



¿POR QUÉ ME HACES ESTO?

FOTO POEMARIO DANZA BIODANZA SOCIAL

Desde el Servicio de Igualdad trabajamos en la atención psicológica y educativa de las mujeres víctimas de violencia de género con varias actividades complementarias, entre ellas la biodanza social.

Esta actividad nos permite trabajar con los conceptos de identidad, autoestima, igualdad y diversidad a través del movimiento y la música.

Este foto poemario es un proyecto fotográfico poético donde se muestran veinte posiciones danza, con un profundo significado psicológico.

Cada una de esas danzas ha despertado poder interno y generado creencias de autoestima, motivación y tomar conciencia de sus potencialidades a mujeres víctimas de Violencia de Género.

Este proyecto es el resultado de cinco años de trabajo e investigación en los diez programas ininterrumpidos realizados con Biodanza con este colectivo.

El nombre de la exposición es un grito desgarrado para que lo oiga la sociedad. Es un título decidido por las mujeres con las que he trabajado y danzado estos años. Es la frase que más desgarra a una persona que ha sufrido Violencia de Género.

Textos y proyecto expositivo:

Beatriz Benabarre

Fotografía:

Cris Aznar
fotografía

 **Zaragoza**
AYUNTAMIENTO
IGUALDAD

1 / POSICIÓN GENERATRIZ IDENTIDAD

*Siento en mis manos
el latido de mi corazón.
Y en los agujeros de mi Silencio
grita el querer vivir.*

Significado existencial ejercicio

Manos en el pecho, recogiendo la cabeza, entrando en uno mismo. Hay una auto aceptación, y una autoconfianza al permitirse contacto y conexión íntima.

2 / RONDA DE INICIO

*Dos Ángeles in rostro
sostienen mis manos*

Significado existencial ejercicio

Tomarse de las manos celebrando la pertenencia a la humanidad, sentirse acompañada con estimulación afectiva motora.

3 / CAMINAR FISIOLÓGICO

*¡Vamos, caminal! ¡Sal de allí!
¡Solo es el primer paso!*

Significado existencial ejercicio

Caminar con consciencia de todo el cuerpo, alternancia de pies y brazos, elevar la cabeza, mirando al frente, es el significado de abrirse al mundo, elevación de la Autoconfianza.

4 / JUEGO DE PALMAS

*Cerca de mí... hay manos que juegan.
¡Mi niña se asoma y... sonríe!*

Significado existencial ejercicio

Jugar con las palmas de un compañero, estimula estados de ánimo de vitalidad, alegría, celebración. Un efecto regulador antidepresivo.

5 / DANZA RÍTMICA EXPRESIVA

*Abandono mis zapatos,
bailo descalza
¡Ya no me escondo bajo la cama!*

Significado existencial ejercicio

Danzar con desplazamientos, saltos, giros, recuperar la relación del ritmo y el movimiento. Trabajar nuestra integración auditivo motora.

6 / OPOSICIÓN ARMÓNICA

*Me hubiera gustado poner límites,
mirándote a los ojos.
¡Y que sintieras entonces haberme conocido!*

Significado existencial ejercicio

Una persona frente a otra, manos elevadas, antebrazos en contacto, realizamos oposición al movimiento del otro, con armonía, reconocer la fuerza del otro y la tuya. Poner límites a la agresión externa, respetar y ser respetado. Fuerza del sí y del no.

7 / DECIR NO

*He muerto mil veces
siendo viajera del silencio.
Y he resucitado con un grito al viento
que dice... ¡No, no y no!*

Significado existencial ejercicio

Una persona frente a otra, decir no con la gestualidad y la voz. Desarrollar la autoafirmación, empoderar la voz y la corporalidad.

8 / CAMINAR CONFIADO

*El río de la vida,
cerrando los ojos,
me desborda a confiar.
Hay un ángel a mi lado
¡Ahora lo sé!*

Significado existencial ejercicio

En parejas una persona cierra los ojos y se deja llevar, desarrollando la capacidad de entrega y la confianza, aprende a dejarse llevar, renuncia al control y vigilancia.

9 / POSICIÓN GENERATRIZ PROTEGER LA VIDA

*Soy madre de mi vida,
y me canto una nana con mi movimiento,
para que mi gesto
llegue a mi piel siendo mi bastión*

Significado existencial ejercicio

Brazos en posición de mecimiento a la vida, cuidarla, mimarla... desarrollar un sentido de cuidado a todo lo que vive. Restaurar vínculo con la existencia y el cuidado.

10 / POSICIÓN GENERATRIZ DAR Y RECIBIR

*El dar todo me esclavizó
y vivió sin permiso en mí.
Hoy el recibir camina
en los pasillos de mi ser
y eso ¡me equilibria!*

Significado existencial ejercicio

De pie brazos abiertos en posición de dar y luego recibir, equilibrar estos dos aspectos, amar en la justa medida. Evocar sentimientos de generosidad y entrega.

11 / EUTONIA DE DEDO

*Mis dedos buscan contacto... renacen.
Sentires de algo olvidado.
¡Hay una senda de ligereza!*

Significado existencial ejercicio

En parejas con los dedos índices de mano derecha, el cuerpo danza y equilibramos nivel de tensión-relajación, aprender a relacionarnos de forma armoniosa.

12 / ACARICIAMIENTO DE MANOS

*Mis manos aletean con la danza,
buscan romper el conjuro.
Y mostrarme la senda de volver a mí.*

Significado existencial ejercicio

En díos dos personas ofrecen sus manos para ser acariciadas. Desarrollar la sensibilidad de dar caricias y ser asertivo en el contacto, despertar la capacidad de cuidar y ser cuidado.

13 / ACARICIAMIENTO DE ROSTRO

*Mis dedos abren la vereda,
ecos de caminos conocidos,
que ahora me llevan muy lejos.
Me recorre una sensación de Paraíso.*

Significado existencial ejercicio

Dos personas frente a la otra, se entregan al cuidado de la otra persona acariciando el rostro de la otra persona, promover la identificación con los semejantes, dar estabilidad a las respuestas emocionales de confort y seguridad.

14 / ACARICIAMIENTO DE CABELLO

*Como escribir sobre el placer
de volver a sentir que tus cabellos danzan,
y se despeinan con el abrazo de caricia de la música.*

Significado existencial ejercicio

Dos personas, una frente a otra, comienza primero una y luego la otra delicadamente a acariciar los cabellos, aprendemos a dar y recibir caricias, valorizando el respeto mutuo. Restauramos la autoestima, valorizamos el cuerpo.

15 / DAR CONTINENTE

*Y mi vientre vuelve a la vida.
¡Bendita medicina el roce de las manos!*

Significado existencial ejercicio

En parejas una se coloca de espaldas a la otra y la acoge colocando sus brazos en su vientre. Este gesto de sentirse protegida, amparada con apoyo solidario, con presencia afectivamente promueve cambios de integración, amorización y comprensión.

16 / ABRAZO

*Hermana, tú me entiendes.
Tu abrazo me comprende.*

Significado existencial ejercicio

Dos personas una frente a la otra, se abrazan informando del grado de aproximación que se desea, de la disponibilidad, del deseo de estar vinculado. Se desarrolla la asertividad, los límites, la percepción, la disponibilidad hacia el otro y a la vida.

17 / NIDO DE ESPECIE

*Encontrarme con el mar
y dejar mecer mi cuerpo
con la espuma de las olas
todas juntas en pertenencia vital.*

Significado existencial ejercicio

Todo el grupo se recuesta, se anida en el centro, con contacto y sin caricias, desarrolla el ejercicio de pertenencia, de solidaridad, restauramos el vínculo, retribalización y socialización.

18 / RONDA DE MECIMIENTO

*Entregar mi cuerpo al vaivén de una ronda,
sostenida en la cintura,
por manos que me comprenden.*

Significado existencial ejercicio

Abrazados por la cintura, con ligero movimiento se mece la vida y la de las demás personas, desarrollando así el sentido de pertenencia a la especie humana.

19 / RONDA FINAL

*¡A ti mujer! que tienes la vida como plato principal.
¡Y ahora ya sabes por dónde empezar!
¡El postre es tu propio valor de vivir!*

Significado existencial ejercicio

Tomados de las manos celebramos la transformación y el cambio. Empodera y nos dispone hacia la vida.

20 / POSICIÓN GENERATRIZ DE VALOR

*¡Asumo la grandeza de mí misma!
¡Palpo el sentido de la vida!
¡Retomo mi poder y el valor para vivir!*

Significado existencial ejercicio

Los brazos y los puños apretados, se cruzan en el pecho, en actitud de defender un valor interno. La autoconfianza, la autoestima potenciando la identidad, asumiendo la grandeza de uno mismo.