B ORGANIGRAMA DE LOS ENSAYOS DEL PROCESO DE INVESITGACIÓN Y EXPLORACIÓN DE RITMOS Y RESPIROS

*El 25 de enero se empezaron los ensayos. Se realizo en la azotea de Humanidades. Escogí este lugar para poder estar en contacto con la noche (las estrellas) que se encontrarían sobre nosotros. Esto iba a ayudar a poder encontrar una mayor conexión con nosotros mismos, sin sentirnos enclaustrados en un salón de clases.

La meditación guiada fue un verdadero éxito: tanto la música de Sigur Ros que estaba de fondo como la reflexión que nos iba llevando por un día cotidiano. La combinación de ambas nos permitió visualizar y darnos cuenta del ritmo que acostumbramos tener en un día cotidiano. Se tuvieron imágenes, sensaciones, olores los cuales nos permitieron conocer nuestro ritmo interno y ser conscientes de el.

Cinthia-su color el morado y rosa. El sonido era una cancioncilla la cual estaba en 4 tiempos. El ritmo interno lo guardo en su cadera.

Angélica-su color naranja amarillento. Su ritmo estaba en 8 tiempos el cual guardo en su pecho.

Marisol-su color verde y naranja. Su sonido agua cayendo. Su imagen un río. Su ritmo estaba en 12 tiempos el cual guardo en su ingle.

Maru-su color azul y morado. Su sensación de frescura. Su ritmo en 8 tiempos el cual guardo en su pecho.

Mercedes-mi color azul y verde. Mi imagen hilos de colores. Mi ritmo en 12 tiempos el cual guarde en mi pecho.

Fue interesante comentar entre nosotros los resultados. Nos dimos cuenta que existían muchas coincidencias entre nosotros como los colores. La parte del cuerpo de cada quien era el lugar que con mayor frecuencia olvidamos y nos cuesta trabajo sentir cuando bailamos.

Nos sorprendimos aún más cuando reflexionamos acerca de nuestros ritmos, ya que eran muy parecidos a los palos del flamenco seleccionados.

*31 de enero: este ensayo nos permitió conectarnos con nuestra fuente principal, el corazón. Nos ayudo a escucharnos y entrar en conexión con nosotros mismos. A su vez el poder llevarlo a sonido nos hizo ser más conscientes de nuestro ritmo.

Al llevar el sonido a movimiento percibimos que esos pequeños impulsos que se daban en el cuerpo nos permitían seguir conectados desde el interior.

Fue interesante vivir esta experiencia ya que nos produjo a todos muchas sensaciones y emociones. Además pudimos darnos cuenta que el corazón es parte de nuestro ritmo interno.

Miky-su color el naranja. Su imagen cascada de color naranja.

Cinthia-su color amarillo y morado. Su imagen ríos.

Angélica-su color naranja y amarillo. Su imagen hojas cayendo.

Marisol-su color rojo. Su imagen río rojo.

Maru-su color rojo y amarillo. Su imagen gotas cayendo.

Mercedes-mi color rojo y naranja. Mi imagen ríos de colores que llegaban a convertirse en rojo y naranja.

Fue emocionante ver los resultados de cada quien. Las coincidencias se daban claramente en los colores e imágenes.

Llegamos a la conclusión que estos colores e imágenes se debían a la preparación que se había efectuado, escuchar el palpitar del corazón. Así mismo supimos que es importante escucharnos y darnos el tiempo para estar con nosotros mismos.

*1 de enero: en este ensayo nos dimos cuenta que la respiración es una herramienta que nos ayuda a conectarnos muy fácilmente con nuestro ritmo interno.

Los instrumentos fueron de mucha ayuda ya que permitieron expresar con mayor facilidad nuestro ritmo. Nos dimos cuenta que nuestro ritmo no era siempre constante sino que tenía variaciones, estaba en movimiento.

A la mitad del ejercicio pudimos percibir que nuestro ritmo interno era afectado e influenciado por los de los demás. Así pues llego un momento en donde el ritmo se convirtió en uno.

Al ir desvaneciendo el ritmo mientras caminábamos observamos que llego un punto en donde cada quien estaba caminando a su ritmo. Con esto comprobamos que el andar contiene nuestro ritmo interno.

Fue interesante platicar al final del ensayo y compartir que cada una había guardado su ritmo interno en la misma parte del cuerpo seleccionada anteriormente. Los colores habían

cambiado ligeramente, pero se conservo por lo menos un color de la vez pasada en todas. Así mismo se creo una conexión entre todas la cual observamos más claramente en los colores.

Cinthia- su color fue violeta con azul. Su imagen jacaranda. La parte de su cuerpo la cadera.

Angélica-su color naranja y amarillo. Su sonido la cascada. La parte de su cuerpo el pecho.

Marisol-su color verde, morado y rojo. Su sonido el río. La parte de su cuerpo la ingle.

Maru-su color amarillo y morado. Su imagen río de colores. La parte de su cuerpo el pecho.

Mecedes-mi color naranja y verde. Mi imagen hilos de colores. La parte de mi cuerpo el pecho.

Fue hermoso observar que durante el proceso todas en algún momento escurrimos por lo menos una lágrima. El ejercicio nos hizo sensibilizarnos y relajarnos tanto que se produjeron muchas emociones dentro de nosotros las cuales permitimos dejar salir.

*7 de febrero: en este ensayo pudimos observar que tanto Miky como Marisol se pudieron conectar más fácilmente con los latidos del corazón. Mientras que las demás nos conectamos con la respiración.

Observamos que la música de Sigur Ros nos brindo a todos un estado de relajación, donde cualquier pensamiento distractor fue alejado de nuestras mentes. Por lo que pudimos permanecer presentes con nuestros pensamientos.

La improvisación nos ayudo a ser conscientes de nuestro ritmo interno. Debido a que llevamos las sensaciones vividas a movimiento. Dándole una intención a cada acción.

Miky-su parte del cuerpo el estómago. Su color amarillo y rojo. Su imagen la lluvia.

Cinthia-su parte del cuerpo la cadera. Su color el morado y verde. Sus imágenes jacarandas.

Angélica-su parte del cuerpo el pecho. Su color el verde y amarillo. Su imagen hojas.

Marisol-su parte del cuerpo la ingle. Su color el azul. Su imagen gotas.

Maru- su parte del cuerpo el pecho. Su color el rosa y azul. Su imagen el rio.

Mercedes-mi parte del cuerpo el pecho. Mi color el verde y morado. Mi imagen hilos de colores.

Fue muy interesante observar a través de nuestras experiencias que existe una conexión, la cual se va creando en cada ensayo.

*8 de febrero: no se pudo llegar a completar el objetivo final del ensayo ya que el utilizar nueva música produjo otras reacciones no previstas.

La música de “Ambient de la Nature” nos llego a relajar tanto que pudimos llevar el recorrido de la conciencia interior muy bien. El problema fue cuando les pedí regresar e incorporarse. Nadie se movió por unos minutos estaban tan relajadas que no querían levantarse.

Por lo tanto los planes cambiaron y nos quedamos comentando acerca de las experiencias que tuvo cada quien y el por qué de nuestra relajación total.

Llegamos a la conclusión que la música nos había provocado esa reacción la cual no nos permitía continuar con los ejercicios.

Cinthia-sus imágenes pasto verde con flores buscando el sonido del agua transparente que empuja pequeñas piedrecitas. Sensación de tranquilidad. Olor de humedad de un día fresco con ambiente cálido. Color verde con lila.

Maru-reacciones impulsos que salían sin que se diera cuenta, su cuerpo brincaba o le arrebataba el control. Su lugar del cuerpo las manos. Su color lila claro con azul cielo. Su imagen dulce de algodón de esos mismos colores cubrían el interior de una cueva habiendo una luz tenue. Todo estaba en su mano derecha y de ahí recorría todo su cuerpo.

Mercedes-mi color azul verdoso. Mis imágenes cascadas, gotas de lluvia que recorrían mi cuerpo por mi interior formando ríos. Olor a frutas verdes. Parte de mi cuerpo el pecho.

*14 de febrero: se inicio el ensayo con la música de Sigur Ros y se comenzó la preparación. Una vez encontrado el ritmo interno cada bailarín anoto las observaciones que experimento.

Cinthia-“¿Quién soy, a donde camino? Mis pasos me llevan a un bosque tibio con hojas frescas que caen mientras camino, esta amaneciendo y yo camino descalza buscando un rumbo un color, un sonido que llama y no cesa. Lo escucho a lo lejos y también cerca. Cambia en tiempo pero permanece en mi…Violeta y amarillo lo siento mientras me recuesto en el piso sintiendo las hojas frescas que caen sobre mí y un cálido humo que fluye de mi cadera a todo mi cuerpo…”

Maru-“cosquilleo en el cuerpo. Color verde-morado. Mucho humo, colores que se mueven lento y en diferentes figuras.”

Mercedes-“néctar de naranja que caía sobre mi. El ritmo era rápido, no lo había presenciado así antes. Entraba de un lado de mi cuerpo ese ritmo que sonaba: tan, tan, tan, tan. La parte de mi cuerpo el pecho.”

Enseguida pasamos al ejercicio de improvisación donde cada bailarín tenía que pronunciar la razón por la cual se había movido o lo que sentía al haber llegado ahí.

Comenzamos a pasar poco a poco al círculo para desarrollar el ejercicio. Los movimientos de todas eran sutiles y muy lentos. Las palabras de cada una comenzaron a emergen. Se percibía que nuestro movimiento provenía del interior.

*15 de febrero: el ensayo fue muy bueno ya que nos dimos la oportunidad de reaccionar a partir de una pausa. La cual nos permitió ser conscientes de las sensaciones experimentadas y así poderlas llevar a todo el cuerpo dándoles una intención.

Lo que nos ayudo a reaccionar con una verdadera intención (sintiendo cada gesto y dándole un sentido) fue el alto que nos dimos. Llevamos las impresiones vividas primero al rostro, enseguida al cuerpo y finalmente con estas sensaciones en todo el cuerpo reaccionábamos.

Todos los elementos nos ayudaron a reaccionar, aunque con algunos fue difícil encontrar la conexión, todos nos produjeron algo.

Llegamos a la conclusión que el darnos una pausa nos permitió expresar con todo nuestro cuerpo la reacción interna que se había producido en nuestro interior. Nos hizo darnos

cuenta que es importante bailar teniendo un sentido, intención para así ser más consciente de cada acción y no movernos por mover.

*21 de febrero: este ensayo nos permitió conocer nuestro interior, como estamos constituidas por dentro. Nos brindo concientización de la estructura interna que nos compone y la cual nos permite movernos. Así como de las diferentes formas de nuestros huesos y la importancia que tienen al sostenernos

Fue importante llevar este ejercicio a través de la manipulación. Debido a que pudimos observar más claramente las tensiones que guardamos, al no permitirnos dejar el peso del cuerpo en el piso.

Pudimos observar y sentir que es mucho más sencillo y agradable movernos sin tensión. Para ello tenemos que cambiar algunos patrones los cuales tenemos establecidos. Por consiguiente sirvio hacer el ejercicio muy lento para poder escuchar al cuerpo y quedarnos con esas sensaciones de ligereza.

Fue interesante que Cinthia hiciera el ejercicio a pesar de que estaba lastimada de la columna. Dos personas trabajamos con ella manipulándola para estar atentas a que no se lastimara. Las tres pudimos observar que su columna guardaba tensión ya que contenía todo el peso y no lo cedía al piso.

Al final del ejercicio Cinthia sintió ese gran cambio de dejar el peso y no sujetar todo con su columna. Se dio cuenta que si su concentración la ponía en otra parte de su cuerpo que

no fuera la columna, esta cedería el peso. Por lo tanto esto permitiría que sus vertebras no guardaran tanta tensión.

Para finalizar el ejercicio cada quien hizo un dibujo. Con el objetivo de llevar todas esas sensaciones, experiencias vividas al papel. Esto produjo que fuéramos más conscientes de lo experimentado.

Llegamos a la conclusión de que fue muy interesante el poder experimentar el movernos con nuestros huesos ya que logramos sentir nuevas formas de movimientos en nuestro cuerpo.

*22 de febrero: este ejercicio nos ayudo a todas a experimentar nuevas sensaciones en nuestro interior. Además de podernos escuchar, conocer y lograr conectarnos.

El paso que costo más trabajo en todas fue el poder llevar a todo el cuerpo las sensaciones que los órganos nos producían y llevarlas a movimiento. Una vez sintiendo claras estas impresiones era mucho más fácil incorporar todo el cuerpo. Nos dimos cuenta que para tener éxito en este paso la manipulación tenia que llevar una intensión y debía ser clara.

Al finalizar el ejercicio dibujamos las experiencias que habíamos vivido con el objetivo de ser conscientes de lo que había sucedido. Nos dimos cuenta de lo maravilloso que es nuestro cuerpo y de la importancia que tenemos como bailarines de conocer como estamos constituidas.

Al mismo tiempo este ejercicio nos ayudo a experimentar nuevas formas de movimientos con mayor fluidez.

*28 de febrero: este ejercicio fue muy interesante ya que nos permitió explorar los diferentes movimientos que pueden surgir al movernos con nuestros huesos u órganos.

El tocar las ramitas y los globos con agua nos hizo imaginar a todas que lo que realmente estábamos tocando eran nuestros huesos y órganos. Esto trajo como consecuencia que nos conectáramos más rápidamente con nuestro interior.

La visualización nos ayudo a dejar salir el movimiento y dejarnos llevar por las sensaciones que se presentaban así como las vividas anteriormente. Nos dimos la oportunidad de que el movimiento saliera del interior, seguido por un impulso o sensación.

El trabajar con los árboles nos permitió ser más conscientes con que intensión nos queríamos mover ya fuera con la calidad de los huesos u órganos. Las conclusiones de todas fueron el agrado hacia los árboles. Nos ayudo a conectarnos y nos brindo nuevas sensaciones las cuales exploramos.

Cinthia, Angélica, Mercedes- en la improvisación con las ramas y los globos nos sentimos más conectadas con nuestros órganos. Mientras que en la improvisación con los árboles nos llegamos a conectar más con nuestros huesos. Nuestra imagen fue que el árbol era nuestro mismo hueso.

Maru y Marisol- en vez, en la primera improvisación se conectaron más con los huesos. Durante la improvisación con los árboles le fue más fácil conectarse con sus órganos. Su imagen era el proteger al árbol a través de sus órganos.

Este ejercicio nos permitió ser conscientes de los movimientos a partir de nuestros huesos u órganos los cuales llegan hacer muy diferentes así como las sensaciones que se producen internamente.

*29 de febrero: el video fue un éxito. Nos permitió ser aún más conscientes de nuestro interior y conectarnos con el. La música de Sigur Ros nos ayudo a visualizar nuestro interior e imaginar los millones de espacios que se existen en nuestro cuerpo.

La improvisación en la casa con los diferentes elementos nos ayudo a sensibilizarnos más y poder escucharnos. Las pausas que nos dábamos entre cada elemento nos hacían reflexionar y ser conscientes de lo que estaba ocurriendo dentro de nosotros.

Al mismo tiempo este alto que nos dábamos nos permitía llevar las emociones vividas (experiencias de vida) a todo nuestro cuerpo, para que así el bailarín reaccionara por medio del movimiento. Estas sensaciones nos daban la pauta para reaccionar ya fuera a partir de nuestros huesos u órganos, dependiendo las sensaciones que habíamos experimentado.

Cada quien se identifico y se conecto más con ciertos elementos:

Cinthia- el chocolate y la naranja. Pero más aún, con los cojines los cuales de dieron la imagen de flotar entre sus órganos. La yerbabuena la cual le permitió conectarse con su interior.

Angélica- la yerbabuena, las ramitas. Pero sobre todo se pudo conectar con las piedritas las cuales le permitieron imaginar la textura de sus huesos.

Marisol- con las velas, los globos, el agua, el café. Sobre todo con las estrellas las cuales le brindaron las imagen de observar sus órganos.

Maru- los globos, el chocolate, las flores. Sobre todo con el agua la cual le permitió sentir cada uno de sus órganos y visualizarlos.

Mercedes- con el chocolate, el agua, la naranja. Sobre todo con los globos ya que me permitieron conectarme con mis órganos y sus diferentes tamaños.

Cada elemento nos produjo sensaciones diferentes las cuales las conectábamos con nuestros huesos u órganos, para que la reacción se produjera.

Las bufandas fueron el único elemento con el que nadie se pudo conectar.

*4 de marzo al 7 de marzo: los dibujos fueron variando pero existiendo siempre una cualidad en los dibujos de cada quien. Los colores llegaron hacer diferentes pero algunos se conservaron.

Entre nosotros no llego haber conexión entre los dibujos, excepto el 5 de marzo. El dibujo de Marisol y el mío llegaron hacer muy parecidos solo que con colores diferentes. Fue chistoso analizar que todo ese día lo habíamos pasado juntas.

*6 de marzo- el ensayo se aprovecho muy bien. Todas pudimos llegar a sentir el espacio de una manera diferente.

El ejercicio duro mucho tiempo pero gracias a esto pudimos ser conscientes del espacio que ocupa nuestro cuerpo. Esto a su vez nos permitió que al movernos sintiéramos que nos movíamos junto con el espacio.

Fue asombroso para todas experimentar estas nuevas sensaciones. Despertaron en nosotros una gran sensibilidad permitiéndonos conectar con el espacio.

El resultado de este ensayo nos hizo más conscientes del espacio que nos rodea. Al mismo tiempo este ejercicio nos ayudo a darle una intención a cada gesto.

* 7 de marzo- la música de “Blaskjar” nos permitió conectar más rápidamente y sentirnos más a gusto por sus tonos suaves y sutiles, que la música de Sigur Ros que anteriormente utilizábamos. El trabajar en los jardines nos ayudo a conectarnos más fácilmente con nuestro interior y con la naturaleza. Por lo tanto llegamos a disfrutar este ensayo muchísimo ya que nos dimos la oportunidad de explorar el espacio donde nos encontrábamos.

Llegamos a ser más conscientes del espacio que nos rodea al movernos, por lo que cada gesto que hacíamos tenia una intención. El estar con los árboles nos ayudo a explorar diferentes sensaciones en el cuerpo y permitirnos darnos la oportunidad de cómo nos queríamos mover ya fuera con los huesos u los órganos.

A todas nos fue difícil separarnos de los árboles y terminar el ejercicio, ya que encontramos una conexión muy fuerte con ellos. Marisol percibió que los troncos de los árboles son

como nuestros huesos, los cuales tienen vida también. Logro escuchar como los troncos se movían por dentro.

* 13 de marzo- el ensayar afuera nos produjo una emoción muy grande ya que nos dimos cuenta que es mucho más fácil conectarnos con nosotros mismos y con la naturaleza. La preparación de encontrar nuestro ritmo interno nos ayudo a poder llevar el ejercicio. Debido a que nos dio la pauta para conectarnos con nuestra respiración.

Por lo tanto pudimos realizar el ejercicio como se pedía, conectando la respiración con el movimiento. El único problema que se presento fue que estábamos tan conscientes del ritmo de nuestra respiración que fue difícil jugar con ese ritmo. Por lo que casi todo el tiempo permaneció constante.

Nos dimos cuenta que al estar conscientes de la respiración es más fácil que el movimiento fluya y así cada gesto tenga una intención.

* 18 de marzo a 20- fuimos al rancho de Marisol. Hicimos improvisaciones en donde exploramos el espacio que nos rodeaba.
En la playa al ponernos de espaldas sentíamos como el viento golpeaba contra nosotros, lo cual despertó nuestro cuerpo y lo hizo estar en alerta. Al mismo tiempo esta sensación abrió nuestros oídos de todo el cuerpo.
En el río caminamos descalzas entre las piedras, al principio fue difícil pero a medida que no poníamos todo el peso en el suelo era mucho más sencillo. Las piedras daban masaje a

nuestros pies despertándose así toda la planta del pie. Incluso la columna se sentía como se alargaba.

Se llegaron a dar improvisaciones de contacto en donde nos dejábamos afectar, llegando momentos en donde el ritmo se convertía en uno solo.

Además de estas pequeñas improvisaciones, disfrutamos del paisaje y las experiencias que se presentaban para poder despertar el cuerpo. Este viaje nos ayudo a conocernos más individualmente y entre nosotras. Creándose así una bonita conexión.

* 27 de marzo y 28- en estos ensayos se vio el progreso ya que cada vez más se percibía como se conectaba nuestro movimiento con la respiración. Al mismo tiempo pudimos lograr jugar con los diferentes ritmos de la respiración, viéndose afectados los movimientos en este ritmo.

Las conexiones entre nosotros comenzaron a pasar cada vez más. El reconocer el espacio y sentir al otro se fue dando con la práctica.

Las imágenes y sensaciones que experimentamos en el rancho las aplicamos para despertar más al cuerpo y podernos conectar más. El tiempo pasaba sin darnos cuenta, hasta que alguien exterior llegaba e interrumpía nos dábamos cuenta que habíamos estado bailando sin interrupciones. Parecía una conversación sin palabras solo con movimiento, en donde nos permitíamos dejar reaccionar por las circunstancias que se presentaban.

Llegamos a la conclusión que el viaje del rancho nos hizo conectarnos aún más y despertar nuestro cuerpo, sensibilizándolo.

* 10 de abril- este ensayo nos permitió darnos cuenta que es mucho más sencillo aprender los ritmos del flamenco partiendo de una consciencia interior. Esto se vio por que todas pudieron agarrar muy rápidamente el ritmo de las Alegrías, aún cuando no todas han tenido un acercamiento a la Música Flamenca. Mientras que en una clase de flamenco lleva tiempo.

El llevar el ritmo con el instrumento nos permitió familiarizarnos más con el. Al mismo tiempo el caminar en el acento y permanecer sin movimiento solo alargando en los tiempos débiles, nos ayudo a sentir el ritmo en nuestro interior. Así pues, fue más sencillo el dejar reaccionar todo el cuerpo en los acentos, sintiendo que esa reacción provenía del interior.

Fue asombroso ver como todas las bailarinas se movían al mismo ritmo con diferentes cualidades de movimiento.

Al finalizar el ensayo pusimos Alegrías, para poder llevar el ritmo junto con la música. Nos costo trabajo realizar esto ya que el ritmo era más rápido al que habíamos trabajado. Por lo que fue difícil reaccionar al ritmo de la música.

* 12 de abril- este ensayo nos sorprendió a todas, ya que pudimos reaccionar ante la Música Flamenca partiendo de nuestro propio ritmo interno. Fuimos siendo conscientes del ritmo, los tonos, el cante de los diferentes palos sin saber que era lo qué estábamos escuchando. El haber empezado desde una consciencia interna nos permitió sentir y disfrutar cada palo.

Llegamos a la conclusión que la Música Flamenca emergía desde nuestro interior, por ello nos fue fácil movernos al ritmo de cada palo sin tener que llegar a contar, como lo habíamos hecho en el ensayo pasado. A si este proceso se llego a disfrutar más.

Lo más increíble fue cuando seleccionaba el palo que íbamos a trabajar, sin decirles que íbamos a escuchar. Esperábamos concentradas en nuestra respiración. Esto nos ayudo a mantenernos conectadas, alertas y con todos los sentidos abiertos para poder llevar la música a nuestro interior y permitir que el cuerpo reaccionara.

Otra cosa asombrosa que pudimos percibir es que cada palo nos daba su carácter, aún cuando nadie lo conociera ni supiera cual de los tres palos se estaba escuchando. Esto se vio por que nuestros movimientos cambiaban de una música a otra. En ocasiones eran libres, grandes, coquetos. Mientras que en otras se volvían pequeños, pesados, fuertes. Todas seguíamos el mismo estilo de movimientos y fue cuando me di cuenta que realmente la Música Flamenca estaba proviniendo de nuestro interior así como el movimiento.

Esto fue por que al poner Alegrías el ritmo, así como el canto y los tonos nos hacían reaccionar con movimientos libres, grandes. Con los Tangos nuestros movimientos se volvían más coquetos, sensuales. Mientras con la Soleas los movimientos se convertían en pesados y fuetes.

Al finalizar el ensayo todas sentíamos unas sensaciones extrañas en nuestro interior. Marisol había llorado con las soleas (las cuales son muy tristes). Maru y Angélica les dolía la cabeza. Cinthia y yo nos sentíamos con muchísima energía. Esto se debió a que estuvimos trabajando por mucho tiempo con los tres diferentes palos, los cuales cada uno

tiene su emotividad (alegría, coquetería y tristeza) y al combinar este juego de sentimientos nos produjo una combinación de sensaciones.

Esto se puede ver más claramente en nuestros dibujos. Ya que después de encontrar nuestro ritmo interno dibujamos las sensaciones experimentadas y al terminar la improvisación con los diferentes palos dibujamos las impresiones vividas. Aquí se vio claro el cambio que había tenido nuestro ritmo interno al dejarnos llevar por lo tres diferentes palos.

C CONCLUSIONES DE CADA ENSAYO

Aquí se tratará de explicar las deducciones a lo que se llego en cada ensayo, así como las observaciones y las preguntas que fueron surgieron.

*25 de enero: se logro el propósito de encontrar el ritmo interno que tenemos un día ordinario con la finalidad de ser conscientes de que existe un ritmo interno.

El introducir en la meditación guiada imagines, fue de muy gran ayuda ya que nos permitió visualizar y tener más consciencia acerca de nuestro ritmo que tenemos en un día ordinario. Esto mismo nos hizo darnos cuenta de cuales son las acciones que acostumbramos hacer en automático.

Por lo tanto comprobamos que al conocer nuestro ritmo interno nos damos la oportunidad de conocernos llegando así hacer conscientes de nuestros actos. La parte del cuerpo que cada quien escogió para guardar su ritmo interno fue una zona la cual no somos muy consciente de ella y el haber permitirnos guardar ahí el ritmo nos hizo ser consciente de esto.