

Movimiento expresivo y contacto psicocorporal: el cuerpo como una herramienta liberadora

Brenda Barrantes Requeno y Soledad Hernández Carrillo
HIMA- Universidad de Costa Rica (UCR)
Costa Rica
soleh1912@gmail.com; brendabarrantes@gmail.com

A través del tiempo las personas hemos establecido conexiones con otras personas, con nuestro ambiente, con nosotras mismas, por diferentes medios, siendo el cuerpo uno de los más importantes; es decir, nos manifestamos, expresamos y comunicamos a través de nuestro cuerpo, ya sea de forma consciente o inconsciente, ya sea de forma personal o colectiva. El movimiento expresivo y psicocorporal se constituye como una forma más de conexión, de lenguaje comunicador de ideas, sensaciones, energía y emociones. Tiene la particularidad de que éste es gestual, postural, de miradas, contactos, memoria corporal, formas y movimientos, que se convierten en otro medio de expresión, especialmente acompañando a las palabras cuando éstas no se logran manifestar.

La presente propuesta pretende privilegiar que hablemos, construyamos, reinventemos nuestro propio cuerpo por medio de la acción, la toma de conciencia y la vivencia corporal integral de los múltiples mandatos, controles y vejaciones ejercidas desde el sistema social, económico y político dominante, especialmente hacia el cuerpo femenino. Por lo tanto, pretendemos promover mecanismos que posibiliten espacios para revertir tales dominaciones y colocar al cuerpo como protagonista en la recreación continua de un mundo más justo.

Dentro de nuestros objetivos se propone; 1) explorar diversas formas de expresión y vivencia de sentimientos, emociones y pensamientos a través del contacto corporal; 2) impulsar la toma de conciencia de la influencia que tienen las emociones y las relaciones psicosociales sobre el cuerpo a través de la historia; 3) promover la visualización, conciencia y vivencia del cuerpo como herramienta transformadora y liberadora individual y colectivamente.

Se propone como metodología la modalidad de taller vivencial y participativo que recurre a la música, el movimiento y la expresión corporal como medios movilizadores de la acción y la conciencia, tanto del cuerpo como del ser interior y colectivo. Se hace uso de diferentes recursos y modalidades de trabajo individual, en parejas y grupal, mediante técnicas lúdicas y de expresión libre.

Para su participación no se requiere tener ningún tipo de experiencia en el tema.