

Laboratorio de Caderas Libres

Manifiesto de nuestra existencia.

Introducción:

Pensamos que lo más obvio hubiera sido presentarnos, armar un video, mostrar en lo práctico las enseñanzas y aprendizajes derivadas del laboratorio. Pero creemos que parte de lo valioso del espacio que hemos creado radica en el proceso detrás de lo que se manifiesta en el cuerpo. Recae en sentipensares que ha detonado el reconocer esa geografía a la que llamamos “nuestro cuerpo”. Compartimos lo que de manera individual y colectiva hemos identificado como cuerpo, goce, espacio seguro, comunidad e incendio. Reconocemos esas vibraciones bajas que produce el tambor, nuestra conexión a la tierra y nuestro infinito deseo por resonar en libertad y en resistencia. Piensen que todas estas letras fueron construidas desde el movimiento, desde el cuerpo vibrátil y en expansión. A quién lee, esperamos que lo aquí vertido resuene, conecte, haga eco o se convierta en deseo. Este fueguito contenido en cada palabra nos ha acompañado durante cada clase; en la que combatimos la rutina, luchamos contra los problemas de conexión, la música atrasada por el zoom y los cuerpos entumecidos de estar sentadas en nuestros trabajos o escuelas, pero al final ahí nos encontramos defendiendo nuestro espacio por el ocio, el disfrute y el encuentro.

Mientras lees te recomendamos poner esta playlist:

<https://open.spotify.com/playlist/2LGHjKv15hFN4vYJu7GaRG?si=d0c9af0ea9724c4b>

Joana Núñez.

Facilitadora del Laboratorio de Caderas Libres.

Apuntes sobre el cuerpo:

Lo que genera una punzada a veces dolorosa, a veces poderosa:

- La pubertad fue difícil y hay partes de mi cuerpo que me han hecho ruido desde entonces.
- Momentos de sorpresa y admiración por todo lo que es capaz de hacer.
- En una sociedad donde se aplauden los cuerpos flacos, habitar un cuerpo gordo es complicado.
- Mi cuerpo no corresponde a los estándares sociales de belleza, por lo que ha sido una lucha constante por defenderla, hasta que aprendí a amarla y cuidarla.
- Mi cuerpo siempre había estado bajo escrutinio propio y ajeno hasta hace un par de años que decidí comenzar a escucharla.
- Durante muchos años violenté a mi cuerpo y menosprecié sus capacidades y su potencial
- Amor - Odio, unas veces bien, otras veces mal.
- Por mucho tiempo fue de no aceptación, incluso de autodestrucción.

Lo que he encontrado con el, conmigo:

- Sigo en ese proceso de cuidado, de amor y respeto hacia mi cuerpo
- Curiosidad, cariño, cuidado, disfrute, reto.
- Despojarme de las ideas externas alrededor de mi cuerpo, abrazar el cascarón en el que vivo reconociéndolo y celebrándolo por lo que ya tiene y ya hace en este momento.
- Entender que se puede mover como uno mismo o en partes.
- Sentirlo, darnos tiempo de identificar sus partes, sus movimientos y sensaciones.
- Aprender a escucharme, saber cuando necesito descanso, cómo reaccionar ante el dolor, la falta de aire o los cambios en la frecuencia cardíaca y en la presión arterial.
- Siempre ha estado, pero rehabilitarlo implica tomar conciencia de él.
- Hoy no hay lucha, sino reconocimiento, agradecimiento y apropiación.
- Revalorar y verlo desde un lugar más compasivo y agradecerle por ser funcional y no solo eso, darme momentos de mucha felicidad como lo es cuando bailo
- Hoy veo a mi cuerpo con más amor y gratitud.

Apuntes sobre Caderas Libres:

Encuentro:

- Potencia de mi cuerpo, su fuerza, su poder, su magia.
- Movimientos que puedo lograr desde mi cadera, que ahora reconozco han sido reprimidos no sólo individual sino colectivamente.
- Apropiación de mi cuerpo, de reconocimiento, de goce y libertad
- Desarrollo de este tipo de movimiento en mi cuerpo.
- Reconciliación con mi cadera.

Hallazgos:

- Mi cuerpo y mi movimiento hacen de mi baile una cosa única.
- Espacios de mi cuerpo nunca antes valorados, y con ello sensaciones de sanación y satisfacción, de autoconocimiento y amor hacia cada parte de mí.
- Mi cadera
- A través de estos ritmos encontrar mi espacio de bienestar y una de mis pasiones más grandes.
- Otras formas de mover mi cuerpo. Reconocer músculos, movimientos y sensaciones que no había sentido nunca.
- Saberme capaz de mover mi cuerpo de una manera que nunca pensé hacerlo, de dejar atrás tabúes y disfrutar del movimiento.
- Volver a sentir que me puedo mover, que me gusta como lo hago y eso me hace sentir muy segura.
- Mi forma de pensar mi cuerpo en relación con la sensualidad, la sexualidad a la vez de la relajación y la capacidad de divertirme.
- Movimientos divertidos, algunos (como el del bebé) son intuitivos.

Comunidad virtual:

- No evaluarme ni a través de un espejo, ni el movimiento de otras al ser en línea.

- Me permitió relacionarme con mi imagen y con mi espacio de una forma nueva que venía necesitando desde hace mucho. Además, siempre me sentí en un lugar seguro
- La seguridad y la cercanía de una comunidad que aunque es virtual, se siente muy amorosa.
- La relación con las otras mujeres. Ha sido un espacio seguro, sororo, lleno de reconocimiento y amor.
- Un grupo de mujeres con ganas de explorarse, un espacio sin juicios sobre los movimientos del cuerpo y una guía increíble que compartía con mucho amor.
- La libertad y confianza con la que entramos cada una, sin más ambición que regalarnos un momento del día para disfrutar.
- Salir de la rutina
- Esperar con emoción la hora de la clase para bailar esos dos días de la semana.
- Espacio para liberar el estrés y dejar fuera otras presiones.
- Oasis en medio de la jornada cotidiana, era el espacio que me permitía desconectarme de lo exterior para concentrarme en moverme.
- Me cambiaba el ánimo. Un espacio para mí, donde podía ser consciente de mi cuerpo y disfrutarlo.
- Olvidarme del estrés, apagar el celular y observar mi cuerpo, sentirla, escucharla y darle mucho amor.
- Escaparme a conectarme conmigo.
- Hacer una pausa.
- Luego del rush del día a día, llegar del tráfico, con calor, con sed, etc,
- Espacio de libertad y de disfrute, llegar a la clase ha sido un regalo.

Importancia:

- Oportunidad invaluable de recuperar algo que sentía perdido y conocer también mi deseo y otras formas de gozar mi cuerpo. He abrazado mucho mi gusto por estos ritmos y por mis ganas de bailar sin importarme los demás
- Paso importante para dialogar con mi yo adolescente.
- Volver a enamorarme del baile y valorarlo desde lo lúdico, lo cultural y la salud.
- Gozar y compartir con un grupo de mujeres sororas, talentosas y diversas.
- Reconocer mi cuerpo y sus movimientos en un espacio muy chido de aprendizaje y exploración.
- Reconectar conmigo, me ayudó a descubrir mis espacios de bienestar, a habitarme desde otros territorios y otras narrativas
- Tranquilidad
- Aprender, experiencia y encuentro
- Me cambió, ha sido muy enriquecedor para mí todo lo que he descubierto y sin duda a las personas que lo conforman, hay un antes y un después de Caderas.

Apuntes sobre el goce y el reconocimiento:

Reconocimiento:

- El baile es mi espacio de bienestar.

- Todas las personas tenemos cuerpos y maneras de movernos muy distintas, en esto de disfrutar y gozar del cuerpo no hay movimientos feos o mal hechos, solamente movimientos llenos de nosotras mismas.
- Mover las caderas de formas que no sabía que podía.
- Sentirme menos dura conmigo misma y mis procesos, aceptar, apapachar y agradecer mi cuerpo y la manera en la que cambió durante la pandemia.
- El hecho de poder terminar bailando en calzones y top para mí es aceptarme a mí misma ante un espejo y una cámara.
- Le agradezco a mi cuerpo su capacidad de movimiento, es tan sabia que sabe qué sí y qué no es posible lograr, y eso lo identifiqué con este taller.
- Confianza en mí al bailar y me animó a seguir explorando mi cuerpo.
- Confianza en mí misma, en mis capacidades y en ver a mi cuerpo con mucho más amor, encontrarme con mi sensualidad y muchas sensaciones.
- Una cuerpo potente, valiosa, poderosa.

Goce:

- El goce llega a través de mi cuerpo, creo. Lo pienso como merecedor de cuidado, de disfrute; pero también como el vehículo que me lleva a esos lugares de goce y placer.
- la sensación del cuerpo cuando dice soy feliz
- Algo bueno y sin culpa
- Sensación y movimiento.
- Movimiento, exploración y sentir mi potencia.
- Reconocerlo, saber de que es capaz y usarlo a tu gusto
- la razón del movimiento de mi cuerpo, si no se disfruta no se libera.
- Disfrutar de estímulos externos a través de él. Aprovechar los sentidos y su componente físico para estar feliz y en paz.
- La mayoría del tiempo lo he pensado como algo que provoca titubeo o pena, algo que me cuesta trabajo y que no consigo encontrar del todo porque me siento tensa, pero ahora puedo decir que "goce" es un término que me acompañó en esta exploración del movimiento.

A las mujeres y disidencias:

Merecemos:

- Sentirnos seguras y generar lazos.
- Soltarnos con mayor comodidad y confianza, sin sentirnos observadas ni juzgadas.
- No sentirnos tensas o como que cuidamos todo lo que hacemos y decimos.
- Queremos espacios en los que podamos coincidir.
- Sentirnos más cómodas en espacios más abiertos a la escucha, empatía y cuidado.
- Explorar con mayor libertad y que resonar con procesos similares al nuestro.
- Expresarnos y encontrar una voz creativa.
- Compartir nuestras experiencias, escucharnos, abrazarnos entre nosotras, pero además sabernos en un espacio seguro, de fortalecimiento, confianza y cuidado colectivo

A ti que lees:

- El cuerpo agradece mucho el movimiento que aquí se explora. Es increíble cómo cambia el ánimo cuando se mueve tanto la cadera
- El baile por el baile. Creo que es una de las pocas clases con las que yo me he encontrado en las que no se baila por el ejercicio o por una presentación o por un fin particular, simplemente es bailar por bailar y disfrutar del movimiento.
- Que se animen cada vez más a mover su cuerpo, que lo gocen y disfruten sin complejos. Que amén su cuerpo y se sientan libres de hacer lo que las haga felices.
- Atrevámonos a recuperar nuestra cuerpo a través del baile y el goce.
- Los espacios de movimiento son para todas las cuerpos. Siempre le tuve miedo a moverme, pensaba que no podría, que sería muy cansado, veía el ejercicio como una competencia y el baile como un espacio en el que no tenía cabida debido a mi complejidad, poca flexibilidad y mi enfermedad.
- Entrar al laboratorio para explorar el movimiento de mi cuerpo, mi conexión con el ritmo, la musicalidad y mis emociones.
- Me di cuenta de que mi cuerpo tenía cabida en esos espacios llenos de bailarinas blancas, delgadas, estilizadas, sanas, que mi cula tiene fuerza, cadencia y fuego. Me recuperaré a mi misma.
- La cadera es centro de nuestro cuerpo y que debemos moverlas
- Tu propio cuerpo y tu movimiento es único e inigualable al que hay que darle chance de fluir, de expresarse y dejarnos llevar por esas sensaciones que al final están llenas de felicidad y placer.

Estas reflexiones fueron hechas por las personas que conformamos el Laboratorio de Caderas Libres Ciclo 23.