

Imagen = Johana Marcela Olazo Nováez.

Nuestro cuerpo como primer territorio de aprendizaje y transformación individual y colectiva. 2

**NUESTRO CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE APRENDIZAJE Y
TRANSFORMACIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA.**

MATERIAL PEDAGÓGICO

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
COMUNITARIA CON ÉNFASIS EN DERECHOS HUMANOS.**

DIANA PATRICIA BELTRÁN RODRIGUEZ

NATALY CORREA OCHOA

JOHANA MARCELA OLAYA NARVÁEZ

TUTORA: CONSTANZA DEL PILAR CUEVAS MARÍN



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
BOGOTÁ, COLOMBIA MAYO DEL 2016**

GRATITUDES Y DEDICATORIAS

Diana Beltrán

Dedicatoria

A dios porque nunca me dejó sola en el camino....

*A mi querido **papá** quien nunca dejó de confiar en mí, y que a pesar de la distancia siempre estuvo ahí luchando conmigo.*

*A mi **mamá** la más fuerte y humilde de todas, gracias por sus oraciones y buenos deseos siempre.*

*A mi **hermano Tuto**, que nunca dejó de llamarme y darme palabras de aliento cada domingo.*

*A **doña luz** y a **mis primos** por acogerme en su casa cuando más lo necesitaba, a cada uno de ustedes les dedico mi amor y gratitud siempre.*

*A **Johana Olaya** mi gran amiga y cómplice de este viaje, fueron muchas las vivencias compartidas y los buenos momentos que se quedarán para siempre.*

*A **Nataly Correa** mi compañera de tesis, amiga y también cómplice de risas, lágrimas y esperanza pero sobre todo por su dedicación con este trabajo.*

Agradecimientos

*Mi mayor agradecimiento es para mí **tutora y amiga Pilar cuevas**, infinitas gracias por invitarme a pensar la vida y la academia de otra manera, pero sobre todo por su paciencia y dedicación con este trabajo.*

*A la profesora **Judith Bautista** por aportarme muchas herramientas útiles para la vida.*

*A la **Universidad Pedagógica Nacional** por abrirme las puertas y por permitirme formarme como profesional.*

*Y finalmente a **Kairos-educativo** donde realice mis prácticas, especialmente a **Fernando Torres** por acogernos y confiar en nosotras.*

Agosto azul...

Nataly Correa

A Dios, por permitirme llegar hasta aquí y por ser mi guía,

A mi hija Mariana Rojas porque es ella mi vida, mi fortaleza, mis ganas de triunfar y salir adelante, por ser mi todo, por hacerme la mujer más feliz del mundo con su presencia desde el 10 de agosto de 2012.

A mis padres Pedro y Rosa, por su apoyo incondicional, porque pese a los tropiezos que he dado en mi vida, siempre han estado a mi lado para alentarme,

A mis hermanas Nancy y Valentina y a mi hermano Giovanny, por siempre estar a mi lado, en los momentos buenos y malos, que trae consigo iniciar este largo caminar.

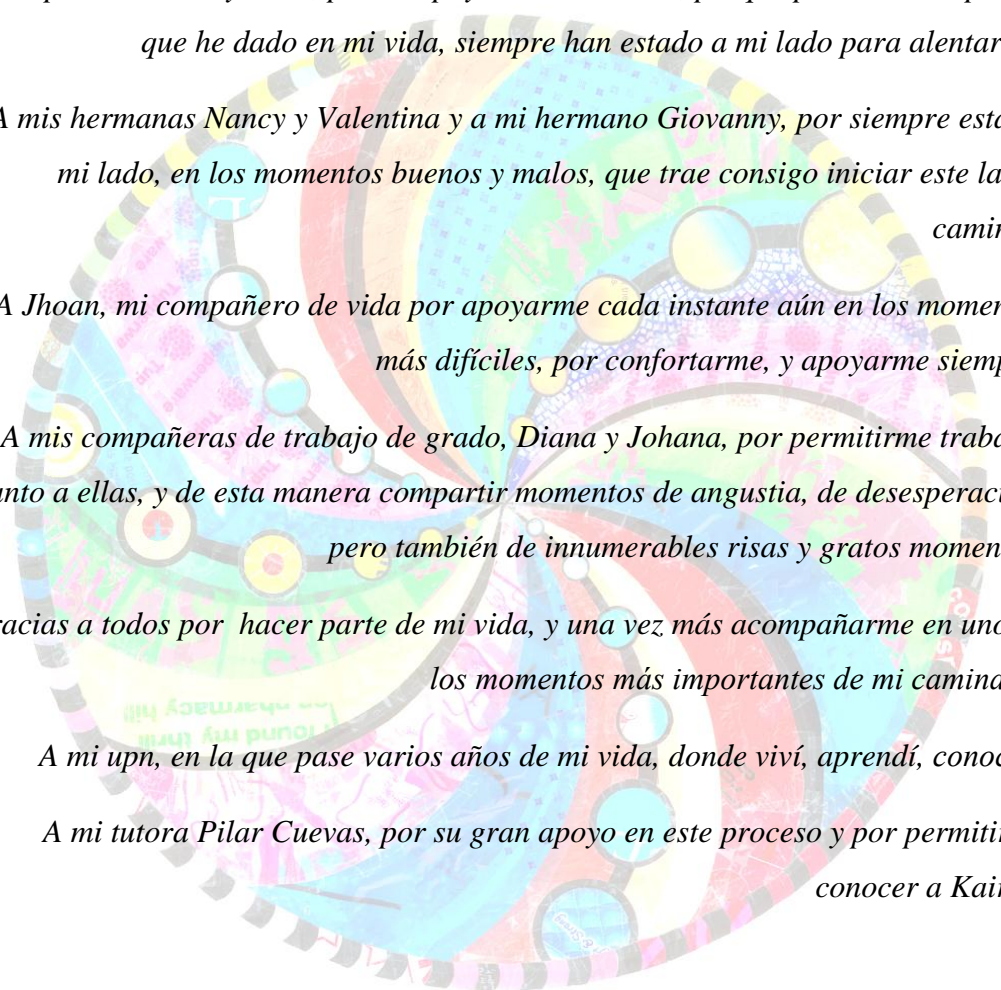
A Jhoan, mi compañero de vida por apoyarme cada instante aún en los momentos más difíciles, por confortarme, y apoyarme siempre.

A mis compañeras de trabajo de grado, Diana y Johana, por permitirme trabajar junto a ellas, y de esta manera compartir momentos de angustia, de desesperación, pero también de innumerables risas y gratos momentos.

Gracias a todos por hacer parte de mi vida, y una vez más acompañarme en uno de los momentos más importantes de mi caminar...

A mi upn, en la que pase varios años de mi vida, donde viví, aprendí, conocí...

A mi tutora Pilar Cuevas, por su gran apoyo en este proceso y por permitirme conocer a Kaired.



Johana Olaya

A Dios y el cosmos, por mi vida y por permitirme continuar en este asombroso mundo.

A la memoria de mi papito Luis Enrique Olaya Celis por su infinito amor, cariño, apoyo, dedicación y esfuerzo, él ha sido y seguirá siendo el guiador de cada uno de mis pasos a lo largo de mi vida. Sé que donde quiera que se encuentre está infinitamente orgulloso y feliz de este importante logro en mi vida.

A mi mamita María del Consuelo Narvárez Erazo por su inmenso apoyo, dedicación, esfuerzo, cariño y amor a lo largo de mi vida y mi carrera profesional.

A mi sobrinita Sofía Valentina una hermosa e inteligente niña que hace cinco años ha llenado mi vida de felicidad y alegría con cada una de sus picardías.

A mis hermanas Andrea y Lina por los alocados momentos de risas.

A mi mamita luz que a sus noventa y cuatro años es ejemplo de vida, fortaleza y constancia para seguir adelante.

A mi tío chepe que ha sido un gran apoyo para mi familia y para mí.

A mí querida Lunita por acompañarme fielmente Días Enteros en la realización de este trabajo.

A mi mejor amiga y compañera de tesis Diana Beltrán por su valiosa e incondicional amistad, por todos los gratos momentos de risas a lo largo de estos seis años.

A Nataly Correa por su amistad, compañerismo y perseverancia en este trabajo de grado.

A manera de agradecimientos...

A la Universidad Pedagógica Nacional, Educadora de Educadores, por mi enriquecedora formación como docente.

A mi gran amiga Emilia rincón por sus sabios consejos y valiosa e incondicional amistad.

A mi tutora la docente Pilar Cuevas por su paciencia y grandioso conocimiento, a la docente Judith bautista por enseñarme el bello camino del autocuidado

Al semillero de Kairós Educativo-KairEd por permitirme aprender y crecer personal y profesionalmente.

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	Nuestro cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva (material pedagógico)
Autor(es)	Beltrán Rodríguez, Diana Patricia; Correa Ochoa, Nataly; Olaya Narváez, Johana Marcela
Director	Constanza Del Pilar Cuevas Marín
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 83 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	CUERPO, MEMORIA, AUTOCUIDADO Y EXPERIENCIA CORPORAL.

2. Descripción
<p>Nuestro trabajo de grado es un material pedagógico que articula el cuerpo, la memoria y el autocuidado como unidad analítica. Se desarrolló al interior de la línea de investigación Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional en la Corporación Kairós Educativo-KairEd.</p> <p>Contiene tres capítulos en donde se desarrolla los referentes teórico-metodológicos, la propuesta de Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser que dan cuenta de la relación entre memoria, cuerpo y autocuidado y las autobiografías de cada una de nosotras en donde evidenciamos los cambios y transformaciones que nos dejó la investigación a nosotras, y los aportes pedagógicos a la Licenciatura LECEDH.</p>

3. Fuentes
<ol style="list-style-type: none">1. Pedraza Gómez, Zandra (1996). <i>En cuerpo y alma: visiones del progreso y de la felicidad</i>. Colombia: Universidad de los Andes.2. Rengifo Lozano, Bernardo (2007). <i>Naturaleza y etnocidio. Relaciones de saber y poder en la conquista de América</i>. Bogotá: Tercer Mundo Editores3. Proyecto: Memoria Colectiva, Corporalidad y Autocuidado: Rutas para una pedagogía

decolonial. Universidad Pedagógica Nacional, Centro de Investigaciones CIUP Proyecto DSI- 373-14. Coordinadora del Proyecto, Constanza del Pilar Cuevas Marín. Bogotá, Colombia, Mayo de 2015.

4. Höhne-Sparborth, Yosé. Judith Bautista Fajardo & Alejandra Romero Sánchez (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética*. Bogotá, Colombia: Editorial Códice Ltda.
5. Corporación Centro de Promoción y Cultura CPC (2013). *AUTOCUIDADO Reflexiones y herramientas*. Barrio Britalia, Bogotá, Colombia.

ARTICULOS:

1. Dussel, E. (1983) la evangelización latinoamericana. Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/otros/20120215111615/7cap4.pdf>
2. Quijano, A. (2000) ¡Qué tal raza! Recuperado de: <http://www.alainet.org/es/active/929>

4. Contenidos

Nuestro trabajo de grado da cuenta de la experiencia desarrollada y vivida desde el primer semestre del 2013 cuando se crea la línea de investigación Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna liderada por la docente Constanza del Pilar Cuevas Marín, Judith Bautista Fajardo, y la Corporación Kairós Educativo-KairEd.

En donde la línea de investigación, en lo que corresponde a su implementación en el espacio de la Corporación Kairós Educativo-KairEd, se hace necesario la producción de un material pedagógico que acompañe la construcción de los referentes teórico-metodológicos que al interior de ésta dan cuenta de la relación entre memoria, cuerpo y autocuidado, como unidad analítica. Lo anterior, con el fin de aportar a los procesos de reflexión y formación pedagógica de quienes participan en la línea de investigación. Así mismo, está dirigido a espacios educativos y comunitarios cuyo interés sea el trabajo desde el cuerpo como primer territorio de aprendizajes y saber; como territorio de la memoria colectiva, y como lugar para la implementación de prácticas de autocuidado y co-cuidado.

El documento consta de tres capítulos el primero es: El cuerpo y la memoria como escenarios de

conocimiento y (re) conocimiento, donde se aborda el cuerpo, la memoria y el autocuidado como los referentes teórico-metodológico. En el segundo capítulo se desarrolla la propuesta de Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser en donde se encuentran especificados una serie de nueve momentos o rutas que corresponden a algunas de las experiencias realizadas con el cuerpo al interior de la línea de investigación. En el tercer capítulo encontramos las reflexiones finales y aportes pedagógicos a la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos y nuestras autobiografías de la experiencia en Kairós Educativo-KairEd.

5. Metodología

No aplica

6. Conclusiones

En conclusión nuestro material pedagógico condensado en este trabajo de grado tiene como objetivo principal volver al cuerpo como primer territorio de transformación individual y colectiva, como lugar de enunciación, producción de saber y conocimiento. Que por medio de las Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser nos han permitido conocer y (re) conocer al cuerpo, nos han invitado volver al interior para observarnos y develar esas huellas que han quedado incrustadas en el cuerpo y en el sistema energético, partiendo siempre del cuerpo como primer territorio de aprendizaje en donde se pueden generar rupturas que contribuyan a una restitución integral del ser y una sanación de la memoria.

Elaborado por:	Beltrán Rodríguez, Diana Patricia; Correa Ochoa, Nataly; Olaya Narváez, Johana Marcela
Revisado por:	Constanza Del Pilar Cuevas Marín

Fecha de elaboración del Resumen:

09

Junio

2016

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.

1. Primer capítulo: El cuerpo y la memoria como escenarios de conocimiento y (re) conocimiento.

1.1 El cuerpo, lugar de enunciación.

1.2 Religión y educación, formadores de cuerpos.

1.3 El cuerpo, educarlo para el progreso.

1.4 Nuestro cuerpo como primer territorio de memoria.

1.5 Autocuidado: Creer en la liberación hoy, el salvador y Nicaragua (1996 y 2008).

1.6 KairEd: Hacia una restitución del ser desde el autocuidado.

2. Segundo Capítulo: Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser:

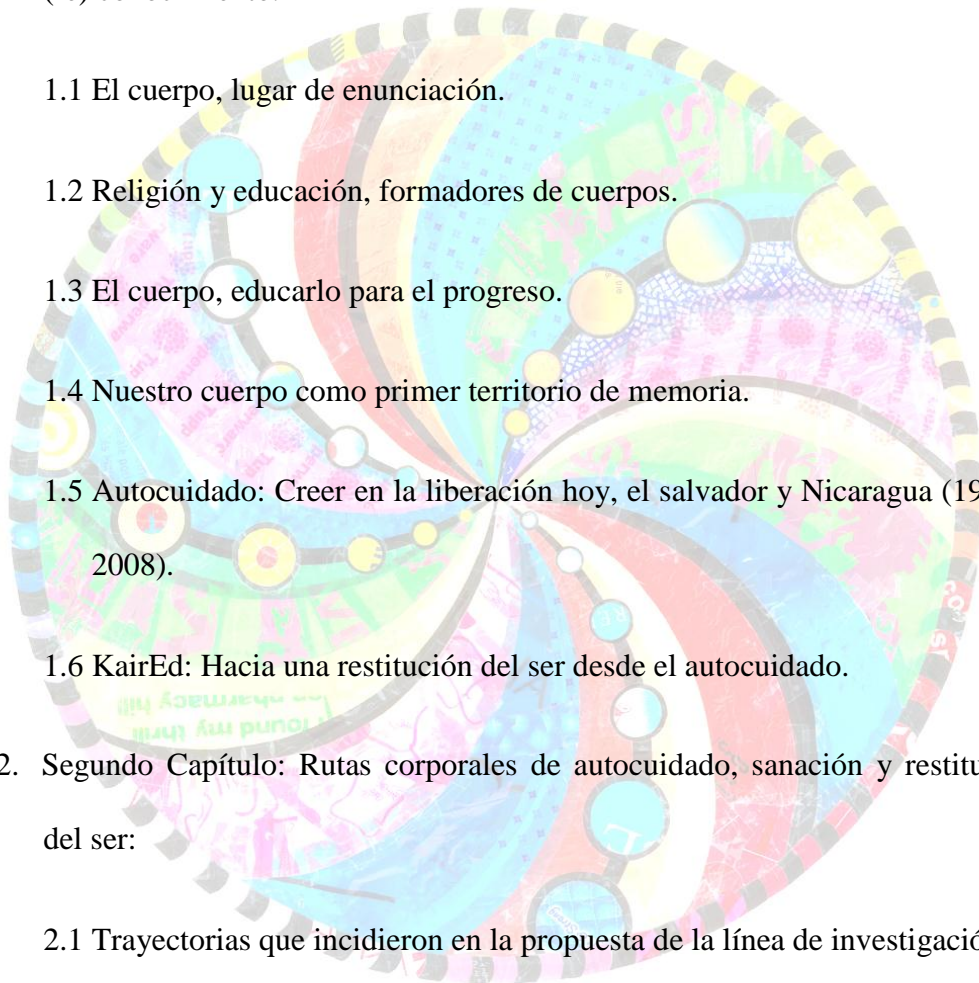
2.1 Trayectorias que incidieron en la propuesta de la línea de investigación.

2.2 Sistema energético.

2.3 Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser.

2.4 Módulos, rutas y momentos

2.5 Módulo 1: Memoria y Cuerpo Habitado



1. Primer momento: Reconociendo mi cuerpo.
2. Segundo momento: El despertar del cuerpo.
3. Tercer momento: Mi cuerpo habitado, una cartografía corporal.

2.6 Módulo 2: Memoria, Cuerpo y Lugar.

1. Primer momento: El árbol.
2. Segundo momento: El balance.
3. Tercer momento: Mi cuerpo y mi entorno, una cartografía social.

2.7 Módulo 3: Memoria, Cuerpo y Transgresión.

1. Primer momento: Jugando con los extremos.
2. Segundo momento: Mi parte olvidada.
3. Tercer momento: La voz dibuja, crea y re-crea.

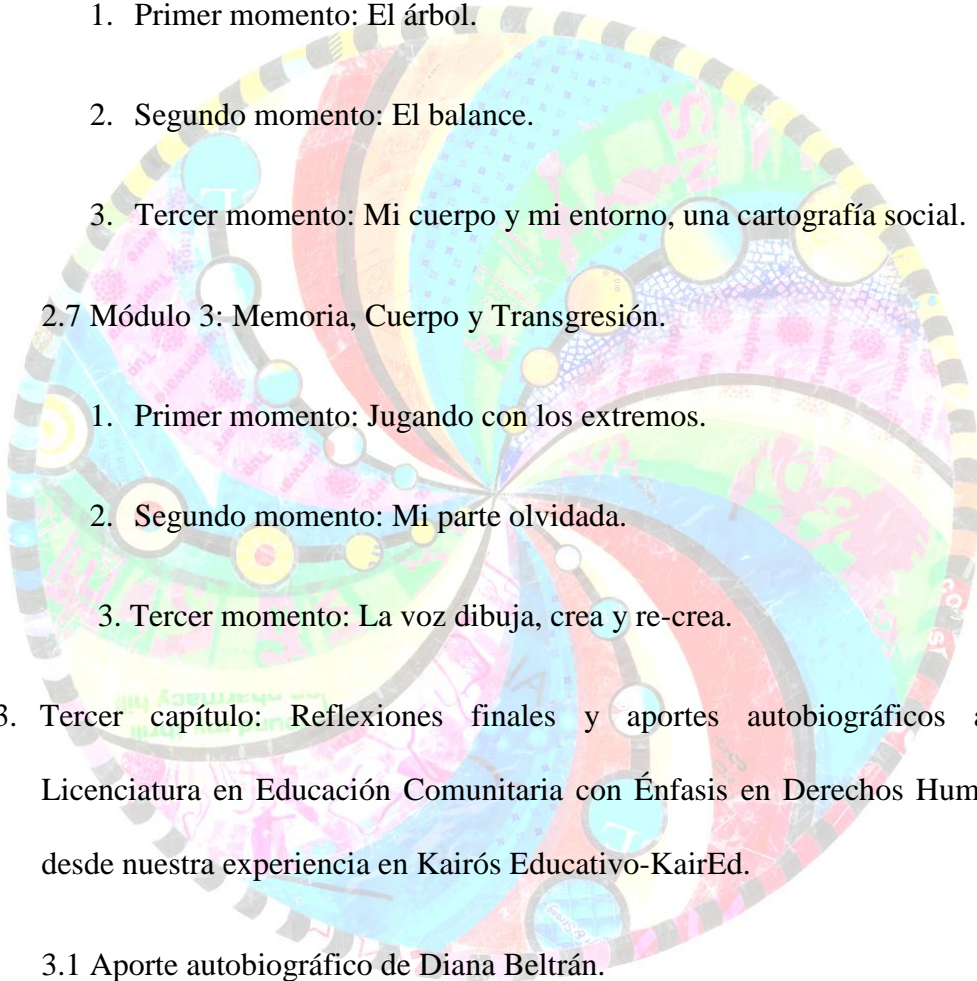
3. Tercer capítulo: Reflexiones finales y aportes autobiográficos a la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos desde nuestra experiencia en Kairós Educativo-KairEd.

3.1 Aporte autobiográfico de Diana Beltrán.

3.2 Aporte autobiográfico de Johana Olaya.

3.3 Aporte autobiográfico de Nataly Correa.

4. Bibliografía.



INTRODUCCIÓN

La presente investigación da cuenta del trabajo desarrollado y vivido desde el primer semestre del 2013 cuando se crea la línea de investigación Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna liderada por la docente Constanza del Pilar Cuevas Marín¹, Judith Bautista Fajardo² y la Corporación Kairós Educativo-KairEd³.

En este sentido en la línea de Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna, en lo que corresponde a su implementación en el espacio de la Corporación Kairós Educativo-KairEd, se hace necesario la producción de un material pedagógico que acompañe la construcción de los referentes teórico-metodológicos que al interior de ésta dan cuenta de la relación entre memoria, cuerpo y autocuidado⁴, como unidad analítica. Lo anterior, con el fin de aportar a los procesos de reflexión y formación pedagógica de quienes participan en la línea de

¹ Constanza del Pilar Cuevas Marín PhD, Estudios culturales latinoamericanos, Universidad Andina Simón Bolívar (Ecuador). Historiadora con énfasis en el estudio de países andinos, FLACSO-Ecuador.

² Judith Bautista Fajardo, poeta y cantautora, consultora, investigadora y docente en las áreas de desarrollo humano, biopedagogía, arte, psicoterapia y espiritualidad. Especialista en desarrollo de procesos afectivos desde la estética y la corporalidad, con estudios en Desarrollo Humano y Psicología transpersonal e investigativa.

³ Kairós Educativo-KairEd: Pedagogías para re-crear la vida y alimentar la esperanza. Es una organización teológico pedagógico, proyectada en el ámbito nacional y latinoamericano, articulada por el dialogo de cosmovisiones, espiritualidades, conocimientos y metodologías, para afirmar, proponer y defender el amor a la vida, la justicia, la solidaridad, la transformación personal y comunitaria, la paz y el sostenimiento de la esperanza en el horizonte de otro mundo mejor posible (www.kaired.org.co).

⁴ Hablamos de “autocuidado en cuanto a las condiciones que han creado daños, en muchos casos, continúan activas, algunas dependen de factores externos y globales, otras son de carácter local o grupal y requieren un esfuerzo permanente para ser transformadas por la misma comunidad la persona. Por tanto mientras estas condiciones dañinas permanezcan actuando es importante contar con capacidades permanentes de protección y autorecuperación frente a ellas” (Höhne-Sparborth, Bautista Fajardo & Romero Sánchez, 2015, p.116).

investigación. Así mismo, está dirigido a espacios educativos y comunitarios cuyo interés sea el trabajo desde el cuerpo como primer territorio de aprendizajes y saber; como territorio de la memoria colectiva, y como lugar para la implementación de prácticas de autocuidado y co-cuidado⁵

De esta manera nuestro interés investigativo nace de hacer parte de la línea de investigación, que junto al proyecto pedagogía y teología del cuidado impulsado por Kairós Educativo KairEd, han configurado el espacio del seminario en donde además de la reflexión en torno a la memoria colectiva y el cuerpo, se enfatiza en el autocuidado. También se hace necesario señalar que la participación en dicho espacio, nos permitió adelantar un proceso muy personal y vivencial que nos ha cuestionado y a la vez nos ha proporcionado unas herramientas basadas en la experiencia corporal articulando el autocuidado, la memoria colectiva, y las pedagogías decoloniales.

En especial en este último aspecto, se busca reconocer que en cada uno de nuestros cuerpos perviven discursos de exclusión, raza, género, clase social, sexualidad, discriminación, entre otros, pero también en donde se han configurado resistencias que apuntan a la transformación individual y colectiva.

Teniendo en cuenta lo anterior, en nuestro primer capítulo iniciamos dando cuenta del surgimiento de la línea, sus apuestas, retos e interrogantes, para luego adentrarse en los debates teóricos sobre el cuerpo y en relación con dos aspectos históricos centrales que para el caso de América Latina insidió en la configuración

⁵ *“El Co-cuidado parte del reconocimiento de la dignidad humana, de mi propio ser y del otro, de mi derecho a existir y el derecho a existir de los demás; así como de las heridas comunes y de las fortalezas compartidas para re-existir y recrear la vida”* (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.105). Esta categoría de co-cuidado es relativamente nueva, se empezó a trabajar y discutir al interior de la línea de investigación, sin embargo hace parte de las rutas que trabajamos. *“Entonces, lo que en un primer momento surge como autocuidado va creciendo y ampliando sus fronteras hacia el **Co-cuidado** donde “te cuido cuidándome y me cuido cuidándote”* (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.104).

del mismo: nos referimos a la evangelización y la educación. La evangelización entendida como un proceso violento y agudo que ayudo a la formación de unos cuerpos particulares a lo largo de estos 500 años de colonización y adoctrinamiento. Del mismo modo la educación como instrumento que posibilitó a inicios del siglo XX en Colombia, consolidar el proyecto moderno, el cual, en buena medida buscaba formar cuerpos disciplinados, productivos y aptos para el trabajo.

En un segundo apartado, hablaremos de la memoria colectiva en donde, y desde la experiencia adelantada al interior de la línea, se evidencia el cuerpo como primer territorio en donde se resignifica la dimensión individual y colectiva. Esta resignificación es el soporte de la propuesta pedagógica que aquí recogemos. En este sentido, se evidencia una relación entre cuerpo, memoria y autocuidado como herramientas que re-signifiquen las huellas de la memoria que están atravesadas por el cuerpo, de manera que se pueda concebir una restitución integral del ser y la memoria.

En un tercer apartado, abordaremos la propuesta del autocuidado desde KairEd, donde se incita a llevar un proceso de reconstitución, recuperación y sanación integral, desde el cuerpo entendido en su dimensión histórica y como sistema físico, mental, emocional, energético y espiritual.

En el segundo capítulo, damos cuenta como tal de la propuesta de Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser, de los módulos y rutas pedagógicas adelantadas hasta el momento en la línea. Dejamos propuestos una secuencia de nueve experiencias corporales o momentos⁶, que pueden ser ampliados

⁶ “(...) Más que hablar de ejercicios, dinámicas, (...) o talleres (...) de autocuidado hablamos de pasos o momentos dentro de una ruta. Un momento extraído de su contexto, y llevado a otro espacio como un ejercicio suelto puede perder su valor y contundencia o, más aún, afectar los procesos de las

y enriquecidos. Estos momentos son en últimas un punto de partida para nuevos diseños que tomen en consideración los criterios pedagógicos expuestos.

Por otro lado la línea ha permitido generar un espacio para la elaboración de diversos lenguajes artísticos, lúdicos y simbólicos que posibilitan interiorizar cada experiencia propiciando interpretar, (re)pensar y releer. Por consiguiente a estas creaciones les hemos dado vida, color, textura, es por ello que al interior de nuestro trabajo se pueden encontrar poemas ⁷ dibujo con color⁸ y mándalas⁹. Es importante mencionar que la música siempre ha sido un acompañante principal e infaltable a la hora de realizar una experiencia con el cuerpo, además contribuye a evocar memorias, recuerdos, sentimientos y emociones, nos invita a movernos o a relajarnos, a reír o llorar.

Finalmente en el tercer capítulo, abordaremos unas breves reflexiones acerca de cómo han sido nuestras experiencias individuales en KairEd, y toda la experiencia en la línea de investigación de Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna, donde se reconoce una transformación de nuestras propias subjetividades y de

personas" (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.116). Es por ello que hablamos de momentos ya que estos momentos los define el grupo con el que se va a trabajar, se parte desde donde está el grupo.

⁷ *"La poesía favorece la conexión, la expresión y la recreación de nuestro mundo interior. Consuela y libera profundamente. Nos ayuda a transitar paisajes interiores y a transformarlos. El lenguaje poético alimenta nuestro espíritu, nos acerca al Misterio, a la Luz y a la Sabiduría que nos habita, que somos"* (AUTOCUIDADO Reflexiones y Herramientas, 2013, p.53).

⁸ *"Trabajar con colores es un forma de aprender a traducir lo que sentimos pintando sensaciones o emociones, Los colores son movimientos vibratorios y ondas que llegan a nuestros ojos enviando a su vez información al cerebro. Estos colores van a provocar una respuesta emocional y mental, por eso decimos que los colores se ven y se sienten"* (AUTOCUIDADO Reflexiones y Herramientas, 2013, p.49).

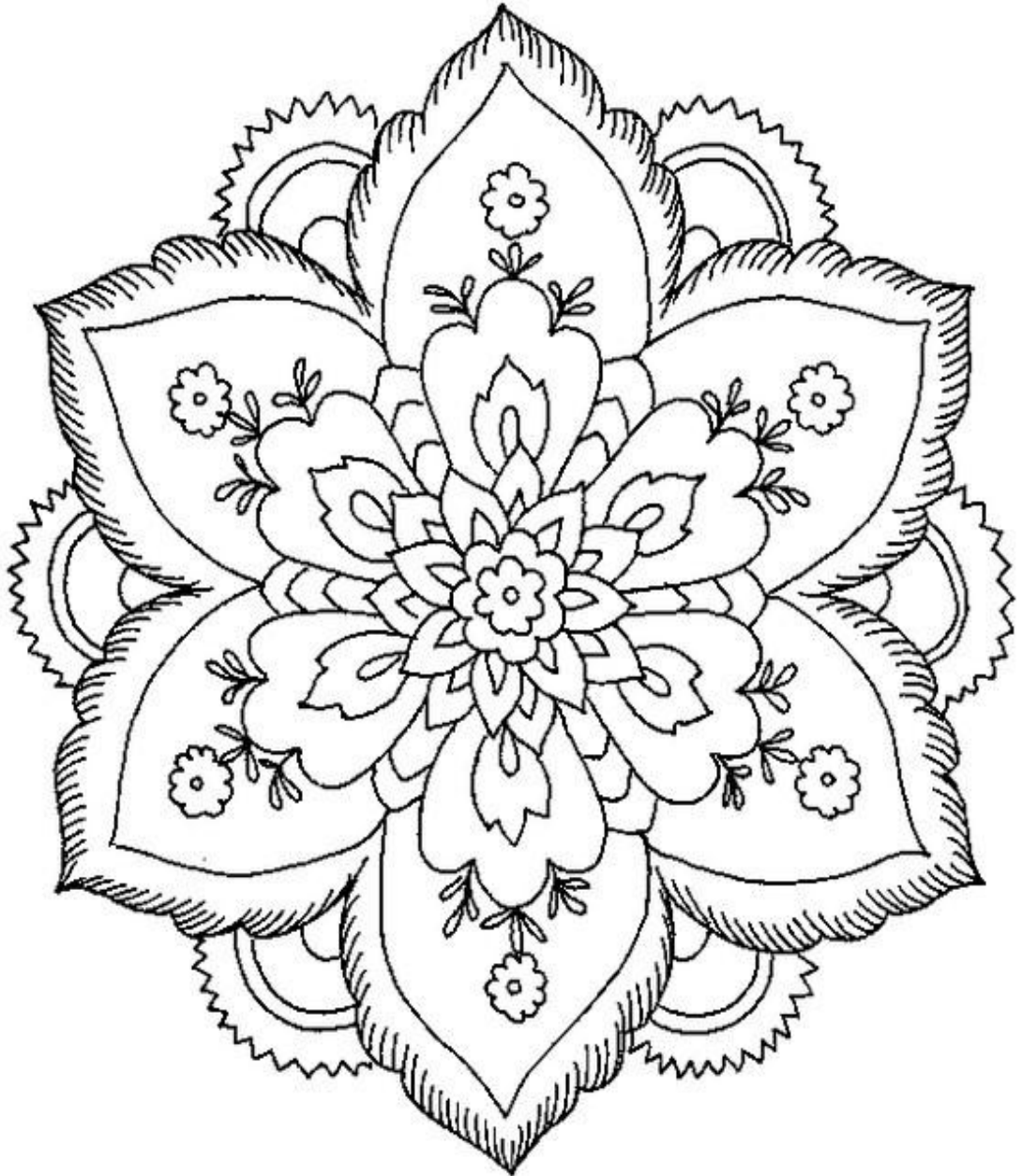
⁹ *"La palabra mándala es de origen sánscrito (lengua clásica de la India) y significa "círculo/centro", o más exactamente "Círculo Sagrado", o "Círculo Mágico". Tradicionalmente, un mándala es una estructura circular, pero no necesariamente. Esencialmente consiste en una representación simbólica en forma visual sobre el cosmos o sobre un aspecto o porción del mismo"* (AUTOCUIDADO Reflexiones y Herramientas, 2013, p.52).

cómo consideramos que el trabajo corporal puede contribuir a una transformación social y a una restitución integral del ser.

En este sentido, dejamos claro cuál es el aporte que nuestro trabajo de grado deja a la licenciatura, citándonos desde nuestro material pedagógico y por supuesto desde la experiencia y vivencia corporal.



Un momento para pintar



1. CAPITULO UNO

EL CUERPO Y LA MEMORIA COMO ESCENARIOS DE CONOCIMIENTO Y RE-NOCIMIENTO.

“Cuando nosotras llegamos a la línea de investigación, más exactamente al espacio de Kairós Educativo lo primero a lo que nos enfrentamos fue con la invitación a sentir nuestro propio cuerpo, de tomar conciencia de cada sensación, de cada respiro, de escuchar cada voz, de reconocer recuerdos y sobre todo, de ir reconociendo día a día los discursos y prácticas impuestas que tenemos incrustadas en él, y que no nos dejan ser sujetos libres sino sujetos cooptados y domesticados por el sistema.”¹⁰

El capítulo que presentamos a continuación tiene tres grandes componentes, que desarrollaremos en el siguiente orden: el primero, es el surgimiento de la Línea de Investigación Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna, en particular en el énfasis que se empieza a trabajar con la corporación Kairós Educativo-KairEd, en lo que corresponde al autocuidado y co-cuidado, donde hemos desarrollado nuestro trabajo de grado, su contexto de emergencia y apuestas. En el mismo sentido, los debates teóricos en relación con el cuerpo ya que este es la base del trabajo que se viene desarrollando dentro de la Línea, así mismo los componentes de memoria colectiva y el autocuidado que nutren la propuesta.

La línea Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna, en particular en el énfasis, que se empieza a trabajar con la corporación Kairós Educativo-KairEd en lo que corresponde al autocuidado y co-cuidado, nace en el primer semestre del

¹⁰ Diana Patricia Beltrán Rodríguez, estudiante del semillero y de la LEDECH de la Universidad Pedagógica Nacional.

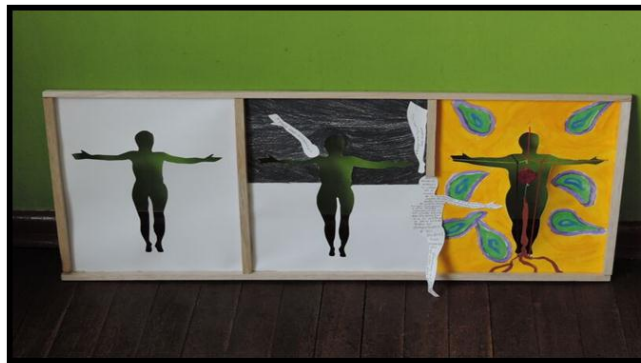
2013 dirigida a los estudiantes de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional, dirigido por la docente Constanza del Pilar Cuevas Marín y la docente Judith Bautista en alianza con Kairós Educativo-KairEd. Aquí se consolidó un espacio que desde el comienzo le apostó al despertar del cuerpo concibiéndolo como el primer territorio, ya que en él se configuran opresiones, memorias, resistencias y discursos que niegan su carácter político y transformador. Es por ello que la apuesta radica en ese despertar de nuevo, en el sentir y el escuchar de cada cuerpo, y así lograr un lugar de enunciación que transgreda los discursos hegemónicos, los moldeamientos sociales, la invisibilización, las lógicas de poder y exclusión que todos tenemos implantados en él.

En ese sentido el trabajo corporal es el eje articulador de toda esta propuesta que también toma los legados de la Educación Popular, la teología de la liberación, la memoria colectiva, las pedagogías decoloniales y que finalmente no se desliga de todo esto que está pasando en América Latina, que va desde el replanteamiento de unas ciencias sociales culturales otras, las propuestas de los movimientos indígenas, el movimiento afro y la comunidad LGBTI. En sí es una apuesta que vincula el cuerpo, la mente y el espíritu y que invita a caminar, a reconocer y sentir cada uno de nuestros cuerpos y sobre todo nos da la posibilidad de abrir nuevas miradas y horizontes.

1.1 El cuerpo, lugar de enunciación.

Como lo mencionamos anteriormente uno de los tres componentes de la Línea es el trabajo corporal partiendo de que el cuerpo es territorio social, político y escenario de transformación. Es por ello que uno de los primeros debates que teníamos era

cómo reconocer esos dispositivos de control y moldeamiento social que todos tenemos incrustados en el cuerpo y en el que estamos inmersos todos los días, y así poder transgredir y darle un lugar de enunciación al mismo. Es por ello que vemos la importancia de reconocer e indagar esos moldeamientos, discursos y prácticas impuestas.



Trabajo realizado en el seminario

Es importante precisar inicialmente que la imagen de los pobladores de América siempre fue de inferioridad, palabras como bárbaros, atrasados, y salvajes aplicaban a nosotros. Immanuel Kant es muy claro cuando nos ubica en la última clasificación de las razas y que Castro-Gómez (2015) cita al respecto, *“La humanidad existe en su mayor perfección (Vollkommenheit) en la raza blanca. Los hindúes amarillos poseen una mayor cantidad de talento, los negros son inferiores y en el fondo se encuentran una parte de los pueblos americanos”* (p. 98).

Esta es una de las premisas que da pie a la instauración en América de sistemas de dominación. *“De una parte, la codificación de las diferencias entre conquistadores y conquistados en la idea de raza, es decir, una supuesta diferente estructura biológica que ubicaba a los unos en situación natural de inferioridad respecto de los otros.”* (Quijano Obregón, 2000). Este ideal de raza sería uno de los

tantos recursos de dominación que se instauraron en América, trayendo con ello una división de clases, dando mayores beneficios a los españoles y dejando por debajo de todos especialmente a los negros en condiciones inhumanas de esclavitud.

Por ello es importante precisar que el cuerpo fue uno de los medios por los cuales se impuso, sometió, esclavizó y subordinó la población americana.

(...) la idea de que “por naturaleza” existen razas superiores y razas inferiores, actuaron de los pilares, sobre los que España consolidó su dominio en América durante los siglos XVI y XVII, y sirvió como legitimación científica de poder colonial europeo en los siglos posteriores” (Castro-Gómez, 2015, p.62).

En ese sentido podemos decir que todo este sistema implantado y puesto en marcha produjo sujetos y cuerpos moldeados, invisibilizados y sin voz.

1.2 Religión y educación, formadoras de cuerpos

En el apartado anterior mencionamos algunas formas e imágenes que se tiene de lo que pasó a llamarse América Latina respecto a sus pobladores, sin embargo nos vamos a detener en dos aspectos: la religión y la educación que ayudaron a que este proceso de dominación, sometimiento y exterminio se gestara. No estamos desconociendo otras formas, sino que estas dos en específico, son las que hemos venido trabajando para el desarrollo de la presente investigación.

Como todos sabemos y sentimos somos cuerpos producto de múltiples mezclas donde hay legados y formas de dominación impuestas y no propias, es así como tenemos las marcas aún de procesos invasores en nuestros cuerpos. Uno de ellos fue el que se gestó con el descubrimiento de América que no solo trajo consigo la eliminación casi parcial de poblaciones nativas, sus costumbres, tradiciones, saberes

y formas diferentes de entender el mundo, sino que además, formó unos cuerpos particulares a lo largo de estos siglos.

En este sentido, la evangelización fue un proceso agudo y violento que justificados en actos de fe subordinó, maltrató e invisibilizó a muchos indígenas y esclavos africanos, aquel indio sin alma, sin razón y considerado un bárbaro debía educarse bajo la fe católica. Al respecto Dussel señala:

A todos estos que apenas son hombres, o son hombres a medias conviene enseñarles, que aprendan a ser hombres e instruirles como a niños hay que contenerlos con fuerza y aún contra su voluntad en cierto modo hacerles fuerza para que entren, al reino de los cielos (Dussel Ambrosini, 1983, p.283).

Ahora los cuerpos sanos, libres y fuertes serían cuerpos para Dios, para el trabajo y para la satisfacción sexual de los conquistadores y sobre todo útil para el proyecto colonizador que se estaba consolidando, un proyecto donde el Dios oro era la prioridad.

La evangelización desde su consolidación en América, situó al indio por debajo de todo; es así como el indio se reduce a una cosa, un instrumento más para la dominación. La riqueza cultural del indio es ignorada y desconocida. El mundo indígena también fue concebido como bestial, irracional y animal, los españoles, no concebían que los aztecas inmolaban indios al dios Sol, sin embargo, los indios que morían en la encomienda, la mita o los que nunca salieron de la casa de la moneda en Potosí, morirían sin escándalo alguno.

¿Cómo se da la evangelización en América?, para el siglo XV con la conquista de América, la totalidad opresora se instala. Dussel (1983) afirma:

(...) dos tipos de hombres llegan: el guerrero armado, violento y cruel que somete al indio, y el misionero aquel que utilizaría la pedagogía opresora para imponer y enseñar una fe, basada en un solo Dios, en la caridad, en la pobreza, en la obediencia, en la resignación y el servicio a los demás. (p. 296).

Es así, como a partir de 1494 comienzan a llegar misioneros especialmente franciscanos que para 1505 era la comunidad con más presencia en América. De igual manera, para 1510 los dominicos llegarían, siendo uno de sus mayores representantes Fray Bartolomé de las Casas. Es así como los primeros lugares de expansión evangelizadora son: Puerto Rico, Cuba, Castilla de Oro (Panamá), en donde encontramos que para 1513, habían dos sacerdotes por cada pueblo.

En ese sentido la evangelización es el encuentro, la imposición y la destrucción de la cosmovisión de muchos pueblos americanos. Hay que tener en cuenta que la violencia fue un aliado primordial en este proceso, sin embargo hay experiencias donde se usaron otros métodos, ejemplo de ello fue la lengua, el conocer la lengua de los indígenas, facilitó el proceso.

Para el siglo XVI muchos pueblos ya estaban siendo evangelizados, y es por esto, que se da inicio a la instalación en nuestro territorio de parroquias y obispados y en donde el cuerpo del indígena, será sometido a múltiples ceremonias como el bautismo, la confesión y el matrimonio. En sí, a un disciplinamiento corporal que nos acompaña hasta nuestros días.

La evangelización, fue como lo mencionamos anteriormente un instrumento que en América permitió sentar las bases de la domesticación, adoctrinamiento y disciplinamiento corporal, legado que se ha mantenido durante estos 500 años, cabe decir que hemos caminado durante siglos con unos cuerpos guiados y estructurados fruto de este proceso, en sí la evangelización facilitó la implantación de posteriores

discursos como el eugenésico, el educativo y el de progreso, que combinados nos produjeron más que un cuerpo inerte, un cuerpo sin luz y sin voz.

1.3 El cuerpo, educarlo para el progreso.

En la misma línea el otro aspecto que trabajamos, fue el papel de la educación como factor que favoreció la domesticación del cuerpo. Si bien, veníamos de un proceso de conquista, evangelización y colonización que dio como resultado una aculturación corporal, la educación sería entonces, el medio que permitió la prolongación de este discurso, especialmente a inicios del siglo XX.

En primera medida para finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX los ideales de progreso y modernidad comienzan a llegar al país. Es por ello que se comienzan a poner en marcha proyectos que vinculaban el cuerpo de manera especial. Uno de ellos, es el discurso de la Higienización, un recurso que usó y aprobó el gobierno colombiano a partir de 1850, donde la formación de sujetos posibles al trabajo y la civilización fue la prioridad. Ahora las ciudades, las personas, las familias, las escuelas debían adoptar buenas prácticas especialmente de limpieza e higiene.

El discurso sobre la higiene produce e inscribe el cuerpo en el proyecto moderno. Se trata de una disciplina de la medicina, que moviliza e involucra a las personas en los principios para llevar una vida según sus parámetros. Las personas son interpeladas en su condición de obreros, madres, escolares, maestros o enfermos, y para cada uno de estos grupos hay disposiciones y principios para conducir la vida. Por ello, la educación fue el mecanismo que activó la circulación social de los discursos “higienistas”, con los que se promovió el ideal de salud como bien indispensable para el desarrollo y la civilización. (Pedraza Gómez, 1996, p.99)

En este sentido el proyecto higiénico buscó la incorporación de prácticas higiénicas en la escuela, la familia, las fábricas, el campo entre otros, ejemplo de

ello, fue el uso del agua, la regulación del tiempo libre, la adopción de buenas costumbres, la limpieza de la casa, el saneamiento del suelo, la vacunación etc. En sí, todo lo relacionado con la educación del cuerpo, un cuerpo para el trabajo y la productividad que se estaba gestando en el país. En ese sentido, la higienización es lo que inscribe al cuerpo en el proyecto moderno.

El elemento común de este proyecto moderno que se despliega en varios discursos del cuerpo, es la asimilación de conocimientos y saberes que fundaron unos principios sobre las diferentes condiciones en las que puede exponerse el cuerpo y sobre su sentido para la condición humana. También sirvieron para administrar y negociar las diferentes poblaciones y grupos sociales que surgieron o se afianzan por la certidumbre que los discursos pudieron establecer. (Pedraza Gómez, 1996, p.3)

Bajo esa mirada de progreso, productividad y modernidad que estaba tomando fuerza en Colombia a partir de 1920, y bajo la premisa de que seguíamos siendo una población enferma, sin hábitos higiénicos, con vicios y con inferioridad racial, una constante en los países latinoamericanos, mencionaría Laureano Gómez en algunos de sus discursos, se consolidaban discursos de dominación y domesticación corporal propiamente. Ejemplo de ello fue la prohibición de la chicha que agotaba la raza y mermaba la capacidad de trabajo. Es entonces, como la educación y la pedagogía se vuelven un instrumento para llegar a las escuelas, las familias y casas, es así como empieza la circulación de textos, cartillas y tratados de higiene donde se enseñaba hábitos de limpieza, comportamiento y salud. Entre los manuales más conocidos estaban el Manual de Carreño, el protocolo de Ospina, la cultura social de Montañés, el código de etiqueta de Camposol y la urbanidad para niñas de Peláez. Es así como en 1940, el Ministerio de Educación Nacional publicó su programa de salud e higiene para las escuelas primarias.

El sentido que abarca aquí la educación reúne los aspectos orientados a hacer al individuo a la manera moderna y los campos y ámbitos donde él deviene un asunto central del gobierno. En este contexto los discursos que gestan el cuerpo moderno revelan cómo, a lo largo del proceso de consolidación nacional, emerge un orden corporal a través de representaciones, prácticas y experiencias que perfilan y permiten encarnar los órdenes sociales de la modernidad: el sexo, la edad, la clase, la raza, el tiempo y el espacio. Los discursos del cuerpo exponen la relación entre las formas de conocer, las maneras de hacer y los regímenes de sanción moral, ética y estética vigentes. (Pedraza Gómez, 1996, p.19)

En suma estas formas, hábitos, y comportamientos que nos han impuesto a lo largo de estos 500 años es lo que ha dado como producto unos cuerpos dominados, controlados y regulados que tiene como fin servirle al mercado, al sistema y la formas de producción y dominación.

1.4 Nuestro cuerpo primer territorio de memoria

“Para nosotros la memoria colectiva es la reafirmación de lo que la tradición nos enseña, de lo que el ancestro enseña. Justamente es memoria colectiva porque está en todo el colectivo, las personas tienen mayor o menor conocimiento sobre un hecho, sobre una forma de hacer las cosas, sobre un valor o sobre un decir, sobre un ser, sobre una manera casa adentro de entender. Todas las personas [casa adentro] saben de qué estamos hablando. Memoria colectiva es un saber colectivizado; para nosotros la memoria colectiva es el afianzamiento, es la verificación de qué es un hecho ancestral porque toda la gente lo conoce, es la que nos permite continuar.”¹¹

¹¹.WALSH, Catherine. GARCIA, Salazar. Memoria colectiva, escritura y Estado. Prácticas pedagógicas de existencia afro ecuatoriana. 2015. p.20

Como lo mencionamos anteriormente nuestros cuerpos están “educados” culturalmente, sin embargo con en el espacio de la línea, hemos tenido la posibilidad de resignificar esto. Nuestros cuerpos han roto por así decirlo esa domesticación, y se han dispuesto a experiencias de cambios, sanación y transformación. En ese sentido cabe la pregunta y la memoria ¿qué relación tiene con el cuerpo?

Muchos de nosotros entendemos la memoria como el hecho de recordar sucesos del pasado o simplemente el repositorio de los recuerdos, sin embargo en el espacio de la práctica y de donde nace esta investigación, la memoria cambia de sentido y lugar; acá el cuerpo comienza a ser el puente que activa la memoria, que posibilita romper con las formas de actuar y pensar impuestas.

Cuando colocamos el componente de memoria en esta investigación, lo hacemos bajo la premisa de que el cuerpo también es memoria, memoria de aquellos procesos a los que se ha visto sometido por el mercado, la sociedad, la política, la tecnología y los medios de comunicación entre otros, en sí una memoria que va más allá de los recuerdos, de darle un lugar al olvido, sino la memoria que se activa, con olores, con música, con texturas, con cantos y que es ante todo una memoria que posibilita la sanación y la restitución del ser.

Por ello, la importancia de trabajar la memoria desde el cuerpo, desde ese cuerpo que poco escucha su voz, y así ir deconstruyendo los legados inscritos en las corporalidades, con el ánimo de avanzar en memorias críticas con carácter renovador y transformador.

Por lo anterior, consideramos que los escenarios que trabajan la memoria desde un horizonte crítico, cumple con una función política. Este ha sido, al unísono con el trabajo desde el cuerpo, uno de los propósitos de la línea: tomar el cuerpo como primer territorio de la memoria, resignificándola tanto a nivel individual como colectiva.

Ahora bien, y desde el contenido del autocuidado, como veremos a continuación, se busca en términos pedagógicos, transformar las huellas de la memoria, varias de ellas vistas como ya lo señalamos desde la colonialidad, para así aportar en procesos de restitución y sanación de los sujetos y grupos sociales.

En suma, al hablar de memoria, se intenta ir más allá de un concepto unívoco, que solo se refiere a recordar. Esto lo decimos en cuanto que, la relación que hemos establecido entre cuerpo, memoria y autocuidado, permite pensar en la posibilidad de una construcción colectiva, de una memoria que vaya de la mano con un componente macro, que tenga un fin específico, un fin que se puede definir como lo que Jelin (2007) menciona: “(...) *proponer, pensar en procesos de construcción de memorias, de memorias en plural, y de disputas sociales acerca de las memorias, su legitimidad social y su pretensión de «verdad»*” (p.1). Teniendo esto en cuenta, es más fácil pensarnos en el propósito de la línea al involucrar el concepto de memoria, en la unidad analítica, pues hablar de cuerpo sin memoria, sería inconcluso, se convertiría en un fin metafórico.

1.5 Autocuidado: Creer en la liberación hoy, el salvador y Nicaragua (1996 y 2008).

*“Abrir las puertas del Cuerpo como escenario de conocimiento, territorio de encuentro, lugar de configuración de identidades, terreno de convergencias entre lo íntimo, lo político, lo ideológico, lo social, lo económico, lo espiritual”.*¹²

Hablar de autocuidado desde Kaired, nos remonta a una construcción histórica, que ha tenido consigo una serie de luchas y construcciones individuales y colectivas de personas, que le apuestan a una construcción de un nuevo mundo que se encamine a una ruptura de un cuerpo impuesto y que se piense en una restitución del ser, que contribuya a una transformación social.

En este sentido para hablar de autocuidado, nos remontamos a las emergencias del mismo, identificando que hay un llamado desde varios aspectos, sociales y pedagógicos, donde uno de los principales ámbitos, es la rama de la salud, dando pie al autocuidado desde una perspectiva de prevención y de cuidado por los cuidadores, refiriéndose a los líderes y lideresas, que llevaban sobre si una lucha social.

Desde otro de los ámbitos, donde se reconoce la emergencia del autocuidado, aparece, “ (...) las teologías y los movimientos eco-feministas que tenían un gran interés en dar una vital importancia a los cuerpos femeninos y la restitución del ser

¹² (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.116).

mujer, desde la experiencia de marginación y exclusión (...)"¹³, donde se ve gran influencia desde el contexto, por la fuerza de la teología de la liberación que se veía inmersa en ese momento histórico, donde se le apunta a reaparecer el cuerpo articulando nuevos lenguajes, como la danza y prácticas de sanación, que llevan a que dichos cuerpos sanados asuman posturas conscientes y que asuman una realidad política desde sus cuerpos como territorios propios.

Kairós Educativo-KairEd ubica sus propuestas desde la educación comunitaria y popular, constatando en sus estudios y reflexiones que hay una ausencia del cuerpo como lugar pedagógico y político en la educación popular, y que hasta hoy no es el cuerpo el principal protagonista en procesos de empoderamiento y de enfoques participativos, pues es un proceso que está en construcción.

Para realizar un abordaje más completo de la trayectoria del autocuidado en Colombia, se hace necesario hablar más explícitamente de dos de los momentos más significativos y que permitieron la construcción colectiva de las luchas por la restitución del ser desde el autocuidado como herramienta.

- **Creer en la liberación, hoy**

Desde el autocuidado y sus apuestas, podemos decir que hay una gran fuerza en reconocer el cuerpo como lugar pedagógico y político y esto es claro en las rutas de autocuidado que son concebidas por dos grandes momentos en la historia del mismo en Colombia. El primero de ellos es en Bogotá en el año 2007 y 2009, en el encuentro “Creer en la liberación, hoy”, donde hubo presencia de diferentes

¹³ (Proyecto: Memoria colectiva, corporalidad y autocuidado: Rutas para una pedagogía decolonial. Centro de Investigaciones CIUP, Universidad Pedagógica Nacional, 2015. P.24).

organizaciones de derechos humanos que reconocían la necesidad de implementar espacios de autocuidado y restitución del ser para acompañantes de procesos sociales, que llevaban sobre si una gran carga social.

Son estas principales emergencias las que permiten que se empiecen a generar propuestas desde el equipo de teología de Dimensión Educativa y de “Effeta, escuela taller del alma”. De manera que se dio inicio a talleres nacionales en Bogotá con los y las líderes de organizaciones comunitarias en el país; y así se logró estructurar las primeras rutas de autocuidado donde el cuerpo y el arte contribuyeron a pensar en una posible restitución integral del ser.

Dicho esto, se hace pertinente hablar de cómo se conciben estos procesos que se ha enunciado en esta trayectoria del autocuidado, y resaltar el proceso donde el equipo de Kairós Educativo-KairEd; se piensa la posibilidad de crear procesos de sanación en comunidades que han sido vulnerables y que han sido enmarcadas en situaciones de riesgo y de dolor, creando entonces; Effeta Escuela taller del alma, propuesta que en el año 2010 en alianza con Kairós Educativo dan comienzo al proyecto de pedagogía y teología del cuidado, dando lugar a una propuesta para *“hablar del cuerpo como escenario de conocimiento y territorio de encuentro, donde se configuran identidades, un cuerpo que es terreno de convergencias entre lo íntimo, lo político, lo ideológico, lo social, lo económico y lo espiritual”*¹⁴.

- **El Salvador y Nicaragua (1996 y 2008)**

“Un segundo momento de la trayectoria del autocuidado se ubica en El Salvador y Nicaragua entre 1996 y 2008 con el trabajo del equipo de Bartolomé de

¹⁴ (Höhne-Sparborth, et al, 2015).

*las Casas y de la teóloga Alemana Yosé Höhne-Sparborth*¹⁵, esta trayectoria se vio enriquecida con los aportes de la teóloga y su trabajo en Nicaragua y El Salvador con el grupo de Bartolomé de las Casas quienes después de 14 años de acompañamiento a sobrevivientes de la guerra y tras acompañar damnificados del terremoto en Nicaragua y del huracán Mitch, diseñaron rutas corporales de restitución integral de las personas sobrevivientes de guerra, violencia y desastres naturales. Yosé a quien la vida le enseñó que el cuerpo, el autocuidado y la autosanación, pueden convertirse en la mejor forma de restitución del ser, pues ella después de vivir y afrontar adversidades en su vida puede dar fe, de que las heridas quedan más allá de la mente y se adhieren hasta en los huesos. Ella, es una mujer que ha sobrellevado grandes experiencias en su vida, como afrontar un difícil accidente que ocurre en una sesión junto con una mujer que sufría de violencia doméstica.

Tras 7 años de acompañamiento de grupos, comunidades y formación de animadores se consolida el proyecto en Colombia, donde se resalta la propuesta de rutas de autocuidado y co-cuidado, entendido como un sistema donde hay un trabajo integral y que parte como primera medida de un reconocimiento personal y colectivo del cuál es la magnitud de las historias de vida y de los contextos sociales y políticos en las que por años nos hemos sumergido y como ello puede afectarnos.

En este sentido, estas rutas de autocuidado, tiene como principal fin desarrollar las capacidades de cada quien para lograr un cuidado permanente que requiere de un esfuerzo para romper con los traumas y daños que incluso aún pueden seguir vigentes y vivos en nuestros cuerpos.

¹⁵ (Proyecto CIUP, 2015, p.26).

Es de esta manera, como hoy vemos una propuesta sólida de autocuidado y co-cuidado como un abordaje integral, donde el cuerpo se concebirá como un territorio con capacidad de sanar y de llegar a una restauración total del ser, teniendo en cuenta las huellas que el contexto y las realidades han dejado en lo más profundo del cuerpo y de nuestro sistema energético.

1.6 KairEd hacia una restitución del ser desde el autocuidado

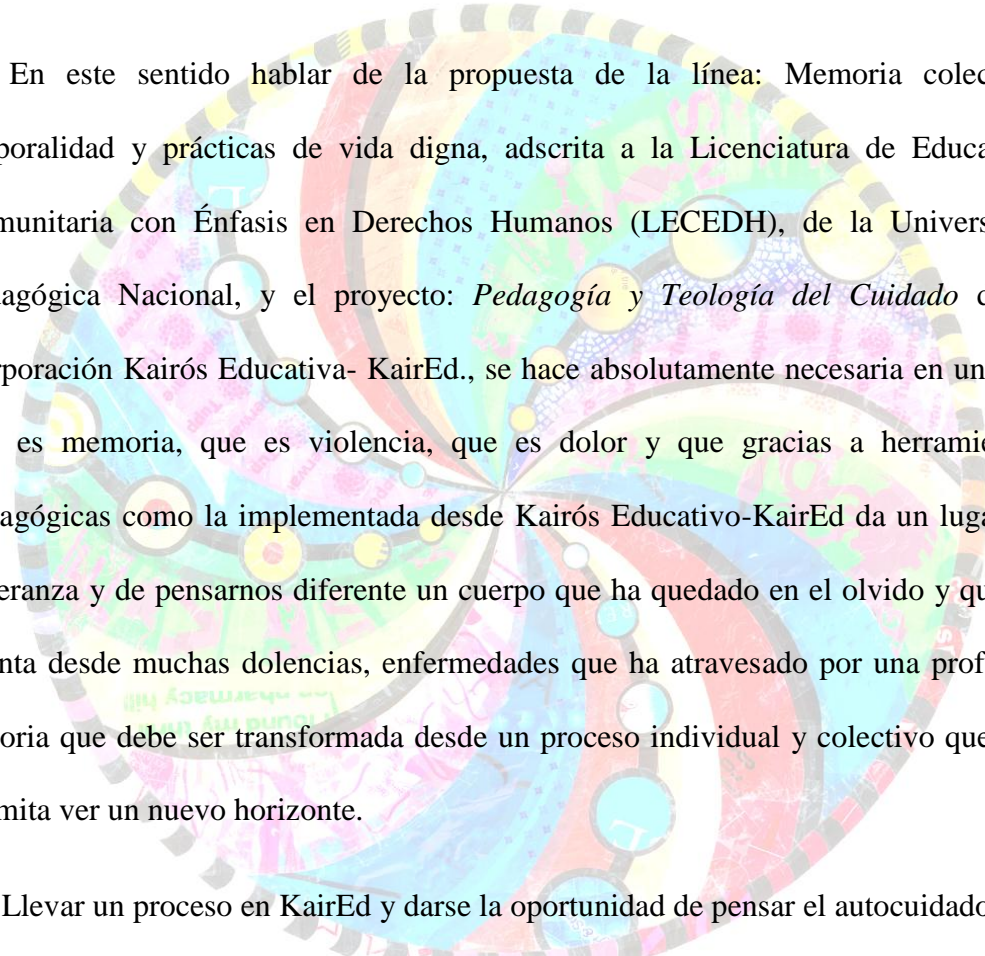
KairEd, como lugar de convergencia, le apuesta a crear una posible restauración después de ver tantas historias de dolor y traumas que por años ha dejado cada una de nuestras vidas, abre paso a un camino arduo y en proceso, que permite releer el cuerpo y apuntar a nuevas propuestas en torno al mismo, donde se abra espacio a diferentes escenarios como el arte y donde se piense en “vivir el cuerpo, dialogar con el cuerpo, y desde el cuerpo, restituir el ser, la vida, la esperanza”¹⁶.

Teniendo en cuenta los retos que el autocuidado ha traído consigo se piensa una serie de relaciones que nos permiten afianzar un poco más las rutas de autocuidado y autosanación, entre ellas están: Cuerpo y conocimiento, Cuerpo y política, Cuerpo y memoria y Cuerpo y espiritualidad, retos que atraviesan el trabajo corporal como herramienta de (re) construcción de un ser que se ve inmerso en una realidad que se puede transformar.

Hablar de autocuidado desde KairEd, es una gran oportunidad para hacer una profunda deconstrucción de un imaginario impuesto por una sociedad que se debe a una historia, una sociedad que atraviesa día a día por situaciones que hieren, que

¹⁶ (Höhne-Sparborth, et al, 2015.p.27)

dejan una gran tarea a quienes nos pensamos un nuevo mundo posible. En este sentido, desde KairEd, hablar de autocuidado nos incita llevar un proceso de reconstitución, recuperación y sanación integral, donde el cuerpo será el primer instrumento de memoria, de construcción social, de transformación, pero solo se dará esto si se hace un profundo proceso que implica dar una mirada clave al cuerpo desde una perspectiva decolonial.



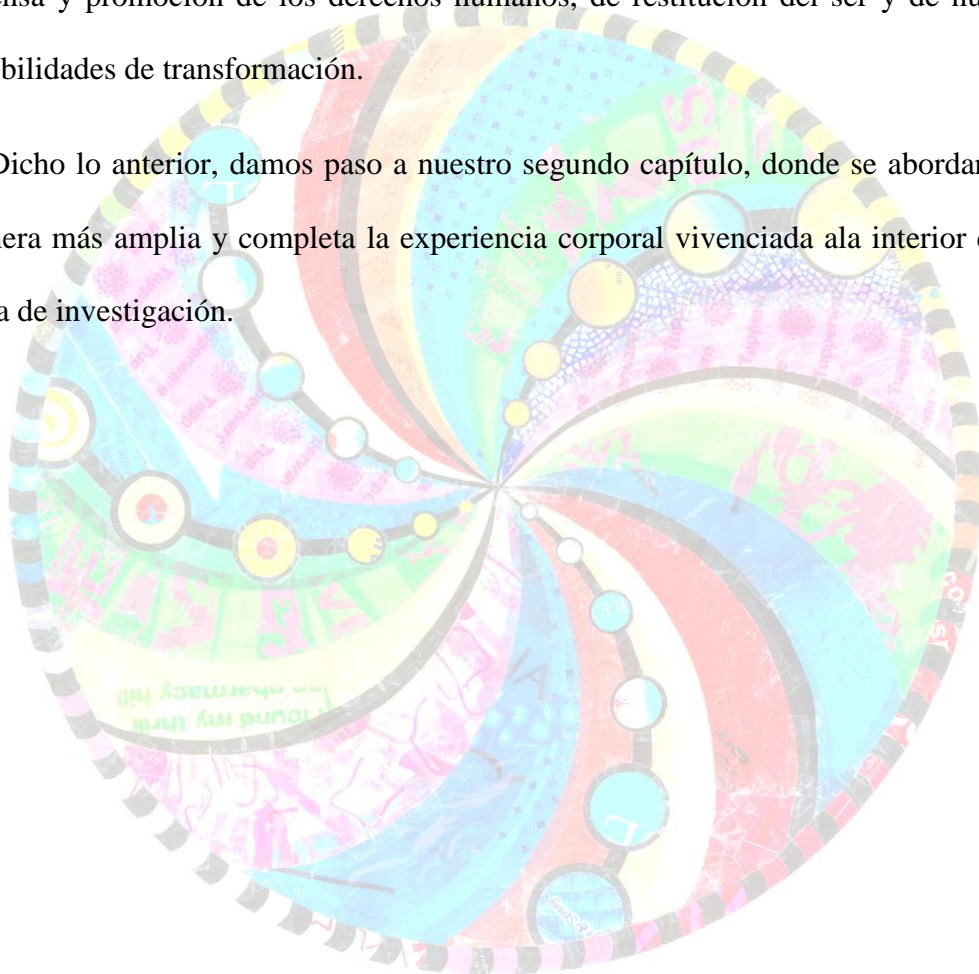
En este sentido hablar de la propuesta de la línea: Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna, adscrita a la Licenciatura de Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos (LECEDH), de la Universidad Pedagógica Nacional, y el proyecto: *Pedagogía y Teología del Cuidado* de la Corporación Kairós Educativa- KairEd., se hace absolutamente necesaria en un país que es memoria, que es violencia, que es dolor y que gracias a herramientas pedagógicas como la implementada desde Kairós Educativo-KairEd da un lugar de esperanza y de pensarnos diferente un cuerpo que ha quedado en el olvido y que da cuenta desde muchas dolencias, enfermedades que ha atravesado por una profunda historia que debe ser transformada desde un proceso individual y colectivo que nos permita ver un nuevo horizonte.

Llevar un proceso en KairEd y darse la oportunidad de pensar el autocuidado y la autosanación como una ruta de transformación desde la esencia del ser es una gran oportunidad para todos quienes llevamos a cuenta la historia de un país que nos afecta y que nos ha dejado huellas en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Es, de esta manera, cómo podemos identificar indispensable y necesario llevar a cabo un proceso con nuestro cuerpo y pensarnos en la posibilidad de que esta sea convertida en una herramienta pedagógica que pueda devolver a la vida al sin

número de personas y comunidades que sienten haber desfallecido por diferentes realidades que dan cuenta de un sufrimiento, pero que puede ser convertida en esperanza.

El cuerpo a través de la historia ha sido olvidado, y es en este proceso donde se puede resignificar, para pensarnos en un cuerpo que puede ser primer territorio de defensa y promoción de los derechos humanos, de restitución del ser y de nuevas posibilidades de transformación.

Dicho lo anterior, damos paso a nuestro segundo capítulo, donde se abordara de manera más amplia y completa la experiencia corporal vivenciada ala interior de la línea de investigación.

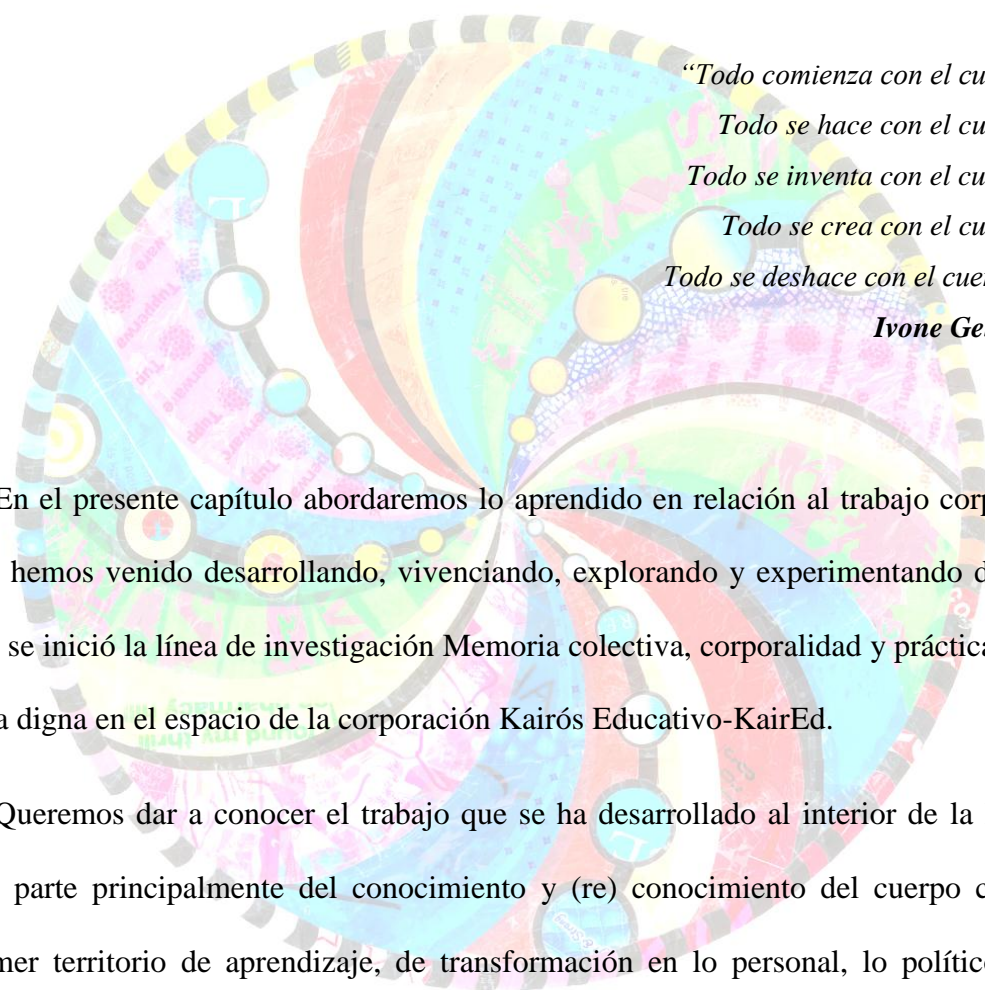


Un momento para pintar



2. SEGUNDO CAPÍTULO

RUTAS CORPORALES DE AUTOCUIDADO, SANACIÓN Y RESTITUCIÓN DEL SER.



*“Todo comienza con el cuerpo.
Todo se hace con el cuerpo.
Todo se inventa con el cuerpo.
Todo se crea con el cuerpo.
Todo se deshace con el cuerpo”.*
Ivone Gebara.

En el presente capítulo abordaremos lo aprendido en relación al trabajo corporal que hemos venido desarrollando, vivenciando, explorando y experimentando desde que se inició la línea de investigación Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna en el espacio de la corporación Kairós Educativo-KairEd.

Queremos dar a conocer el trabajo que se ha desarrollado al interior de la línea que parte principalmente del conocimiento y (re) conocimiento del cuerpo como primer territorio de aprendizaje, de transformación en lo personal, lo político, lo social, lo histórico, lo cultural, lo energético¹⁷, donde es importante y necesario la recuperación y restitución¹⁸ integral de nuestros cuerpos y su relación con la memoria.

¹⁷ Hacemos referencia al Sistema Energético, del cual ahondaremos más adelante.

En este sentido el espacio de la línea nos ha invitado y permitido abrir un espacio para volver la mirada a nuestro cuerpo, a nuestro interior, para “(...) *observarnos, sentirnos, conocernos y recrearnos. El camino que proponemos en nuestras rutas es primeramente retornar al cuerpo*” (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.33).

La línea de investigación Memoria colectiva, corporalidad y prácticas de vida digna tiene como enfoques importantes: la memoria colectiva, la pedagogía corporal, del autocuidado, así como las pedagogías decoloniales, señalando que el componente y eje principal es el trabajo con el cuerpo.

Desde sus inicios la línea ha venido trabajando alrededor de tres módulos y tres rutas que parten principalmente “*de la concepción del cuerpo, su relación con la memoria y con las estructuras políticas de dominación*” (Proyecto CIUP, 2015.p.41). Estos módulos se denominan de la siguiente manera: el primero, Memoria y Cuerpo Habitado, el segundo, Memoria, Cuerpo y Lugar, y el tercero, Memoria Cuerpo y Transgresión. Las tres rutas dan cuenta de un proceso que parte de lo corpo-sensorial, que transita hacia lo simbólico-conceptual, para finalizar en la ruta de la síntesis que supone un momento de expresión desde el arte o las distintas formas de las estéticas. Más adelante precisaremos sobre estas rutas.

Ahora bien, los anteriores módulos y rutas, se articulan a lo que al interior de la línea se ha venido trabajando como Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser, que nos han permitido vivenciar, aprender, explorar, conocer, (re) conocer, inventar, (re) inventar y transformar nuestro cuerpo, adicionalmente nos

¹⁸ “La palabra restitución alude al acto de “devolver” y se utiliza en términos de derecho a la devolución o recuperación de los derechos perdidos, en términos biológicos se utiliza para referirse a la recuperación de células o tejidos que han sido heridos o cortados en una planta o un tejido animal” (Proyecto CIUP, 2015, p.69).

han permitido dar cuenta de la relación que existe entre memoria, cuerpo y autocuidado como unidad analítica, que es el eje principal de nuestro material pedagógico.

2.1 Trayectorias que incidieron en la propuesta de la línea de investigación

En este orden de ideas, encontramos que al interior de la línea confluyen dos importantes trayectorias: la primera de ellas hace referencia a la autoindagación en la memoria colectiva¹⁹ que se desarrolló en el proyecto Colombiano de Etnoeducación, esta propuesta nació de la experiencia en la comunidad de San Basilio de Palenque²⁰ entre finales de los años ochenta y principios de los noventa llamado “Recuperación Comunitaria de la historia en consulta a la memoria colectiva”²¹.

La segunda trayectoria es la propuesta de rutas de autocuidado, co-cuidado²², y autosanación energética²³ de Kairós Educativo-KairEd, esta propuesta:

¹⁹ Deviene de una “relectura que se empezó a hacer de las trayectorias investigativas y prácticas políticas vinculadas a la (re) construcción de la memoria colectiva y la investigación acción participativa, dando lugar al enfoque que se denominó autoindagación en la memoria colectiva” (Proyecto CIUP, 2014, p.4).

²⁰ En Colombia departamento de Bolívar.

²¹ Es necesario precisar que el “método de indagación en la memoria colectiva, que el proyecto de Etnoeducación enunció como el tránsito de lo sensible a lo conceptual, fue concebido a partir de la noción de “autoconocimiento histórico”. Esta noción, tal como lo argumentó Clara Inés Guerrero, supone que las comunidades se constituyen en “sujeto-objeto” en tanto se investigan a sí mismas; en “fuente”, en tanto que se parte de la indagación de su memoria colectiva: y finalmente, en “método” al investigarse desde su propia lógica de conocimiento. Al tomar como referente la relación entre sujeto-objeto, método y fuente, el proceso propuesto: de lo sensible a lo conceptual, condujo a considerar tres grandes rutas: la ruta de la memoria corpo-sensorial; la ruta simbólico-conceptual, y la ruta de la memoria de la creación y la expresión”. Trabajo de Clara Inés Guerrero, *Palenque de San Basilio: una propuesta de interpretación histórica*, tesis para optar el título de Doctora en Historia, Universidad Alcalá de Henares, España, 1998. (Citado por Proyecto CIUP, 2014, p.21).

²² Esta propuesta de rutas es “Comprendida como un sistema de trabajo integral cuerpo-mente-espíritu, que parte de un reconocimiento contextual de la forma como las historias de vida, así como los contextos y hechos sociales y políticos afectan la vida de las personas. A partir de esta comprensión, se diseñan rutas pedagógicas que apuntan a la restitución del ser, a la sanación, que hace posible el empoderamiento individual y colectivo, y se empeña en una reflexión en torno a los

(...) se ha consolidado y enriquecido en Colombia, desde el proyecto de pedagogía y teología del cuidado de Kairós Educativo-KairEd, como una propuesta de rutas pedagógicas que mediante pedagogías del cuerpo, apuestas político-teológicas y abordajes terapéuticos, busca introducir el cuerpo en las prácticas populares y comunitarias, facilitando procesos de empoderamiento, autosanación y transformación de cara a la restitución integral de las personas y los colectivos desde una perspectiva decolonial y liberadora” (Proyecto CIUP, 2015).

Es importante mencionar que el Autocuidado y la Autosanación hacen referencia a dos momentos de un mismo proceso ”(...) *En los contextos populares y comunitarios las rutas están especialmente diseñadas para propiciar la restitución, resiliencia, y sanación, de seres humanos heridos a varios niveles íntimos, personales, comunitarios, sociales y políticos*” (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.116).

Esta enriquecedora propuesta de rutas encierra un trabajo integral entre cuerpo-mente-espíritu, haciendo énfasis en el trabajo con el cuerpo, permitiendo y dando lugar al trabajo con el sistema energético.

procesos pedagógicos y sociales desde la perspectiva del cuerpo y la sanación” (Proyecto CIUP, 2015, p.27).

²³ Cuando hablamos de autosanación “*partimos del reconocimiento de las capacidades de cada persona y grupo de recuperar su autonomía y capacidad para sanarse y restablecerse a partir de las facultades del organismo en toda su integralidad*” (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.116). Es por ello que para lograr una restitución integral del ser es importante conocer y fortalecer el sistema energético, la autosanación energética es la que nos permite restablecernos y restituírnos de dichas huellas que han quedado encarnadas en nuestro cuerpo. “*La importancia de la autosanación reside en que posibilita recuperar la capacidad humana más importante en la vida, el cuidado de sí misma/o. La persona que sabe cuidar de sí misma., sabe protegerse, y puede ser autónoma*” (Autocuidado Reflexiones y Herramientas, 2013, p.38). En este sentido la experiencia corporal que hemos venido vivenciando y realizando al interior de la línea nos ha generado la capacidad de sanarnos y restablecernos, para lograrlo ha sido importante tomar conciencia de que se parte del cuerpo como primer territorio de aprendizaje, observación, conocimiento y (re)conocimiento, en “*donde la recuperación integral de un ser humano pasa por el reconocimiento de su interioridad*” (Proyecto CIUP, 2015, p.30).

2.2 Sistema energético

Dichas rutas trabajan y articulan de manera muy enriquecedora el autocuidado, la autosanación y lo energético, porque la base fundamental está en una concepción y una forma de trabajo con el cuerpo.

(...) El sistema energético incluye trabajo corporal, movimiento consciente, terapias manuales, expresiones artísticas, práctica de ritualidades y meditación, masaje, manejo de voz, trabajo emocional y reflexión contextual, dando dinamismo a un sistema coherente en el que convergen abordajes pedagógicos, herramientas terapéuticas, opciones políticas y dimensiones espirituales. (Proyecto CIUP. 2015, p. 29).

El sistema energético es un sistema más de nuestro cuerpo así como el sistema nervioso, el cardiovascular, el linfático, el digestivo, cada uno de:

(...) los sistemas se encargan de mantener el equilibrio del organismo en su estructura interna y con el entorno. El sistema energético sería el encargado de este equilibrio en términos de energía. Es el sistema encargado de tomar energía, almacenarla y transformarla para que el organismo pueda utilizarla y la persona pueda responder de forma adecuada a las circunstancias de su vida. De otro lado el sistema energético, actúa como traductor entre el cuerpo físico y el mundo emocional-mental”. De ahí la conocida relación psicofísica entre las enfermedades, muchas veces relacionados con vivencias emocionales de una persona, de la misma manera que las experiencias físicas inciden en el sistema energético y en los estados mentales y emocionales”. (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.38)

Por consiguiente cuando abordamos el sistema energético al interior de la línea de investigación, no lo vemos como un sistema aislado de los otros sistemas del cuerpo, el sistema energético trabaja en conjunto con los demás sistemas.

La ciencia y la tecnología, pero muchísimo antes, las tradiciones orientales y las sabidurías de los pueblos originarios de América, afirman²⁴ que todo es energía y que

²⁴ R.H. RUTIAGA. Nuestro arco iris... el aura. Publicado en WWW.formarse.com.ar (Citado de Autocuidado reflexiones y herramientas, 2013, p.35)

todo lo que existe en el planeta, en el cosmos, vive en un intercambio permanente de energía (...) (Autocuidado Reflexiones y Herramientas, 2013, p.35).

El sistema energético hace parte de nuestro organismo, no es tangible, pero influye en el cuerpo porque es el responsable de la conexión entre el funcionamiento biológico y el universo mental-emocional de cada persona.

Son varios los sistemas en nuestro cuerpo, pero *“entre ellos el sistema nervioso, el sistema muscular y sistema energético (...) son quienes comparten las huellas físicas y/o emocionales de hechos traumáticos”*. (Proyecto CIUP, 2015, p.31), además, las experiencias negativas, huellas, vivencias, momentos violentos, y traumas²⁵ quedan incrustados en el cuerpo haciendo que se pierdan, invisibilicen y borren memorias. *“Esto hace que sea importante la elaboración de rutas adecuadas de trabajo corporal-energético para la sanación de dichas huellas o daños incrustados, permitiendo así contribuir en verdaderos caminos de restitución del ser”* (Proyecto CIUP, 2015, p.31, 32). Adicionalmente una restitución de la vida individual y comunitaria.

El sistema energético *“cuenta con una gran capacidad para habituarnos a situaciones cotidianas, nos permite adaptarnos a situaciones cotidianas, nos permite adaptarnos a situaciones extremas y re-equilibrarnos de daños causados por experiencias traumáticas”* (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.38), no obstante si el

²⁵ La palabra trauma viene del griego “Traumat” que significa “Herida en el Tejido Humano”. Es importante precisar que en la Línea de investigación hemos abordado el concepto del trauma, *“(...) no solo entendido desde sus aspectos clínicos, abordados por la psicoterapia, la psicología o la psiquiatría, sino desde sus expresiones sociales. Ya desde las ciencias sociales se comienza a perfilar un nuevo campo de estudio en torno al llamado trauma cultural o social, referido a la forma como hechos traumáticos afectan a grupos y/o colectivos humanos”*. La Antología Trauma, cultura e historia: Reflexiones interdisciplinarias para el nuevo milenio, publicado en el 2011 por el Centro de Estudios Sociales- CES, de la Universidad Nacional, da cuenta del estado actual de las investigaciones en este campo. (Citado de Proyecto CIUP. 2015, p. 31,32).

trauma es muy fuerte nuestro sistema energético se puede bloquear²⁶, Höhne-Sparborth et al. (2015) afirman: “(...) Entonces, el cuerpo comienza hablarnos: con tensiones, dolores, nudos, espasmos musculares, enfermedades o reacciones involuntarias, agresividad o pasividad, miedos, depresiones recurrentes, repentinas incapacidades en la vida cotidiana y reacciones que ni siquiera nosotras mismas entendemos” (p.38). Esto conlleva y hace necesario analizar, comprender, y entender los mensajes y lenguajes a través de los cuales el cuerpo nos habla, es importante y necesario aprender a escuchar nuestro cuerpo.

El sistema energético está compuesto por los centros energéticos que:

Son como pequeños depósitos de energía que se encuentran ubicados a lo largo de la columna vertebral: en la base del cuerpo, por debajo del ombligo, en la boca del estómago, en el pecho, bajo de la garganta, en el centro de la cabeza y en la coronilla. En forma más o menos de embudo se extienden desde el interior del cuerpo hacia el exterior. (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p. 33).

A continuación haremos una breve explicación de cada uno de ellos:

- 1. Primer centro:** Se encuentra ubicado en la base de nuestro cuerpo, en la parte inferior de la columna vertebral. Su función principal es el control de la energía física y las sensaciones, se asocia a la energía vital, el crecimiento físico y el poder creativo. Del buen funcionamiento de este centro depende que la persona se ubique en la vida, y en la realidad actual.

²⁶ “Un bloqueo es una memoria antigua congelada. Si el episodio sucedió a la edad de un año, esa parte de nuestra psique sigue teniendo un año de edad, por lo que cuando se evoque la persona actuará como si tuviera un año. Es decir, la parte de la psique asociada a un evento traumático permanece congelada, forma parte del bloqueo” (AUTOCUIDADO Reflexiones y Herramientas, 2013, p.38).

2. **Segundo centro:** Se encuentra ubicado debajo del ombligo. Su función principal es administrar el potencial energético del cuerpo. Del buen funcionamiento de este centro depende que la persona tenga la capacidad de autorecuperación y de autocuidado, capacidad para ubicarse y sentirse en su propia vida, capacidad de establecer relaciones sanas de autonomía e independencia.
3. **Tercer centro:** Se encuentra ubicado en la boca del estómago. Su función principal es administrar la energía que permita a la persona ubicarse en el entorno social y político que lo rodea. Del buen funcionamiento de este centro depende que persona tenga la *“capacidad para reconocer la propia vulnerabilidad y ubicarse adecuadamente en los entornos en los que se es vulnerable, siendo sensible ante las vulnerabilidades de las personas alrededor”* (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p. 44).
4. **Cuarto centro:** Se encuentra ubicado a la altura del corazón. Su función es el poder de transformación, fortalecimiento del amor, la compasión, la ternura, la serenidad, el auto-respeto y capacidad de respetar al otro/a. Del buen funcionamiento de este centro depende la capacidad para transformar los dolores en sabiduría.
5. **Quinto centro:** Se encuentra ubicado a la altura de la garganta. Su funcionamiento es recibir nuestra energía para fortalecer la capacidad de comunicación hacia el exterior con los demás y hacia el interior consigo mismos.

6. Sexto centro: Se encuentra ubicado en medio de los dos ojos, en el centro del cerebro. Su función es conectar (...) *“con la capacidad de analizar, entender el entorno y con la perseverancia y la intuición”* (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.47) además, la capacidad para actuar adecuadamente y crear estrategias en cada situación.

7. Séptimo centro: Se encuentra ubicado en la parte superior de la cabeza, en toda la coronilla. Este centro *“(…) funciona bien cuando los demás centros funcionan más o menos adecuadamente y están comunicados unos con otros”* (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.48).

Por lo tanto los centros energéticos almacenan, reciben y emiten la energía que nos conecta con nuestras capacidades, estas capacidades nos permiten enfrentar numerosas exigencias de la vida cotidiana.

En síntesis, estas dos importantes trayectorias, la de la autoindagación en la memoria colectiva y la propuesta de rutas de autocuidado, co-cuidado y autosanación energética de Kairós Educativo KairEd, confluyen y han servido de insumos para lo que se ha venido trabajando al interior de la línea de investigación como Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser. Estas dos trayectorias *“coinciden en partir del cuerpo y de las experiencias corpo-sensoriales como lugares de indagación de la memoria. De las huellas que se alojan en aquel, y la configuración de las subjetividades de acuerdo con los contextos históricos y culturales”* (Proyecto CIUP. 2015, p.41).

2.3 Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser

Con el mismo fin, la línea trabaja a partir de las experiencias o rutas corporales que se dan en momentos, estas rutas se pueden definir como *“la intensión de*

propiciar itinerarios coherentes y cuidadosamente diseñados que buscan que las personas y comunidades experimenten progresivamente una recuperación de sus capacidades de autosanación y un empoderamiento paulatino de su proceso vital.” (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.115). Es por ello que en nuestro material pedagógico hemos recogido alrededor de nueve experiencias corporales que nos proponen primeramente retornar al cuerpo, volviendo la mirada hacia uno mismo, a abrir espacios para sentirse, observarse, conocerse, aprendiendo a escuchar al cuerpo, a volver a unir al cuerpo, la mente y el espíritu para lograr una restitución integral del ser y la memoria.

Siendo así las rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser que se han dado al interior de la línea, trabajan articuladamente alrededor de los siguientes tres grandes módulos y rutas.

2.4 Módulos, rutas y momentos

Es importante precisar que las experiencias o rutas corporales trabajadas al interior de la línea de investigación trabajan de manera articulada con los tres módulos y las tres rutas, estas últimas tienen como base y punto de referencia la experiencia de San Basilio de Palenque mencionada al inicio de este capítulo, dichas rutas:

(...) son diseñadas bajo la comprensión de los daños que las prácticas coloniales y las problemáticas sociales, han generado en los cuerpos. También como una apuesta de desmonte y develamiento de dichas huellas grabadas en los cuerpos, propiciando espacios de restitución integral de la persona, en cuanto sujeto, pero también en cuanto a ser social y político. (Proyecto CIUP. 2015, p. 33).

Estas rutas se diseñaron de la siguiente manera:

- 1. Ruta Corpo-sensorial:** Entendida como el despertar de la conciencia del cuerpo, de los sentidos y los sentimientos como espacios de reconocimiento, experiencia y conocimiento, supone observarnos desde los legados históricos y culturales presentes en el cuerpo, este entendido como un todo: cuerpo/mente/espíritu, y al cual acudimos como construcción histórico, social y cultural.
- 2. Ruta Simbólico conceptual:** Entendida como los elementos conceptuales y las prácticas sociales significativas de un determinado espacio lugar, parte por visibilizar las diferentes concepciones sobre el cuerpo y como los sujetos se constituyen en relación con su entorno y “lugar”, lugares que a su vez que epistémicos son territoriales mostrándonos las concepciones que los sujetos y las comunidades asumen frente a la naturaleza, las prácticas económicas, políticas y culturales que los crean.
- 3. Ruta de Síntesis y expresión:** Entendida como la creación de expresiones culturales diversas que aportan como tal en el acto de transformar lo social y que pueden ser corporales, visuales, escritas u orales. (Proyecto CIUP. 2015, p.44).

Los módulos fueron diseñados al interior de la línea de investigación y desarrollan principalmente la:

Relación cuerpo-memoria, a partir de considerar la matriz moderno-colonial en la configuración de las subjetividades y corporalidades en el contexto de América Latina (...) en la concepción sobre el cuerpo, aquí integramos el componente del sistema energético dando cuenta de la manera como cada centro energético, recepciona las experiencias vividas, se encarnan e inciden en las subjetividades, vistas en un plano de larga duración. (Proyecto CIUP. 2015, p. 42).

Se considera a esta matriz como la base del proyecto civilizatorio que configuro a los sujetos en función de ideales modernos basados en discursos como la normalización de los cuerpos, la exclusión, la segregación, la racialización, entre otros, estos discursos han dejado huellas y están presentes en nuestro cuerpo quedando incrustados, perviviendo en medio de la cotidianidad e incidiendo en la configuración de subjetividades.

En igual sentido los módulos parten especialmente de la matriz moderno-colonial, que implica el develamiento de los dispositivos del poder, del saber y del ser, considerando que es a partir de aquí que nuestros cuerpos cargan consigo huellas de esa colonización:

Muchos cuerpos en la actualidad se encuentran al servicio del sistema, mercantilizados, disciplinados, y coartados. Hemos cedido el control de nuestros cuerpos a voluntades ajenas que nos hacen esclavos. La predicación cristiana contra el cuerpo y la sexualidad (como vehículo de pecado), junto con el racionalismo europeo que engendró la dicotomía mente-cuerpo, y el sistema capitalista que hizo del cuerpo un territorio de consumo y eficiencia, nos robaron de nuestro cuerpo llevándonos al racionalismo, al moralismo y a una vida de consumo, que genera un cortocircuito entre la cabeza y el cuerpo y nos desconecta de nuestras innatas capacidades de auto recuperación. (Höhne-Sparborth, et al, 2015, p.36).

Los módulos y las rutas al interior de la línea de investigación tienen como propósito “(...) un paradigma otro, en tanto parte por develar la manera como los dispositivos de raza, género, sexualidad y clase, se instalaron en las corporalidades y en el sistema energético, incidiendo en la configuración de identidades altamente jerarquizadas y excluyentes” (Proyecto CIUP, 2014, p.4). Es por ello que intentamos contribuir en dicho develamiento “(...) con la experiencia corporal, el movimiento consciente y el trabajo con el sistema energético, las posibilidades de transformar, transgredir y sanar la memoria y los cuerpos en un acto consciente por incidir en las estructuras de dominación” (Proyecto CIUP, 2014, p.4). En este sentido, es importante partir del cuerpo para sanar esas huellas y daños que han quedado incrustados en el cuerpo y en el sistema energético.

A continuación abordaremos los módulos, los invitamos/as a hacer un recorrido que da cuenta de un proceso coherente, explicando algunas experiencias corporales realizadas, invitando a pasar del cuerpo pensado al cuerpo vivido, para que se

permitan dedicar un espacio a ustedes mismos/as, para sentirse, observarse, conocerse, consentirse, y vivenciarse.

2.5 Módulo 1: Memoria y Cuerpo Habitado

En este módulo se intenta generar un despertar de la conciencia corporal develando las relaciones de Poder-Saber-Ser inscritas en la matriz moderno-colonial, además “(...) busca deconstruir, partiendo del trabajo corporal y el movimiento consciente, el alcance que dispositivos como el racial, de género, sexual y de clase, han tenido en contextos como el nuestro” (Proyecto CIUP. 2015, p.45). Particularmente en América latina estos dispositivos incidieron en el proyecto civilizatorio generando y construyendo una historia homogénea, de ahí que “este proyecto se impuso tomando como sustento el aniquilamiento no solo físico, sino cognitivo”²⁷, este aniquilamiento se basó “en la sujeción y disciplinamiento de los cuerpos, los procesos de evangelización e imposición de la lengua por medio de la escritura, significaron el control político, corporal, espacial y temporal de los pueblos primero conquistados y luego colonizados”. (Proyecto CIUP. 2015, p.45, 46). Sobre estos referentes civilizacionales²⁸ hablamos de manera un más amplia en el capítulo anterior.

Es por ello que en este módulo nos detenemos a trabajar en “(...) cómo operan desde el cuerpo y la corporalidad estas estructuras de dominación, cómo se manifiestan en las subjetividades (...) en la memoria colectiva en el sistema

²⁷ Algunos trabajos significativos en cuanto al impacto de la conquista y el proceso de colonización en la producción del “otro” en América son: Serge Gruzinski, *La colonización de lo imaginario. Sociedades indígenas y occidentalización en el México español. Siglos XVI-XVIII*, México, Fondo de Cultura Económica, 1991; Enrique Dussel, *El encubrimiento del indio: 1492. (Hacia el origen del mito de la modernidad*, México, Editorial Cambio XXI, 1994; Tzvetan Todorov, *La conquista de América. El problema del otro*, México, Siglo XXI Editores, 1987. (citado de proyecto CIUP. 2015, p.45),

²⁸ Estos referentes civilizacionales “los encontramos desde el momento mismo de la conquista y la posterior configuración del sistema colonial” (Proyecto CIUP. 2015, p. 31,32).

energético y de qué manera (...) (Proyecto CIUP. 2015, p. 51) las rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser que se han venido trabajando en la línea “(...) *aportan en este reconocimiento, en su transformación y restitución*” (...) (Proyecto CIUP. 2015, p. 51) una restitución integral del ser y de la memoria.

Antes de iniciar con los tres primeros momentos elegidos para trabajar alrededor de este módulo, a modo de ejemplo, una sesión de autocuidado puede iniciarse con un ejercicio sencillo que consiste en: acostados boca arriba, puede hacerse uso de una colchoneta o del suelo. Cerramos nuestros ojos, hacemos conciencia del ritmo natural de la respiración. Tomamos conciencia de cada una de las partes de nuestro cuerpo, iniciando desde el dedo pequeño del pie hasta nuestra cabeza y vamos haciendo un recorrido por todo nuestro cuerpo, sintiendo cada parte de él, movemos lentamente partes de nuestro cuerpo como tobillos, piernas, manos, dedos, etc.

Este mismo ejercicio se puede realizar con movimientos circulares de las articulaciones comenzando por los pies, los tobillos y las rodillas, pasando por la cadera y la pelvis para continuar con la columna, el cuello, los hombros, los codos, las muñecas y los dedos de las manos.

Es importante hacer movimientos con nuestro cuerpo porque es justo en ese momento donde podemos darnos cuenta de cómo a veces nuestro cotidiano vivir, las tensiones, los bloqueos, los legados históricos, culturales, han hecho que olvidemos y desconozcamos nuestro cuerpo, al empezar a reconocer estas partes casi que olvidadas y desconocidas estamos realizando un ejercicio de memoria corporal, personal y hasta colectiva. De lo anteriormente dicho esto es “(...) *un comienzo poco habitual en el mundo académico, en los espacios sociales, pedagógicos y eclesiales en general*” (...) (Höhne-Sparborth et al, 2015, p.34). Es un mundo en el que

estamos acostumbrados a ejercer relaciones en donde el cuerpo permanece inmóvil, olvidado y excluido.

1. Primer Momento: Reconociendo mi cuerpo.

Objetivo: Generar un acercamiento al propio cuerpo, permitiendo observación, sensibilización, conocimiento y (re) conocimiento del mismo.

Materiales: Aparato de sonido, música, incienso (es opcional).

Centro Energético: En este primer momento se trabaja el primer centro, a fin de conectar los traumas ubicados en la corporalidad.

Ambientación: Se elige un espacio donde se ofrezca confianza para vivir una experiencia nueva y personal. La música es muy importante, porque es clave en todas las experiencias corporales, sin embargo, se puede trabajar con el sonido natural, es recomendable utilizar la música de fondo en un tono suave. Si se desea se puede utilizar incienso.

Vivencia: Se inicia caminando por todo el espacio, haciendo conciencia de los músculos que se mueven al caminar. Se camina a paso moderado en diferentes direcciones identificando cómo siente el lado izquierdo del cuerpo, el lado derecho, cómo siente la parte de adelante, la parte de atrás. Se realizan movimientos con cualquiera de las partes del cuerpo, estos movimientos se realizan al ritmo de la melodía. Lo importante aquí es la toma de conciencia y el recorrido por todas las partes del cuerpo. Después de caminar por el espacio nos tendemos en el suelo y permitimos que el cuerpo encuentre movimientos agradables y libres.

Enunciación: Después de la experiencia corporal se reflexiona sobre las sensaciones, se comparte las apreciaciones de lo vivido, surgen preguntas como: ¿Qué sientes al caminar en distinta dirección? ¿Qué nivel de seguridad o inseguridad percibiste? ¿Sentiste confianza o desconfianza en ti mismo? Posteriormente se hace una socialización de las respuestas y las reflexiones.

Ruta Corpo-Sensorial: Este primer momento permite hacer un acercamiento al cuerpo. A conocerlo y (re) conocerlo, a observarse a sí mismo, a no tener miedo de explorar cada una de las partes del cuerpo, es un momento para sentirse y recrearse.

Ruta Simbólico-Conceptual: La experiencia en este momento nos permite evidenciar qué tanto conocemos de nuestro cuerpo, cómo ha obrado en este conocimiento o desconocimiento la tradición occidental. Cómo los procesos civilizatorios han dejado huellas en nuestros cuerpos, generando dudas e inseguridades, el observar y sentir el cuerpo suscita a conceptualizar la construcción histórica, social y cultural del cuerpo.

Ruta Expresiva y Creativa: Esta ruta es un espacio de síntesis creativa personal en donde de la experiencia corporal se puede realizar una bitácora escrita de lo vivenciado. No es obligatorio que sea un escrito, se puede realizar una muestra artística (dibujo), una muestra corporal (performance), un poema. Lo importante es dar cuenta de lo vivenciado en la experiencia.

2. Segundo Momento: El despertar del cuerpo.

Objetivo: Propiciar el despertar del cuerpo, de la conciencia, de sus emociones y sus memorias.

Materiales: Aparato de sonido, música, incienso (opcional), sillas, vendas, frutas, música, granitos de soya, maíz, arroz, y objetos no tan grandes.

Centro Energético: En este segundo momento se trabaja primer y segundo centro.

Ambientación: Se adecua un espacio, preferiblemente un salón. Se ubican algunas sillas en distintos lugares del espacio, formando una serie de obstáculos sencillos. Las frutas se colocan en diferentes sitios permitiendo tocarlas, se hace lo mismo con los granos y los objetos. La música es un acompañante necesario en esta experiencia, por ende está de fondo en un tono suave. Las vendas se utilizan durante el ejercicio para cubrir los ojos a fin de estimular el uso de los otros sentidos.

Vivencia: Esta experiencia se vive en grupo, se inicia formando parejas, una de las dos personas se venda los ojos y la persona que no tiene los ojos vendados le sirve de guía al otro, la idea es que la persona que está vendada pase por los obstáculos y se le permita tocar las frutas, los granos y los objetos, después se intercambian para que los dos realicen el ejercicio. La persona que está vendada pasa por los obstáculos toca los objetos, las frutas y los granos, quien guía, le habla al oído sutilmente y le pregunta qué es lo que cree que está tocando, qué le recuerda, qué le produce el aroma y qué le inspira la melodía. Es importante que ambas personas vivan la experiencia, al finalizar se intercambian sensaciones, aprendizajes y comprensiones.

Enunciación: Después de la vivencia se comparten las apreciaciones de lo vivido y sentido, qué sintieron al estar vendados, qué sintieron con las cosas que palparon,

qué recuerdos les trajo la música, el aroma, qué enseñanza les deja la experiencia corporal.

Ruta Corpo-Sensorial: Esta experiencia permite una exploración de los sentidos, emociones, memorias y sentimientos. El atravesar los obstáculos, el tocar las frutas y los objetos con los ojos vendados genera un despertar de la conciencia, del cuerpo y de los sentidos.

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta la experiencia corporal continúa con un acercamiento a las distintas cosmogonías. Desde esta experiencia y el uso de los sentidos se pueden reconstruir rutas productivas, desde el recuerdo de los sabores, olores, rutas de migraciones y desplazamientos.

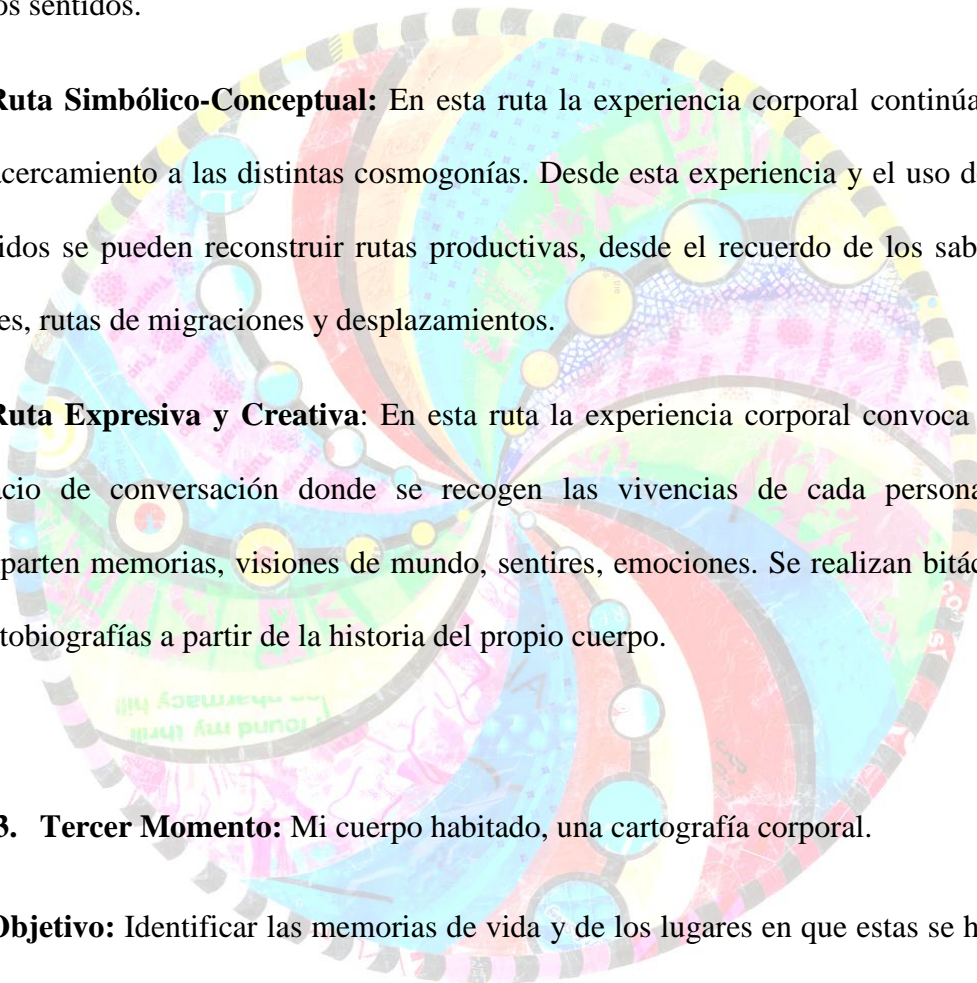
Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta la experiencia corporal convoca a un espacio de conversación donde se recogen las vivencias de cada persona, se comparten memorias, visiones de mundo, sentires, emociones. Se realizan bitácoras o autobiografías a partir de la historia del propio cuerpo.

3. Tercer Momento: Mi cuerpo habitado, una cartografía corporal.

Objetivo: Identificar las memorias de vida y de los lugares en que estas se hacen presentes.

Materiales: Aparato de sonido, música, incienso (opcional), hojas blancas o papel kraff, lápiz, borrador, tajalápiz, colores, marcadores.

Centro Energético: En esta experiencia corporal se trabaja primer y segundo centro.



Ambientación: Para la realización de esta experiencia se tiene en cuenta un espacio tranquilo y adecuado, puede ser un lugar cerrado o al aire libre, es importante que el lugar genere confianza y no haya interrupciones. Se recomienda utilizar ropa cómoda y preferiblemente estar sin zapatos. Se pone la música de fondo en un tono sutil. Los materiales son utilizados para realizar la cartografía corporal.

Vivencia: Como es una experiencia muy personal y vivencial se propone realizar de forma individual. En un principio se hace un corto recorrido caminando por el espacio, realizando movimientos con todo el cuerpo. Después se sientan en el suelo y cada persona toma una hoja blanca o papel kraft y en ella plasma la figura de su propio cuerpo, no necesariamente debe ser una figura humana, cada persona tiene la libertad de realizar su cartografía o mapa corporal como considere, crea y sienta que puede dibujarla a partir de la toma de conciencia de su cuerpo, memorias, experiencias, recuerdos de vida y los lugares en que estás se hacen presentes que pueden ser de alegría, gozo, triunfos, felicidad, así mismo sentimientos de odio, rabia, duelos, tristezas, frustraciones, partes conocidas y desconocidas de su propio cuerpo, al encontrarlas, se ubican en alguna zona de la cartografía y se somborean con un color diferente de acuerdo a cada memoria para poder diferenciarlas. Ayuda mucho el uso de los colores pues permite una conexión emocional con las diversas experiencias corporales.

Enunciación: Después de la vivencia y de realizada la cartografía corporal pueden escribir o compartir las apreciaciones y opiniones de lo vivenciado. Preguntas como: ¿Qué sentiste al momento de dibujarte a ti mismo? ¿Qué sentiste al momento de escudriñar en tus memorias, recuerdos y experiencias? ¿Se te dificultó dibujarte o por el contrario se te facilitó hacer un ejercicio de auto-observación?

Finalmente se hace una socialización de cada una de las cartografías corporales, se puede realizar también una bitácora para recoger lo aprendido en la experiencia.

Ruta Corpo-Sensorial: Esta experiencia corporal de dibujarse a sí mismo permite hacer un ejercicio de memoria, de auto-indagación y auto-observación.

Ruta Simbólico-Conceptual: Con esta vivencia se conceptualiza sobre la construcción histórica, social y cultural del cuerpo, adicionalmente se realiza un ejercicio genealógico de los discursos presentes en la configuración de las subjetividades modernas.

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta se socializa las muestras de las cartografías que cada persona realiza, también se puede hacer una especie de galería para que todos puedan observar las cartografías realizadas.

2.6 Módulo 2: Memoria, Cuerpo y Lugar

En este segundo módulo se trabaja la relación del cuerpo con los escenarios de lugar, del territorio, desde las Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser, este módulo “(...) *conlleva una aproximación al cuerpo como una realidad situada. Nos referimos a situada tanto en el aspecto físico y geográfico, como epistemológico. Es decir, los saberes y conocimientos también son situados y comportan sus propias lógicas y trayectorias*” (Proyecto CIUP. 2015, p.57), adicionalmente en este módulo se trabaja alrededor de:

“la construcción del cuerpo como espacio vital, social y político está permanentemente influenciado por los entornos en los cuales el cuerpo cobra existencia, lugares en donde el cuerpo haya concretos en su experiencia vital. Cuerpos vivos, cuerpos situados, cuerpos en relación (...) (CIUP. 2015, p. 57).

Una relación que se da al interior de los espacios, el entorno y el territorio.

Se hace necesario tener la comprensión del cuerpo como territorio, es por ello que se invita a tomar conciencia del cuerpo como primer territorio de transformación en lo personal, lo social, lo político, lo cultural y lo histórico. De igual forma el cuerpo esta:

“marcado por una identidad, definido por unos límites y por unas relaciones espaciales, es abordar el ser en su totalidad como experiencia integral. Abordar la memoria, es abordar las huellas de esas relaciones con el entorno y con el sí mismo, como territorialidad” (Proyecto CIUP. 2015, p. 57)

Es por ello que vemos al cuerpo como primer territorio de transformación, el cuerpo es como un libro de memorias, de recuerdos, de vivencias, experiencias y emociones.

En este módulo se constituye *“una aproximación a la relación entre la memoria y el cuerpo, con los sentidos de lugar, la espacialidad, la territorialidad, las movilidades y desplazamientos, e incluso el “no lugar”*. (Proyecto CIUP. 2015, p. 58).

1. Primer Momento: El árbol.

Objetivo: Fortalecer la conciencia del yo como realidad ubicada y territorializada para recuperar el arraigo y la ubicación.

Materiales: Aparato de sonido, música, hojas preferiblemente blancas, colores, lápices, marcadores.

Ambientación: Se elige un espacio que sea muy tranquilo y que genere confianza, puede ser un espacio cerrado o al aire libre. Es recomendable usar ropa cómoda y preferiblemente estar sin zapatos, se realiza el ejercicio acompañado de la música de fondo en un tono suave y agradable.

Centro Energético: En este primer momento se trabaja primero y segundo centro.

Vivencia: Cada persona inicia caminando por todo el espacio en diferentes direcciones, moviendo diferentes partes del cuerpo. Después cada persona se apropia y ocupa un lugar del espacio, estando en ese lugar se toma conciencia del ritmo natural de la respiración, es recomendable tener los ojos cerrados. Acto seguido cada uno/a visualiza cómo desde la parte baja del vientre, se desprende una raíz frondosa y fuerte igual a la de un árbol, esta raíz se conecta con los muslos, las rodillas, los tobillos y los pies, esta raíz se conecta con lo profundo de la tierra extendiéndose alrededor. Cada una/o cuida de esa raíz, la fortalece, siente la conexión con lo profundo de la tierra, en este momento es recomendable estar consciente del ritmo natural de la respiración, sintiendo como el aire se expande por cada una de las partes del cuerpo, disfrutando al mismo tiempo del aire al interior del cuerpo, se sostiene por un momento el aire dentro del cuerpo y después se exhala hacia la profundidad de la tierra suave y lento, sin perder de vista la raíz. Al finalizar cada persona abre los ojos al ritmo que considere necesario.

Enunciación: Después de realizar la experiencia, se ubican preferiblemente en círculo, cada uno realiza una representación de la raíz, puede representarse por medio de un dibujo, para ello se utiliza los materiales pertinentes para poder

realizarlo. Se socializa lo vivenciado y entre todos dialogan para reconocer cuáles son las interpretaciones que tienen con respecto a la raíz.

Ruta Corpo-sensorial: Esta experiencia corporal permite crear una conexión con la tierra, permite la toma de conciencia de lo personal con el entorno, este ejercicio hace volver la mirada sobre sí mismo y dar cuenta del olvido y la desconexión que hay entre el cuerpo, la mente, el espíritu y la naturaleza, siendo necesario dedicar un espacio para observarse, retornando al cuerpo sin desconocer el territorio.

Ruta Simbólico-Conceptual: Lo que busca la experiencia en esta ruta es la comprensión histórica de la relación que existe entre memoria, cuerpo y territorio (lugar), además de una reflexión que va encaminada a las nociones de cuerpo, espacio, territorio y sentidos de lugar.

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta corporal se genera un espacio de creación artística que da cuenta de lo vivenciado, es importante hacer una representación de la raíz como muestra final. Adicionalmente se propicia el diálogo que permita saber lo que cada persona siente, percibe y vivencia en relación a la experiencia.

2. Segundo Momento: El balance.

Objetivo: Establecer el equilibrio propio y el de una comunidad generando flexibilidad para balancearse y re-balancearse ubicarse y re-ubicarse ante cambios en un territorio.

Materiales: Aparato de sonido, música, colchonetas (opcional), incienso (opcional).

Centro Energético: En este segundo momento se trabaja primero, segundo y tercer centro.

Ambientación: Para la realización de esta experiencia se tiene en cuenta un espacio cómodo y tranquilo, puede ser en un lugar cerrado o al aire libre, es necesario que el lugar sea propicio para poder caminar por todo el espacio. Si se hace uso del incienso se puede encender durante el ejercicio. Preferiblemente sin zapatos y con ropa cómoda. La música es fundamental por ende va de fondo en un tono suave.

Vivencia: En un primer momento se transita por todo el espacio en distintas direcciones apropiándose y recorriendo todo el lugar. Cada persona inicia moviendo una parte del cuerpo siguiendo la melodía que se está escuchando de fondo, es importante precisar que cada uno puede trabajar a su ritmo, la idea es que cada persona explore y mueva todas las partes del cuerpo. Estos movimientos pueden ser suaves y lentos hasta encontrar un balance, este balance puede ser un movimiento fijo. Encontrado este balance se interactúa con la otra persona y así sucesivamente hasta que el balance individual se una al del otro (a) y se convierta en un balance colectivo.

Enunciación: Después de encontrado el balance individual y colectivo, cada persona socializa lo que experimento al mover el cuerpo, surgen preguntas como: ¿Descubriste que habían partes de tu cuerpo que desconocías que podías mover?, ¿Qué parte fortaleciste?, ¿Se te dificultó encontrar el balance? o por el contrario ¿Encontraste tu balance fácilmente? ¿Te costó trabajo unirse al balance del otro (a) o se te facilitó? ¿Qué sentiste al bailar grupalmente? ¿Qué memorias activaste o recordaste?, se realizan bitácoras para recoger la experiencia de lo vivido.

Ruta Corpo-sensorial: En esta ruta la experiencia corporal permite trabajar el equilibrio propio, el del otro (a) y por supuesto el de una comunidad.

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta la experiencia corporal genera un rebalanceo, una ubicación y re-ubicación a cambios que se presenten en un territorio o lugar. Adicionalmente da la posibilidad de comprender la construcción histórica en relación a la memoria, el cuerpo y el lugar.

Ruta Expresiva y Creativa: Esta ruta permite que la persona exprese por medio de alguna representación artística lo vivido y experimentado en el balance individual y colectivo. Se realizan bitácoras donde cada persona crea su propio relato a partir de la experiencia.

3. Tercer Momento: Mi cuerpo y mi entorno, una cartografía Social.

Objetivo: Comprender la conciencia del yo como realidad ubicada en un territorio.

Materiales: Aparato de sonido, música, hojas blancas o papel kraff, lápiz, borrador, tajalápiz, colores, marcadores, colchonetas (opcional).

Centro Energético: En este tercer momento se trabaja segundo y tercer centro.

Ambientación: Para la realización de este ejercicio se tiene en cuenta que sea un espacio tranquilo y ameno, puede ser un lugar cerrado o al aire libre. Se recomienda utilizar ropa cómoda y preferiblemente estar sin zapatos. Es necesario que se utilice la música de fondo en un tono sutil. Los materiales se utilizan para realizar el dibujo de la cartografía.

Vivencia: En un primer momento se realiza una caminata por todo el espacio en distintas direcciones, es importante caminar a paso moderado, reconociendo y apropiándose del espacio. Después cada persona puede acostarse o sentarse en el piso, si se utilizan colchonetas se hacen uso de ellas. Cada persona toma una hoja blanca o papel kraff y en ella plasma la cartografía de su hogar, del lugar donde vive, haciendo una especie de mapa, en este mapa ubicara las relaciones sociales, culturales y de género que se tejen al interior de ese espacio, es importante el uso de los colores en la cartografía para que se puedan identificar las relaciones.

Enunciación: Después de realizada la experiencia, se hace la socialización de cada cartografía, se expresan y comparten las apreciaciones y opiniones de lo vivido y lo sentido. Surgen preguntas como: ¿Fue difícil recrear tu hogar? ¿Qué sentiste al ubicar las relaciones que se tejen al interior de ese espacio? ¿Qué memorias se activaron al hacer el recorrido por el lugar donde habitas?

Ruta Corpo-Sensorial: En esta ruta la experiencia corporal en un principio permite tener contacto consciente con la tierra, dado que al caminar por el espacio se activa la conexión con la tierra y hace que se fortalezca y desarrolle la capacidad de tomar lugar. Adicionalmente la realización de la cartografía permite fortalecer la conciencia del yo como realidad ubicada en un espacio, lugar o territorio, en este caso particular, el lugar donde se habita.

Ruta Simbólico-Conceptual: El caminar por el espacio y la cartografía social permiten hacer una elaboración conceptual para comprender las relaciones sociales, culturales y de género que se producen y tejen al interior de los espacios habitados, para este caso, el lugar donde se habita, redimensionando el propio lugar y la manera como se encarnan dichas relaciones en ese espacio.

Ruta Expresiva y Creativa: Finalmente en esta ruta se organiza una galería donde se exponen las cartografías sociales permitiendo que puedan ser observadas por todos. También se realizan bitácoras donde se exprese lo vivido y sentido.

2.7 Módulo 3: Memoria, Cuerpo y Transgresión

En este último módulo se:

“trata de reconocer las memorias que se han instalado y naturalizado en los cuerpos y que de variadas formas ponemos en funcionamiento para hacerlas sostenibles. Más allá de esto, la transgresión nos permite ocupar otros lugares de fuga, espacios de auto-reconocimiento y de creación” (Proyecto CIUP. 2015, p. 66).

Es por ello que el trabajo corporal que hemos venido realizando al interior de la línea con las Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser, nos invita a repensarse el cuerpo, a generar rupturas, brindando espacios de autoreconocimiento, estas rutas *“nos invitan a develar la memoria internalizada, a crear formas corporales otras y movimientos que nos permitan potenciar maneras de existir y (re)existir, en tanto devuelven al sujeto su posibilidad de dignificarse y sanar”* (Proyecto CIUP. 2015, p. 66).

El término de transgresión alude a *“la posibilidad de fuga al interior de los sistemas de opresión. Se trata de un lugar fronterizo, de una forma de habitar entre los intersticios del sistema”* (Proyecto CIUP. 2015, p. 66). Es una ruptura a lo establecido en términos de dominación.

Michael Foucault señala que la transgresión:

(...) no es pues al límite como lo negro es a lo blanco, lo prohibido a lo permitido, lo exterior a lo interior, lo excluido al espacio protegido de la morada. Más bien está ligada

a él según una relación en espiral con la que ninguna fractura simple puede acabar. Algo tal vez como el rayo en la noche que, desde el fondo del tiempo, da un ser denso y negro a lo que niega, lo ilumina desde el interior y de arriba a abajo, aunque le debe su viva claridad, su singularidad desgarradora y erguida, se pierde en este espacio que firma con su soberanía y finalmente calla, después de haberle dado un nombre a lo oscuro.²⁹

Es entonces la experiencia corporal un ejercicio de memoria, de autocuidado, co-cuidado, de autosanación energética, de transgresión en donde se busca recuperar al cuerpo, para escucharlo, sentirlo, vivenciarlo, transformarlo y restituirlo.

1. Primer Momento: Jugando con los extremos.

Objetivo: Develar las memorias internalizadas en el cuerpo.

Materiales: Aparato de sonido, música, colchonetas (opcional).

Centro Energético: En este primer momento se trabaja desde el segundo hasta el quinto centro.

Ambientación: Para la realización de esta experiencia se tiene en cuenta un espacio tranquilo y cómodo, puede ser un lugar cerrado o al aire libre. Es recomendable utilizar ropa cómoda y preferiblemente estar sin zapatos. Es necesario utilizar la música de fondo en un tono sutil.

Vivencia: Se comienza caminando por todo el espacio en distintas direcciones, primero se camina a paso moderado, después de un momento se camina rápido y después lento, gozando de la posibilidad de moverse, esto se hace varias veces intercambiando la velocidad de la caminata, siempre reconociendo el espacio. Después cada persona hace contacto con el suelo, es decir, acostados en el piso se

²⁹ Michel Foucault. *Entre Filosofía y Literatura. Obras Esenciales Volumen 1*, Barcelona, Paidós, 1990, p. 168. (citado de Proyecto CIUP. 2015, p.67).

juega con el peso, se desplaza al ritmo de la melodía, se puede gatear o arrastrar en el suelo.

Enunciación: Después de realizar la experiencia corporal se socializa sobre lo vivido. Surgen preguntas como: ¿Qué sentiste al caminar lento o rápido? ¿Qué sentiste al jugar con los extremos del cuerpo?

Ruta Corpo-Sensorial: En esta ruta la experiencia corporal permite un movimiento consciente e intencionado, permite jugar con el peso del cuerpo, con los extremos arriba, abajo, rápido y lento.

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta la experiencia corporal nos invita a develar la memoria internalizada, el movimiento permite maneras de existir y (re) existir.

Ruta Expresiva y Creativa: Finalmente en esta ruta cada persona expresa libremente su experiencia personal. Se pueden realizar mándalas o bitácoras. *“La expresión artística y simbólica es por excelencia un espacio de recuperación de la memoria y de restitución integral del ser”* (Proyecto CIUP. 2015, p.71).

2. Segundo Momento: Mi parte olvidada.

Objetivo: Analizar la construcción de las relaciones de poder, vulnerabilidad, y de resistencia.

Materiales: Aparato de sonido, música, colchonetas (opcional).

Centro Energético: En este segundo momento se trabaja desde el segundo hasta el sexto centro.

Ambientación: Para esta experiencia se elige un espacio muy tranquilo que puede ser cerrado o al aire libre. Es recomendable utilizar ropa cómoda y preferiblemente estar sin zapatos, si se desea se puede estar descalzos. La melodía va de fondo en un tono medio y en algunos momentos en un tono alto, la melodía es alegre y promueve el baile.

Vivencia: En un principio se camina por todo el espacio moviendo el cuerpo y liberando tensiones, después se invita a agruparse en parejas, las parejas se distribuyen por todo el espacio y ocupan un lugar del espacio. Uno de los dos se sienta en la colchoneta o en el suelo mientras que el otro (a) se queda de pies frente al compañero, la idea es que la persona que está sentada observe a la persona que baila, mientras baila y mueve el cuerpo al son de la melodía, la persona que está sentada observa la parte del cuerpo que el compañero mueve muy poco o que definitivamente no mueve, es decir, la parte olvidada, cuando se termine la melodía la persona termina de bailar y el compañero que observó le dice cuál es la parte que tiene olvidada. La persona que bailó volverá a hacerlo nuevamente, pero esta vez inicia el movimiento desde esa parte que tiene olvidada y así continuar con el movimiento de todo el cuerpo. Después se intercambian para que las dos personas realicen el ejercicio completo.

Enunciación: Después de realizar la vivencia, cada pareja dialoga sobre las partes olvidadas, realizando preguntas como, ¿Por qué no mueves esa parte del cuerpo? ¿Pensaste que esa podría ser tu parte olvidada? ¿Qué sentiste cuando empezaste a bailar partiendo desde esa parte?, ¿Te costó trabajo bailar en frente mío?, ¿Sentiste en algún momento pena, vergüenza o miedo de mover tu cuerpo? Para finalizar se hace una socialización de todas las parejas.

Ruta Corpo-Sensorial: Esta experiencia es enriquecedora porque incluye danza y baile, al mismo tiempo que permite al cuerpo ser herramienta de conocimiento para develar miedos e inseguridades, al bailar en frente de una persona existe el miedo a ser juzgado o vulnerado, además se pueden observar relaciones de poder.

Ruta Simbólico-Conceptual: Es una experiencia corporal muy importante ya que tiene la intención de develar las relaciones de poder, vulnerabilidad y de resistencia de nuestro propio cuerpo a través del baile, de la danza, teniendo en cuenta que hay legados que están incrustados casi que de manera inconsciente en nuestros cuerpos impidiéndonos que haya una apropiación e indagación del cuerpo generando, miedos, vergüenzas, inseguridades. El trabajar desde la parte olvidada se hace un ejercicio de resistencia individual y a la vez colectiva.

Ruta Expresiva y Creativa: Finalmente en esta ruta de síntesis y expresión se puede concretar la actividad en un balance colectivo que permita la asimilación de la experiencia individual y grupal.

3. Tercer Momento: La voz dibuja, crea y re-crea.

Objetivo: Desarrollar rutas para la recuperación de la libertad, la expresión y la capacidad de tomar decisiones conscientes y autónomas.

Materiales: Aparato de sonido, música, colchonetas (opcional), mándalas, colores, marcadores.

Ambientación: Para la realización de este ejercicio corporal se busca un espacio en lo posible tranquilo, puede ser un lugar cerrado o al aire libre, es recomendable tener ropa cómoda y permanecer sin zapatos, la música esta de fondo en un tono suave, si hay colchonetas se utilizan para sentarse en el momento que se requiera.

Centro Energético: En este tercer momento se trabaja cuarto, quinto y sexto centro.

Vivencia: En un principio se camina recorriendo todo el espacio, moviendo todas las partes del cuerpo, también se pueden hacer ejercicios de estiramientos. Después cada persona se ubica en un lugar del espacio. Estando de pies y ubicados, cada persona comienza con un leve balanceo moviendo todo su cuerpo, agregado a esto elige el sonido de una vocal o de una consonante, se pueden realizar combinaciones, la idea es que se emita un sonido, ya que la voz es el pincel principal para pintar el paisaje, por ejemplo el sonido elegido y emitido es; “luam” a ese sonido se le asigna una parte del paisaje que puede ser una cascada, una montaña, un árbol, o un río, etc., cada persona está en la libertad de elegir su propio sonido y la parte del paisaje, cuando ya todos hayan elegido los sonidos, entre todos al unísono pintan el paisaje con la voz, se percibe cómo se genera una mezcla distinta y variada de sonidos que al mismo tiempo están pintando, creando y (re) creando un paisaje. Para finalizar se pueden ir coloreando mándalas mientras se da la socialización.

Enunciación: Después de finalizada la experiencia corporal, cada persona socializa qué experimento al utilizar la voz, surgen preguntas como: ¿Se te dificultó o facilitó utilizar tu voz, qué de nuevo encontraste al trabajar con tu voz? ¿Sientes que tu voz es un instrumento de libertad y expresión? ¿Removiste algún recuerdo?

Ruta Corpo-Sensorial: La experiencia en esta ruta permite explorar más nuestro cuerpo, en este caso la voz, que es un instrumento de libertad y expresión a veces olvidado por el cotidiano vivir y las lógicas del sistema.

Ruta Simbólico-Conceptual: En esta ruta la experiencia realizada con el cuerpo y la voz, nos proporciona un camino para tomar conciencia de nuestra libertad, de cómo a pesar de que hablemos a diario y utilicemos nuestra voz para hablar y comunicarnos con el otro (a), estamos acallados, ese silenciamiento se debe a diversas lógicas de dominación, es por ello que este ejercicio desarrolla la capacidad para recuperar y recuperarse de estos silenciamientos.

Ruta Expresiva y Creativa: En esta ruta la persona expresa su vivencia a través de diversos lenguajes artísticos, es un momento para la reflexión, el dialogo, para repensarse. Se colorean mándalas al mismo tiempo que se socializa la experiencia.

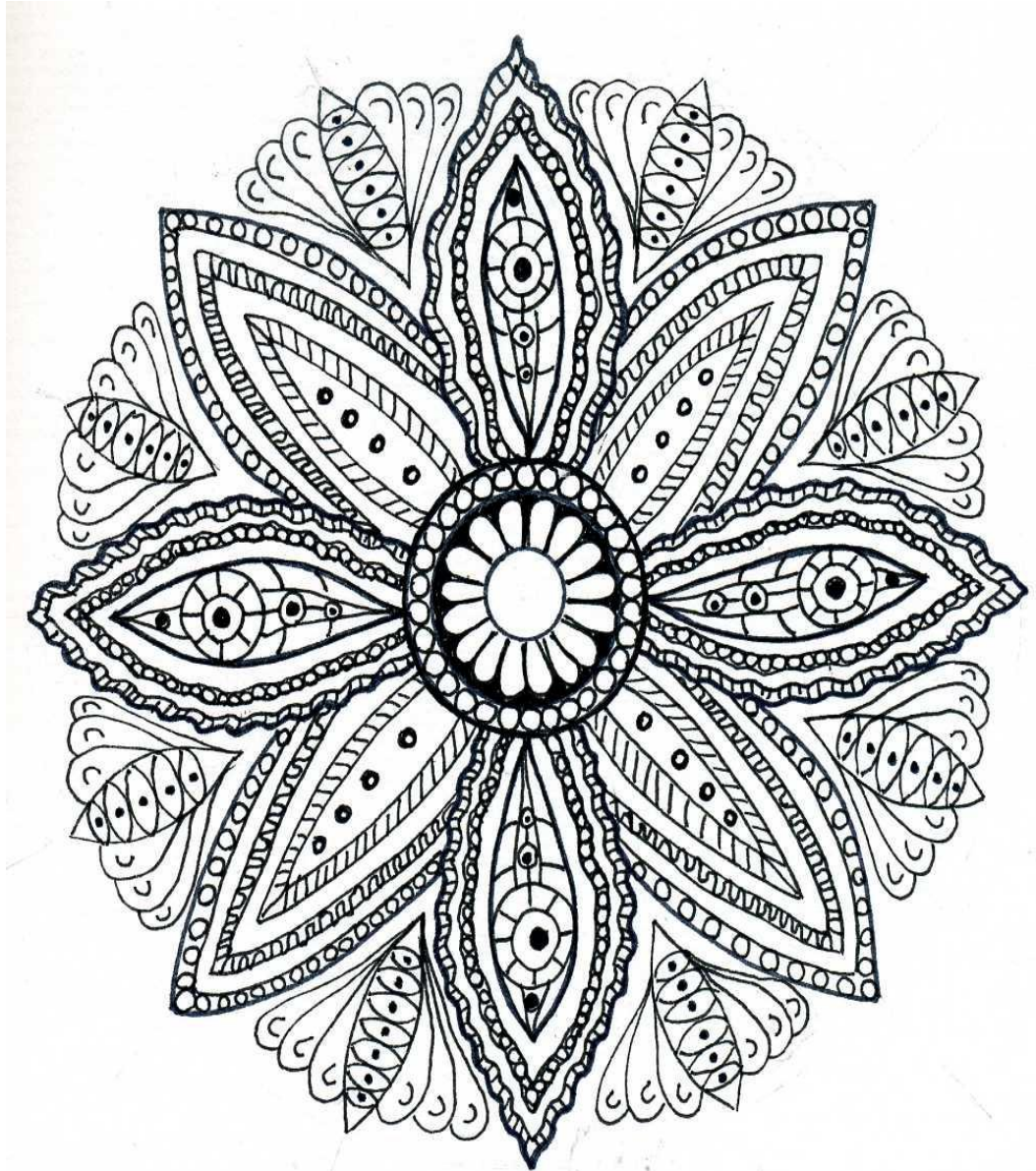
En conclusión las Rutas corporales de autocuidado, sanación y restitución del ser trabajadas al interior de la línea nos han permitido retornar al cuerpo, nos han invitado volver al interior para observarnos y conocernos a develar esas huellas que han quedado incrustadas en el cuerpo y en el sistema energético, partiendo siempre del cuerpo como primer territorio de aprendizaje en donde se pueden generar rupturas que contribuyan a una restitución integral del ser y a una transformación en lo individual pero también en lo colectivo porque cuando partimos por reconocernos podemos empezar a reconocer al otro (a).

Ha sido un proceso muy enriquecedor en donde vemos al cuerpo como construcción de saber y conocimiento, sin embargo, como en todo proceso hay debilidades y fortalezas en nuestro caso una de las debilidades puede ser el momento inicial del trabajo corporal porque en un principio no es fácil trabajar con el cuerpo, se siente miedo, vergüenza, pero con el transcurrir de las experiencias corporales esa

debilidad se va convirtiendo en fortaleza y se llegan a tener cambios en relación a una restitución integral del ser y una sanación de la memoria.



Un momento para pintar:



3. TERCER CAPITULO

REFLEXIONES FINALES Y APORTES AUTOBIOGRAFICOS A LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN COMUNITARIA CON ÉNFASIS EN DERECHOS HUMANOS DESDE NUESTRA EXPERIENCIA EN KAIRED

KairEd ha sido una gran experiencia para nosotras, pues nos ha permitido una reflexión sobre cuál es el sentido del cuerpo y del autocuidado desde prácticas que renuevan y que dan pautas para llevar una vida mejor. De igual manera, permite crear una reflexión plena sobre cómo podemos contribuir a una transformación social, desde pensarnos como seres políticos en la sociedad en nuestro caso, ser maestras sus retos y funciones en la comunidad. Como parte de un sistema (sistema social), cada sujeto en su cotidianidad, en su elección y en la construcción de su proyecto de vida, tiene una función que sin importar su orientación, es factor determinante en la configuración de la realidad y en el mantenimiento o deconstrucción de dicho sistema. Consideramos que es de vital importancia, antes de iniciar cualquier proceso que incida en la realidad, empoderarse del papel que ocupa, es decir, saber quiénes somos (hemos sido y seremos) antes de saber qué hacer.

El (la) maestro (a), como agente social de la realidad nacional, ocupa un papel definitivo en la configuración de dicha realidad, pues es él (ella) quien hablando desde Freire se encarga de leer críticamente la realidad, transmitir ese saber y construir transformaciones junto a los educandos. Esta tarea se hace más explícita en un escenario que abra espacio a la educación desde varias ramas, razón por la cual

los retos a los que se enfrentan los maestros en dicho espacio se expresan con particularidad.

En el caso específico de la práctica de KairEd, nos ha llevado a pensarnos, en una forma de vincular los conocimientos aprendidos en la carrera y en este espacio, junto con ellos reconocer algunas problemáticas y tratar de crear una ruta para poder aportar a la comunidad, siempre pensando en elementos como el diálogo tan importante a la hora de una construcción colectiva. Ha sido muy interesante conocer los procesos que ya tienen como organización, pues ha sido enriquecedor, y necesario a la hora de pensarnos como educadoras comunitarias, pues buscamos no solo explicar la realidad sino comprenderla, para lograr emancipación de la mano con el conocimiento que la comunidad brinda. Aquí el trabajo corporal, se torna preciso, primero porque está presente en todas las transformaciones posibles para los (as) sujetos (as), pues es desde allí donde vemos una posible restitución del ser, desde donde se puede ver el cuerpo como primer territorio de emancipación y transformación.

Políticamente hablando, vemos el cuerpo como territorio de disputa y de reconocimiento de derechos, de manera que no se vulneren los mismos, es allí donde vemos pertinente hablar del cuerpo en la Licenciatura de Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos, porque nos pensamos un sujeto (a) crítico (a) que está en un contexto específico y es capaz de transformar su realidad, es capaz de religar, contextualizar, globalizar, pero al mismo tiempo de reconocer lo singular y lo concreto. Reconocemos que la tarea no es fácil y que estamos en un proceso donde la apuesta es por el reconocimiento del otro y del cuerpo desde un proceso de

emancipación, pero también vemos la posibilidad de cambio desde el trabajo corporal.

El proceso que avanzamos con KairEd, aterrizó nuestras expectativas como educadoras pues nos llevó a pensarnos en la construcción de un sujeto o sujeta que cumpla con responder a las necesidades de una comunidad, donde con el trabajo corporal, se intenta crear rutas de acción que sean transformadoras, pensando desde el cuerpo alternativas de cambio, de reconocimiento, de construcción de identidad, de sanación, de reivindicación y resistencia. Es por esto que hemos decidido apostarle a un trabajo de construcción del material pedagógico presentado, pues reconocemos el cuerpo como territorio de disputa y resistencia.

Para nosotras, realizar este trabajo de grado nos ha llevado a pensarnos en crear alternativas transformadoras, en este caso desde el proceso con KairEd, donde se piensa en el cuerpo como principal medio para una restitución del ser, y ha sido el proceso allá lo que ha transformado nuestras subjetividades y nos ha deconstruido, para pensarnos en un mundo donde se rompa con todo lo impuesto por un sistema donde el sujeto (a) son invisibilizados (as).



3.1 Reflexión Autobiográfica Por: Diana Beltrán.

¿Qué me aportó la práctica a mi proceso de formación como licenciada en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos?

En primera medida quiero señalar que este espacio de práctica me permitió entender, escuchar, sentir y sobre todo abrirle un espacio a mi cuerpo, ya que este se encontraba sumergido en la rutina y la vida caótica de esta ciudad. Esta práctica a diferencia de muchas otras, desde el comienzo nos invitó a entender el cuerpo como territorio político de transformación social y personal, no es un proceso fácil entender esto y más en la licenciatura donde el enfoque principal es la transformación social desde los espacios comunitarios, sin embargo nosotros le apostamos a comenzar por el cambio y la toma de conciencia desde nuestros cuerpos primeramente, en qué sentido, si nuestro cuerpo es otro más de lo que el sistema copta, sumerge y somete, cómo pensar en un cambio social?.

Cuando ingresé a la práctica llegué con muchas expectativas, miedos, preguntas y sobre todo con mi cuerpo rígido, sin movimiento y sin conciencia. A medida que pasaban las semanas y con la realización vivencial de los talleres corporales acompañados de música, olores y lecturas acordes, se fueron abriendo caminos de luz y cambio.

En el mismo sentido, mi cuerpo fue despertando, tomando conciencia, y sobre todo se empezó a crear un territorio nuevo, un territorio de cambio, paz, amor y resistencia, de igual manera iba adquiriendo herramientas pedagógicas útiles para mi formación como educadora comunitaria.

Acá también es importante señalar que ésta práctica me invita a pensar otras maneras de investigar, aportar a la academia y sobre todo a entender otras formas de mundos posibles.

Cómo (de) construyo mi cuerpo y cómo transformo mi alrededor

A lo largo de estos seis semestres de práctica mi cuerpo logró mucho, ahora mi cuerpo tiene voz y tiene conciencia de que es todo, un todo que me permite, respirar, caminar, aprender, ayudar y sobre todo romper con las imposiciones de esta sociedad consumista e individualista que no quiere más que cuerpos aptos para el trabajo.

No fue un trabajo fácil ya que romper con estas imposiciones que nos han acompañado desde nuestro nacimiento que van desde lo social hasta lo moral, sin embargo las experiencias vividas, las invitaciones y las lecturas lograron en mi un despertar y sobre todo una disposición a seguir indagando esas imposiciones y a la vez buscar la salida transformadora a las mismas.

Puedo decir que esta práctica fue el punto de arranque para mi vida, quedan muchas cosas por trabajar, por cambiar, por sanar, y sobre todo enriquecer el proceso personal y colectivo.

Ahora muchas cosas de las aprendidas las comparto con mis estudiantes, con mi familia, con las personas que comparto mi vida, espero que todos en algún momento pensemos en nuestro cuerpo como territorio y no como lo que nos permite caminar, trabajar y producir.

Ahora mi cuerpo resiste!!! Para poder decir esto debo reconocer en primera medida que he pasado por un proceso vivencial, personal y de transformación individual y colectiva. Como mis compañeras cuando mi cuerpo llega a Kaired iba

cargado y sometido al sistema, un sistema que copta, atrapa, somete y que no hace más que moldearnos e insertarnos a favor del mercado, la producción y el beneficio de unos sobre otros.

Es así como empiezo a leer y a entender esto del cuerpo como territorio político y de transformación social inicialmente en la teoría y posteriormente en la práctica que para mí fue un poco difícil, (de) construir esto que nos han impuesto desde hace 500 años no es fácil y más en una sociedad como la nuestra donde no hay tiempo para nada, las rutinas ya están dadas. Sin embargo KairEd me brinda la posibilidad de ir escuchando mi cuerpo e ir trabajando en pro de un cuerpo sensible, que siente, que piensa y sobre todo que tiene voz y un carácter transformador.

En ese sentido me dispuse a trabajar en mi cuerpo, para mi cuerpo y sobre todo con la disposición de adquirir herramientas pedagógicas útiles para mi formación como educadora comunitaria y sobre todo pensar una sociedad diferente.

En la línea comienzo a darle otro sentido a mi cuerpo, ejemplo de ello fue contemplarlo y escucharlo todos los días, cosa que jamás había hecho porque la rutina y el tiempo me daban únicamente para llegar al trabajo o la universidad, empiezo a practicar los ejercicios aprendidos en KairEd y empiezo a sentir cambios profundos y satisfactorios y a sorprenderme de todo lo que podía hacer, los ejercicios de memoria me permitieron sanar las heridas que en algún momento nos deja la vida, pero sobre todo me iba concientizando y transformando poco a poco. Es así como poco a poco mi cuerpo se sanaba, se transformaba y se disponía a aprender cada día más.

Ahora todo lo aprendido se está poniendo en práctica en el colegio donde trabajo, todos los días, me doy un espacio con los jóvenes para compartir la vida, las emociones y sobre todo me doy la posibilidad colectiva de ir sembrando la semilla del cambio, un cambio que invita a leer el cuerpo, la sociedad, la vida y las clases de otra, manera en pro de sociedades más juntas donde las utopías sean posibles



3.2 Reflexión Autobiográfica de: Johana Marcela Olaya Narváez.

El autocuidado y el co-cuidado han sido un bello proceso, son un camino que invita a vivenciarse, a conocerse y (re) conocerse a sí misma y al otro (a) a partir del propio cuerpo.³⁰

Recuerdo que mi primera experiencia corporal de autocuidado fue el despertar del cuerpo y los sentidos, esta experiencia se vivenció en parejas, uno de los dos estaba vendado caminando por el espacio y pasando por una serie de obstáculos sencillos, también iba tocando algunas frutas, granitos y objetos que estaban ubicados en diferentes partes del espacio. Mi compañero que no estaba vendado era quien me guiaba durante el recorrido, después intercambiamos para vivenciar ambos la experiencia.

El estar vendada generó en mí mucho miedo e inseguridad, al principio tuve desconfianza de quien me guiaba, sin embargo, a medida que trascurría la experiencia el miedo fue disminuyendo, recuerdo que toque unos granitos de quinua³¹ e inmediatamente recordé a mi mamá y justo en ese momento quise abrazarla, ella suele hacer leche de esta semilla. Al terminar la experiencia corporal intercambiamos sensaciones y aprendizajes, mi compañero coincidió conmigo en tener miedo e inseguridad, él también recordó a un familiar al olfatear una fragancia que estaba circulando al interior del espacio.

³⁰ Johana Marcela Olaya Narváez, estudiante del semillero de Kairós Educativo-KairEd y de la LECEDH de la Universidad Pedagógica Nacional.

³¹ Es una semilla ancestral de la cual se puede hacer leche vegetal, esta semilla contiene un alto contenido de proteína, fibra y otros nutrientes.

Esta experiencia suscitó en mí empezar a observarme y reconocirme a no tener miedo de sentir mi cuerpo, me permitió hacer una exploración de los sentidos, las emociones y las memorias. La quinua suscitó en mí recordar a mi madre, pero también pensé en los alimentos ancestrales, en nuestros indígenas y la conciencia que debemos tener por cuidar la madre tierra proveedora del alimento.

En mi segunda y tercera experiencia corporal de autocuidado empecé a mover varias partes de mi cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza, comencé a tomar conciencia del ritmo natural de mi respiración, empecé a escuchar y a sentir el cuerpo, a reconocerlo y a observarlo, esto conllevó a descubrir partes olvidadas, bloqueos que no permitían reconocer a mi cuerpo como ese primer territorio político de transformación y de resistencia.

El autocuidado me invitó a cuidar y respetar de mi misma, a darme cuenta de que las prácticas cotidianas, el acelerado ritmo de vida, el sistema capitalista, los legados históricos, culturales, las violencias, han influenciado y dejado huella en mi cuerpo, silenciándolo, invisibilizándolo y excluyéndolo. He aprendido a darle un lugar importante a mi cuerpo, de esta manera lo he convertido en un territorio de aprendizajes en donde mi cuerpo se expresa, piensa y se replantea.

Tenemos memoria corporal y está cargada de raíces históricas, religiosas, culturales y sociales que han configurado y determinado los comportamientos. Es importante y necesario hacer un trabajo de autoreconocimiento, para aprender a leer de manera crítica nuestros contextos personales, sociales, prácticas, y discursos que nos han determinado a cada uno/a, además de visualizar los diversos mecanismos de represión con los que hemos sobrevivido. Es por ello necesario ir sanando y restituyendo el ser y la memoria. Por medio de las experiencias corporales trabajadas

al interior de la línea he aprendido a escuchar mi cuerpo, para sanarlo y restituirlo. Agregado a esto he aprendido a escuchar el cuerpo del otro (a), el co-cuidado me enseñó a reconocer y aceptar al otro con sus diferencias, en este sentido, mientras el autocuidado nos invita al cuidado y respeto de uno mismo, el co-cuidado es un llamado al cuidado y respeto mutuo.

El conocer y trabajar con el sistema energético me ha permitido conocer mis bloqueos, a equilibrar mi energía, a empezar a sanar y restituir el ser y la memoria, a convertir los dolores en sabiduría, a seguir avanzando a pesar de las adversidades que conlleva el día a día. La autosanación energética es la que nos permite restablecernos y restituirnos de las huellas que han quedado encarnadas en nuestro cuerpo y el sistema energético.

Como docente es importante y necesario apuntarle a estas propuestas pedagógicas alternativas de leer los contextos a través del cuerpo, cuando partimos por reconocernos podemos reconocer al otro (a) y cuando esto se logra también se trabaja en comunidad. El conocer y trabajar con nuestro cuerpo también es una forma de hacer resistencia, una resistencia que no se da solo desde la organización, el colectivo o el movimiento social, sino que se puede dar y hacer a partir del cuerpo.

Estas herramientas pedagógicas se pueden implementar en espacios en donde se trabaje la memoria colectiva partiendo del cuerpo como el primer territorio de aprendizaje personal, político, social, e histórico de transformacional individual y colectiva, sin embargo se puede apostar por trabajar esta experiencia en otros espacios como por ejemplo la escuela.



3.3 Reflexión Autobiográfica por: Nataly Correa.

Cuando llegué por primera vez a KairEd, tuve mucha curiosidad por saber de qué se trataba lo de “trabajo con el cuerpo”, generalmente yo veía al cuerpo sin pensarlo en un territorio de disputa, lo veía como el sistema nos lo ha impuesto por siempre, lo visibilizaba como el instrumento de nuestra cotidianidad, como un todo que responde a un sistema, a una lógica de mercado. Pero es aquí donde mi proceso en KairEd, me ha llevado a fortalecer y transformar mi propia subjetividad, para pensarme en una posible transformación desde mi cuerpo, una transformación de todo mi ser.

Recuerdo que el primer día que llegue a KairEd, inicié con un ejercicio de caminar alrededor del espacio, sintiendo cada parte de mi cuerpo, desde ese primer momento, empecé a pensarme el cuerpo de manera diferente como protagonista y a través de las sesiones, fui dándole al mismo su lugar como territorio de resistencia, pensándolo en un cuerpo que no tiene que responder a unas lógicas de mercado, como siempre nos lo han querido mostrar. En KairEd pensamos en un cuerpo que responde a un sujeto o sujeta crítico (a), que lo visibiliza al mismo como un medio de transformación y reivindicación de derechos, de disputa y de resistencia.

Al encontrar con el autocuidado como herramienta, descubrí también que el cuerpo da señales de un sinfín de traumas, que desde la misma historia se hacen presentes en mi cuerpo y que hablando desde el sistema energético, genera unos bloqueos en el mismo, que va llevando a unos lenguajes del cuerpo, como dolores y

enfermedades, es ahí cuando pienso en la influencia del reconocimiento del cuerpo para llevar una vida diferente y que el cuerpo sea territorio de transformación.

Cuando el cuerpo también es visto como territorio de memoria, como se plantea desde KairEd, también se reconoce que este mismo, puede convertirse en un lenguaje individual y colectivo, que traiga a colación todas esas voces de los que ya no están y que han dejado huellas en nuestra historia, en este sentido aprender todas estas herramientas que se han construido desde KairEd, las considero indispensables a la hora de hablar de construcciones colectivas o procesos reivindicatorios en una comunidad, pues desde estas construcciones, podemos reconocer que evidentemente hay una historia que pesa y hay una manera de reconstituírnos como seres desde un trabajo corporal, desde un reconocimiento de sí mismo como territorios políticos, y de voz reivindicativa.

Hablar desde el cuerpo, con la participación en el semillero de KairEd, han hecho de mí una sujeta diferente, que se reconoce como transformadora desde nuevas apuestas que rompen con una visión de cuerpo que responde a una sociedad capitalista y a unas lógicas de mercado que invisibilizan nuestras subjetividades y nos vuelven marionetas de sus necesidades y de sus intereses, es ahí donde reflexiono y veo la posibilidad de transformación desde un reconocimiento propio y de los demás, desde una concienciación y desde el cuerpo como territorio de resistencia.

Este proceso de KairEd, no solo interviene en mi vida laboral a la hora de convertirme en educadora comunitaria, pues atraviesa cada parte de mi ser, desde el ser mamá, hija, hermana, estudiante, maestra, atraviesa cada uno de los momentos de mi vida, llevando a pensarme desde mi cuerpo como escenario de resistencia, pero

también de demostrar afecto, de llorar, reír, amar, es mi cuerpo mi todo, y esta deconstrucción de lo que era mí antes de llegar a Kaired, se transformó para dar el verdadero sentido del mismo, para convertirse en mi primer escenario de construcción social, de una manera reivindicativa y transformadora.



4. BIBLIOGRAFIA

6. Pedraza Gómez, Zandra (1996). *En cuerpo y alma: visiones del progreso y de la felicidad*. Colombia: Universidad de los Andes.
7. Rengifo Lozano, Bernardo (2007). *Naturaleza y etnocidio. Relaciones de saber y poder en la conquista de América*. Bogotá: Tercer Mundo Editores
8. Casto-Gómez, Santiago (2010). *La Hybris del Punto Cero Ciencia, raza e ilustración en la Nueva Granada (1750-1816)*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
9. Proyecto: Memoria Colectiva, Corporalidad y Autocuidado: Rutas para una pedagogía decolonial. Universidad Pedagógica Nacional, Centro de Investigaciones CIUP Proyecto DSI- 373-14. Coordinadora del Proyecto, Constanza del Pilar Cuevas Marín. Bogotá, Colombia, Mayo de 2015.
10. Guerrero, Clara Inés (1998). *Palenque de San Basilio: una propuesta de interpretación histórica*. Tesis para optar el título de Doctora en Historia, Universidad Alcalá de Henares. España.
11. Höhne-Sparborth, Yosé. Judith Bautista Fajardo & Alejandra Romero Sánchez (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética*. Bogotá, Colombia: Editorial Código Ltda.
12. Foucault, Michel (1999). *Entre Filosofía y Literatura, Obras Esenciales Volumen 1*. Barcelona: Paidós.
13. Corporación Centro de Promoción y Cultura CPC (2013). *AUTOUIDADO Reflexiones y herramientas*. Barrio Britalia, Bogotá, Colombia.
14. Walsh, Catherine, García, Salazar (2015). *Memoria colectiva, escritura y Estado. Prácticas pedagógicas de existencia afro ecuatoriana*.

ARTICULOS:

3. Dussel, E. (1983) la evangelización latinoamericana. Recuperado de:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/otros/20120215111615/7cap4.pdf>
4. Quijano, A. (2000) ¡Qué tal raza! Recuperado de:
<http://www.alainet.org/es/active/929>
5. Jelin, E (2007) ¿De qué hablamos cuando hablamos de memoria?
Recuperado de :
<http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/JelinCap2.pdf>
6. R.H. RUTIAGA. Nuestro arcoíris... el aura. Publicado en
www.formarse.com.ar

