hará énfasis en la responsabilidad, la anticipación de las consecuencias, la consciencia del poder de la decisión.
- Muestra de la obra *El camino hambriento* como expresión del proceso pedagógico – artístico logrado con las adolescentes, las jóvenes y los jóvenes participantes.
- Reflexión final con las y los participantes, las personas responsables del proyecto al interior de la Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones de la Secretaría del Educación del Distrito de Bogotá, las personas responsables de los participantes de ambas instituciones, los directores, los bailarines de El Colegio del Cuerpo, la maestra de Voz y maestros de Voz.

***El Camino Hambriento***
Actividades del Taller: *Paso a paso*

- Calentamiento: Relajación, despertar corporal, preparación física y mental, concentración
- Taller Movimiento: Descubrimiento, improvisación, escucha, contacto
- Texto: Lectura en voz alta: *El camino hambriento*
  Explicación del texto, sentido, imágenes, reflexión

- El Marco (cuadro): Trabajo dirigido con el objeto – un marco de madera.
- Trabajo individual: pequeños grupos bajo la responsabilidad y el acompañamiento de un bailarín de la Compañía Cuerpo de Indias (Núcleo profesional de eCdC)
- Trabajo de grupo con los bailarines de la Compañía Cuerpo de Indias
- Reflexión
- Revisión del material / trabajo realizado
- Precisión de las acciones para la Muestra / resultado del proceso
- Muestra presencial con los participantes de la propuesta y los maestros bailarines de eCdC
- Una reflexión se hará con cada grupo al finalizar cada muestra, tal como se mencionó.

## *El camino hambriento*

- Montaje escénico presencial / teatral / dancístico / plástico

A partir del siguiente texto *El camino hambriento* de Ben Okri (escritor nigeriano)

- **Mito**

"En el principio había un río. Luego el río se convirtió en camino y se ramificó esparciéndose por el mundo entero; porque antes había sido río, siempre tenía hambre.

- **Rito**

En aquella tierra de principios, los que aún no habíamos nacido nos confundíamos con los espíritus.
Asumíamos numerosas formas. Muchos éramos pájaros. No conocíamos los límites. Teníamos festejos, juegos y tristezas sin cuento. Festejábamos mucho a causa de los bellos terrores de la eternidad.
Jugábamos mucho porque éramos libres. Y nos entristecíamos mucho porque siempre entre nosotros había algunos que acababan de regresar del mundo de los vivos.
Volvían inconsolables por todo el amor que habían dejado, todo el sufrimiento que no habían redimido, todo lo que no habían comprendido, y por lo que apenas habían empezado a aprender antes de ser atraídos de nuevo a la tierra de los orígenes.

- **Revelar/Rebelar**

Ninguno de nosotros deseaba nacer. Nos disgustaban los rigores de la existencia, los anhelos insatisfechos, las injusticias consagradas del mundo, los laberintos del amor, la ignorancia de los padres, el hecho de morir, y la asombrosa indiferencia de los vivos en medio de la sencilla belleza del universo.
Temíamos la dureza de corazón de los seres humanos, pues todos nacen ciegos y pocos llegan a aprender a ver."