

Monica FOSTESCU UTA

Sofróloga caycediana, bailarina, coreógrafa directora (Dortmund, Alemania)

Estructura y evolución del método danza y sofrología

El método que propongo permite redescubrir la propia anatomía y hace aflorar un cúmulo de sensaciones, sentimientos y pensamientos

El método Danza & Sofrología es una disciplina basada en la danza, donde el movimiento explora las emociones de forma no verbal (sin problema de idioma ni de léxico). Le permite al individuo interpretar su danza y sus movimientos y tejer un lazo con sus sentimientos personales. Este método es apropiado para cualquier persona, hombre o mujer, de cualquier edad, de cualquier origen étnico. Es eficaz en los tratamientos de los trastornos médicos, sociales, físicos y de los trastornos del desarrollo.

Danza & Sofrología se diferencia de otras terapias psico-corporales por su soporte de acción y expresión corporal. Nació progresivamente de la alianza de la psicología y las técnicas de Sofrología Caycediana, relacionando la expresión gestual con la expresión del inconsciente del individuo.

El método desarrolla la consciencia que el sujeto despierta por sí mismo. La metodología global que propongo, aporta bienestar en la vida diaria y refuerza el sentimiento de existencia plena. Danza & Sofrología es una disciplina dinámica y viva, basada en movimientos periódicos que estimulan el positivo sin dejar de tener en cuenta la realidad. Permite vivir en el cuerpo fuera de todo juicio.

Las técnicas son sencillas y se pueden adaptar en función de los objetivos, las posibilidades y el nivel de entrenamiento de cada uno. Asimismo los ejercicios varían dependiendo el número de participantes: aficionados, profesionales, deportistas...

No se trata de una clase de danza, ni de gimnasia, ni de musculación o flexibilidad pasiva. Se trata de conocerse y entender el cuerpo en movimiento. Cada uno aprende a escucharse a sí mismo, en su globalidad cuerpo-mente-consciencia.

Es una somatización positiva que privilegia una optimización del capital mental: motivación, concentración, vigilancia; resistencia al estrés y al miedo; energía y fuerza física; fluidez de los movimientos y flexibilidad de la técnica.

Su práctica es buena para la salud en general, la imagen y la estima de uno mismo. Atenúa el estrés, los miedos, la ansiedad, las tensiones físicas y el dolor crónico. En grupo, favorece la reinserción social, la toma de consciencia de uno mismo y del espacio, a la vez que crea de lazos afectivos. Aportar asimismo un sentimiento de bienestar, nacido del placer de estar en grupo.

En Danza & Sofrología, el cuerpo es la herramienta con que se aprende a estar bien con uno mismo, vaciar la mente, volver a encontrar la energía de la niñez. Su objetivo es tomar consciencia de uno mismo y liberar tensiones y bloqueos grabados en la memoria del cuerpo. A nivel físico, mejora la circulación sanguínea, la coordinación y el tono muscular. A nivel mental y emocional, refuerza la afirmación de uno mismo, reanima las capacidades intelectuales y la creatividad. Permite encontrar emociones a veces difíciles de expresar verbalmente como el malhumor, la frustración, el sentimiento de aislamiento, etc.



Monica Fotescu

El método que propongo permite redescubrir la propia anatomía y hacer aflorar un cúmulo de sensaciones, sentimientos y pensamientos (fenómenos/vivencias). Al final de la sesión, intercambiamos los descubrimientos y las sensaciones percibidas durante el trabajo corporal (fenodescripciones); que, a veces, llevan a una toma de consciencia y orientan en las próximas fases del proceso (sofroanálisis vivencial).

He estructurado el método Danza & Sofrología en dos ciclos: el primero, se compone de tres niveles y quince lecciones; el segundo, consta de siete lecciones que combinan el desarrollo personal, la investigación y el entrenamiento sofrológico.

1er ciclo

Su objetivo es descubrir la consciencia del cuerpo en la dimensión presencial, descubrir nuestros sentimientos y nuestros propios valores. Todo lo que vive el cuerpo lo vive también la consciencia. Para integrar el esquema corporal y abordar el cuerpo en su realidad, primero debemos movilizar los tres principios nacidos de la fenomenología a:

La intencionalidad

"Regreso a la cosa misma" (sensaciones, emociones, sentimientos, valores)

La falta de juicio

Abordar las cosas con una mirada nueva, una percepción desprovista de juicio, "como si fuera la primera vez".

La puesta entre paréntesis

Dejar el mundo exterior fuera para descubrir el propio mundo interior.

Sin a priori, la tensión física no genera ni recuerdo, ni interpretación particular. Se trata de realizar los ejercicios específicos de Danza & Sofrología sincronizándolos con el pensamiento y la respiración. La toma de consciencia del cuerpo se realiza con el estímulo de cada sistema Isocay.

El segundo objetivo es aprender y explotar las dos funciones esenciales de la personalidad: el pensamiento y la sensorialidad. Gracias al entrenamiento progresivo de la danza junto a sesiones de Sofrología Caycediana, los participantes logran llegar a lo más profundo de su personalidad: los sentimientos y la intuición; refuerzan la capacidad para calmar su discurso interior; aprenden a

ralentizar la emergencia de las ideas parásitas y desarrollan un sentimiento de serenidad propicia para descubrir su mundo interior.

La armonización del esquema corporal con la gestión del estrés y la consciencia de las funciones vitales, rebasa los límites del cuerpo en tanto que simple proyección senso-perceptiva de uno mismo. Reforzamos las capacidades de concentración, contemplación, memoria, confianza en sí, esperanza, adaptabilidad y percepción del movimiento y del propio cuerpo. La técnica Danza & Sofrología permite recobrar la armonía corporal.

Esta estimulación leve y rítmica favorece la percepción de los movimientos, de las contracciones, de las relajaciones, tanto más que se efectuarán a nivel sofroliminal.

« La calidad de la respiración cambia la del movimiento: fuerza, suavidad, suspensión» Martha Graham (1894-1991).

Igualmente en Danza & Sofrología el sofronizado presta una atención particular a su respiración y a los movimientos de esta. Las nociones de fuerza, suavidad y



Monica Fotescu



Monica Fotescu

suspensión están muy presentes en los ejercicios.

La música, especialmente seleccionada, amplifica la vivencia durante la sesión, así como la toma de consciencia de todas las sensaciones, emociones y sentimientos. Bien sabido es que la música puede cambiar los estados de consciencia, refuerza la somatización positiva, ayuda a la persona a hacer un paréntesis y mejora la concentración en el estado sofliminal. Pero... la música puede ser accesoria; en grupo es un elemento de agrupación, pero el silencio favorece también la búsqueda del ritmo en sí .

Conectados a sensibilidades diferentes, nos volvemos totalmente receptivos al estado de tensión de un músculo en particular, a la rigidez de una articulación, a la sensación de calor de una parte del cuerpo, a los latidos del corazón.... Desarrollamos una calidad de presencia en nosotros mismos que va mejorando con la práctica, una consciencia natural y la búsqueda del bienestar. Descubrimos y reforzamos los valores de presencia y grupeidad.

2do ciclo **El esquema intuitivo**

Permite descubrir la tridimensionalidad del método Sofrodanza, la vivencia del

sonido, las emociones. Las técnicas de este ciclo, además de conservar el fundamento imprescindible de la corporalidad en tanto que realidad vivida como base intangible, facilitan el acceso a la etapa de consciencia más profunda.

Siete lecciones para descubrir progresivamente los efectos del sonido en nuestra propia materia, para tomar consciencia de la capacidad del cuerpo humano para resonar y responder a la vibración producida por la resonancia del sonido audible y del sonido no audible.

En este segundo ciclo aprendemos a desvelar y a sentir nuestra intuición mediante la meditación/contemplación, la búsqueda de nuestra trascendencia, la liberación de nuestro imaginario y la tridimensionalidad: presente-futuro-pasado.

La intuición que todos tenemos, pero que es difícil definir con exactitud, puede solicitarse y activarse para fines creativos. El individuo está a la escucha de su cuerpo que re-armoniza con su mente, para permitir, en los niveles siguientes, estar a la escucha de sus emociones y su intuición. Gracias al «lenguaje artístico del movimiento» y al propio sonido de su voz, el soflorado armoniza siempre sus sentimientos, sus pensamientos y su intuición con la respiración.

El sonido dirigido a cada sistema y a toda la corporalidad, activa la energía en nuestras células. Después de armonizar nuestro esquema corporal que es nuestra herramienta, podemos conectar directamente con nuestro imaginario, nuestra intuición. Tenemos funciones muy importantes, muy profundas que nos permiten completar nuestra percepción del mundo: los sentimientos y la intuición.

Dos funciones que, junto con los pensamientos y la sensorialidad, nos ayudan a crear un equilibrio perfecto de nuestra personalidad. El sentimiento es una función de apreciación. Por ejemplo, para apreciar el grado de bienestar en que nos encontramos en un estado de consciencia sofliminal, recurrimos a los sentimientos.

La sensorialidad capta la información, nuestro pensamiento analiza y gracias a los sentimientos emitimos un juicio. Para reconocer estas funciones debemos

activarlas en el curso de Danza & Sofrología. Esta revelará entonces el espíritu creativo y el espíritu de humanidad.

La práctica de Danza & Sofrología en diferentes campos

1. Danza & Sofrología para los artistas

Uno de los objetivos del docente es permitir a los artistas vivir su práctica serenamente, siguiendo presentes en sí mismos y evitando tensiones corporales y mentales inútiles. Así, el discurso interior se apacigua y la emergencia de pensamientos parásitos disminuye. Quedan únicamente presentes en su actividad el cuerpo y la mente en armonía. Se conservan únicamente las tensiones necesarias para la prestación artística. Así pues, este trabajo resulta importante para dominar el miedo escénico.

Conseguir lo máximo siempre es un reto enorme, y para ello tenemos la ayuda de la sofrología. Ya sabemos que la disciplina es imprescindible para evolucionar en nuestra vida profesional así como en la vida privada. De esta manera, más allá de una simple técnica de preparación mental, el entrenamiento periódico de la sofrología contribuye a la plenitud de las capacidades. Debemos confiar y permanecer fieles a la visión y al esquema elegidos.

¿Cuáles son los beneficios para los bailarines?

Los bailarines son, sin lugar a dudas, los artistas más exigentes con ellos mismos. El cuerpo es su herramienta de trabajo, la introspección puede volverse despiadadamente personal. Están en diálogo permanente con su cuerpo ya que su ambición es convertirlo en un instrumento de expresión. Los bailarines desarrollan su capacidad de creación a partir de lo que ellos consideran sus propios límites de imperfecciones ya sean físicas, técnicas, psicológicas o artísticas. Al sobrepasarlos, esos mismos límites les llevan hacia el éxito. Para algunos, este trabajo de sobrepasarse no tiene fin; para otros, el trabajo incluirá esas "limitaciones".

Experiencia práctica:

1. Academia de verano del Ballet de Dortmund

Siete sesiones de Danza & Sofrología organizadas con los bailarines de la

Academia del Ballet de Dortmund. En el grupo se notan diferencias de percepción. En el marco de su formación profesional, los bailarines desarrollan una percepción particularmente fina de su cuerpo que es su herramienta de trabajo. La relajación dinámica, combinada con secuencias de movimientos Danza & Sofrología, contribuye a ahondar en la consciencia de cada sistema. El sincronizar la respiración, el movimiento y el pensamiento, obliga y estimula la mente a la concentración. Los movimientos de aislamiento, según el sistema, van enfocados a reforzar la percepción de esas partes del cuerpo y a fijarlas en la consciencia.

Ya en la primera sesión todos los participantes pudieron sentir los beneficios de la relajación dinámica.

En el tercer encuentro, los bailarines pudieron visualizar y observar su propia imagen haciendo uso de todos sus sentidos gracias a la introducción del objeto neutro de concentración. En el cuarto encuentro, apliqué la futurización libre. Me sorprendí al comprobar que ninguno de los participantes respondió positivamente a la experiencia. Al día siguiente, repetí la experiencia. Durante el diálogo pre-sofónico, insistí y expliqué con todos los pormenores el significado de la futurización. No obstante, a pesar de la guía hacia la sugestión y los ejemplos aportados para aclarar y facilitar esa breve proyección hacia el futuro (por ejemplo, vivir de forma sensorial y perceptiva un momento en el escenario, un espectáculo, una prueba preparada con paciencia y perseverancia...), el resultado de la sesión fue más bien pésimo.

Incluso preparados para el desarrollo de la sesión y ayudados por mi Terpnos-Logos especialmente adaptado, muy detallado y profundizado, sólo el 30% de los participantes pudieron desplegar su proyección hacia el futuro.

En conclusión, la plasticidad del imaginario es más débil en los bailarines pero, por el contrario, las sensaciones y la consciencia del cuerpo están más desarrolladas.

La visualización de una creación, un escenario personal imaginado con todas las emociones, todas las sensaciones y todas las percepciones positivas vividas y sentidas a lo largo de nuestra existencia, desarrolla la capacidad de (re)vivir e

integrar todas las vivencias positivas dentro de nuestra propia consciencia.

Testimonio/Fenodescripción

Anaïs: *En cada momento he sentido algo diferente, pero la mayoría de las veces cuando relajábamos cada sistema, tenía la sensación de que todo mi cuerpo se relajaba. A veces sólo he notado la relajación tras estimular los músculos después de la tensión. Posteriormente a la práctica desplazamiento del negativo, me sentí a muchas veces «vacía». En cada inspiración y en cada presencia del positivo, notaba cómo el cuerpo se llenaba de energía nueva. El ejercicio sobre la mitad del cuerpo me procuraba una gran relajación en las piernas, en particular en la zona de las rodillas.*

He apreciado "el bombeo" de los hombros ya que por fin he conseguido sentir la relajación en la zona del cuello. Durante los saltos, sentí a la energía vibrar y atravesar todo mi cuerpo.

Visualicé efectivamente un color, pero pienso que era el fruto de un haz de luz en mis ojos cerrados y no el de mi imaginación. Si la intensidad de la luz era menos fuerte, el color amarillo predominaba. Si por el contrario la sala se encontraba a oscuras, el color rojo acudí a mí. No he tenido ni sueño ni proyección hacia el futuro.

No obstante, podía a imaginarme bien el objeto neutro. Si antes de la sesión me encontraba cansada, después de ella me notaba descansada y positiva. Si estaba agotada físicamente, después me encontraba llena de energía, más receptiva y lista para volver a vivir mi día.

He tenido dificultades para describir mis sentimientos con palabras, espero que se me haya entendido.

2. Mi propia experiencia

La sofrología transformó mi vida personal y mi práctica profesional: sentimiento profundo de armonía, de confianza en mí, hoy y mañana. Como la fuerza del método descansa en el entrenamiento personal, el no respetar su práctica conlleva la desaparición progresiva de todas las capacidades desarrolladas.

La sofrología es para mí como un medicamento: primera toma al inicio del ciclo fundamental, y los principios activos

se difunden por el cuerpo en el momento del ciclo radical y del ciclo existencial para una curación al final de la formación. Hoy he pasado una página en mi vida. He hecho la promesa de respetar y cuidar este cambio valioso. Vivo mi vida de pareja, mi vida de familia y mi vida profesional de forma consciente, esforzándome por mantener un estado positivo y una mirada fenomenológica.

En el mundo artístico y en el escenario, miro ahora a mi pareja como la primera vez. Lo vuelvo a descubrir en cada espectáculo, y esa vivencia se inscribe profundamente en mí. Con la RDC 11 aprendo a vivir consciente de mi realidad, con mi familia y en el día a día.

“Oteo las emociones mediante el prisma de los valores que vivo ahora en este punto de la formación sofrológica. Noto el cambio que se ha producido en mí, en mi consciencia, en la región frónica. Eso no existía antes, y ahora es mi tesoro interior que protege todos los valores que he conquistado.

Me doy cuenta de que sólo mi entrenamiento puede mantener o desarrollar la estructura sensible y profunda de mí misma». Cuando pienso en el valor de la libertad y la manera en que la percibo ahora, me doy cuenta de como, gracias a la sofrología, la he integrado en mí... Efectivamente, la simple «libertad» se ha transformado en «libertad frónica existencial», transcendental y trasladable a todas mis acciones.

Lo mismo me ocurre con la percepción de otros valores. Me ayudan a redefinir mi propia personalidad iluminando esta parte de mí misma que se ha quedado en la sombra tanto tiempo como mi estado de consciencia ordinaria estaba en su estado primario”.

Ahora acepto mis imperfecciones. Sé que siempre hay que esforzarse para ganar en fuerza mental y física. Es verdaderamente una forma de seguir desarrollándome como artista. Es a veces increíble como algo tan pequeño (sesión) puede engendrar tanta diferencia. La mente debe ser libre para responder a la pregunta más importante: ¿en qué debo fijar mi atención?

3. Proyecto de inserción (institución de

salud mental y su plantilla) «Dance in - Dance Out»

La idea básica es un proyecto Danza & Sofrología a largo plazo con los residentes del centro de rehabilitación médica Friederike Fliedner Houseet y con los miembros de su plantilla. Gracias a este enfoque experimental, los participantes adoptan nuevas actitudes y descubren una nueva forma de comunicación.

Las experiencias vividas por los residentes del centro, descritas en sus fenodescripciones demuestran que el método les induce no sólo pensamientos positivos, sino que produce también efectos duraderos y favorables para su estabilidad mental, mejorando sus aptitudes sociales y desarrollando la confianza en sí mismos. Como se trata de un proyecto de inserción, se han roto algunas barreras y se han caído algunos tabúes. Es una contribución valiosa a la comprensión mutua.

Al cabo de los dos años, el proyecto tuvo un éxito rotundo, culminando con varias representaciones coreográficas de los residentes ante un público muy amplio.

Testimonios/Fenodescripciones

Bettina 19.01.2015: Puedo sentir calor, el calor está en todo mi cuerpo.

Bettina 02.02.2015: Veo un Boudha sonriente. Estoy aquí y ahora, la paz me invade totalmente.

Eva 19.01.2015: Sentir mi cuerpo y percibir mis límites con consciencia plena.

Desarrollar un sentimiento íntimo de mi cuerpo y mis órganos. La concentración y la percepción ayudan a la serenidad.

Eva 02.02.2015: Sentir relajación en un principio - agotador. Ahora me siento muy relajada, equilibrada, aceptada y contenta.

Sarah 19.01.2015: Después de Danza & Sofrología, me siento completa. Siento cada parte de mi cuerpo y estoy en equilibrio en mi centro. Durante la sesión tenía que hacer más esfuerzos para concentrarme, pero cada día a mejor. Al bailar me siento con más fluidez y más confiada.

Kirsten 03.10.2015

Antes del espectáculo:

- nerviosa, tensa

- no serena por culpa de mi aspecto, en particular mi pelo...

- no dejaba de pensar: que mis pelos no se me caigan en la cara.... durante el espectáculo:

- en un principio estaba muy poco segura de mí

- tenía miedo de tener de repente un

„blackout“ y no acordarme de nada

- luego consigo sentir el „Flow“

- al final todo resulta perfecto ...

Después del espectáculo:

- los aplausos volvieron a darme confianza

- el sentimiento de formar totalmente parte del grupo / equipo, era mi mayor motivación.

- el sentimiento de unión era /es para mí muy importante y se convertí a en una parte imprescindible de mi vida.

- no quisiera faltar a las sesiones "Dance in-Dance out", ya no puedo imaginar mi tiempo libre, mi vida sin este proyecto de danza.

4. Profilaxis y Bienestar - Talleres Danza & Sofrología

La experiencia Danza & Sofrología tiene como cometido el desarrollo personal de los participantes sin omitir cada singularidad.

En grupo, la relación con uno mismo y con el otro es una vivencia de interdependencia, una no-dependencia, una repartición sutil con el otro mediante la mente y el cuerpo.

Durante el baile, cada uno integra las experiencias de la mente en su propio cuerpo y durante la sesión, cada uno integra en la mente la experiencia de su propio cuerpo.

Adaptación y refuerzo del sistema inmunitario

El sistema nervioso es capaz de influir en el sistema inmunitario. Su intervención en una función orgánica que garantiza una mejor regulación ya que permite coordinar las respuestas en caso de confusión. Garantiza igualmente el acoplamiento entre estado mental y fisiología. El miedo y el malhumor no sólo son sentimientos subjetivos, sino que también determinan una acción posible si se realiza algún ajuste fisiológico como incremento del ritmo cardíaco, subida de la presión arterial, aceleración y amplificación respiratoria, traslado de un plus de oxígeno hacia los músculos y el cerebro, movilización de la energía disponible. El estrés provoca un cambio en las funciones endocrinas, por lo tanto en la función del sistema inmunitario. Las enfermedades se pueden producir como consecuencia de una subida del estrés social, de los conflictos o cuando se sobrepasan las posibilidades de adaptación.

En el entrenamiento Danza & Sofrología he introducido sesiones adaptadas que actúan en el sistema inmunitario con la fuerza del pensamiento. El cerebro puede así intervenir en el refuerzo y la curación de los síntomas gracias al estímulo sensorio-perceptivo de todas las células inmunitarias.

Cuando bailamos hablamos de nosotros mismos.

Nuestra forma de bailar deja translucir la representación inconsciente que tenemos de nosotros mismos y de nuestra relación con el mundo.

La danza es la expresión de la personalidad a través del movimiento.

Aprender a relajarse en movimiento.

Antes de poner nuestro cuerpo en movimiento, debemos tomar conciencia de él de la manera más exacta y fiel posible. Nuestra consciencia debe ser capaz de imaginar la forma, los contornos, la posición exacta de cada parte del cuerpo y de su totalidad. A veces la presencia es variable en función del día; por otra parte, el estado de nuestro cuerpo se manifiesta de muchas formas. Martha Graham,

bailarina y coreógrafa de baile contemporáneo americano, habla de los beneficios que tiene para el bailarín esta presencia: « se aprende así a agruparse en el corazón de la consciencia kinestésica y a explotar a partir de este centro. La consciencia abandona los grupos musculares superficiales para infiltrarse en las capas corporales más profundas. La capacidad de dirigir los flujos energéticos se desarrolla de la misma manera que en el caso de las artes marciales, donde el manejo de la respiración ayuda a dirigir la energía a todos los miembros para que « esté ahí » en el espacio y en el tiempo.» Martha Graham (1894-1991).

BIBLIOGRAFIA

Sophrologie Tome II Champs d'application - Dr Patrick-André Chéné, éd. Ellébore, París, 1999

Guide pratique de la Sophrologie, Dr Y. Davrou et J-C. Macquet. Retz, París, 1978.
La conscience verticale, Patrick Ehrhard. Ellébore, Empreintes 2009.

Sportif corps et âme, Jean-Pierre Moreau. Ediciones Sand, 1988.

TANZTHERAPIE-Methoden und Techniken der integrativen Tanztherapie, Elke Willke. Verlag Hans Huber-2007

Tanztherapie –Theorie und Praxis. Junfermann, Verlag. Obras varias.
Economie de L'effort, Dr Jean-Christophe Seznec, 1996.

L'illusion psychosomatique, Robert Dantzer. Ed. Odile Jacob, oct. 1989.

Lehrbrief 11 Psychosomatik, Reinhold Saldow. Ed. Paracelsus. Revistas.
Pointemagazine.com 2015, Joseph Carmann
Psychologies Magazine de Roumanie n° 74 - Agosto 2014



Taller de Sofrodanza