

# 6

## qué es la autoestima flamenca

*Carlos Sepúlveda*



La Autoestima Flamenca es una herramienta para el Desarrollo Humano que utiliza la riqueza del Arte Flamenco, especialmente a través del aprendizaje creativo de su baile.

En este capítulo se describen las bases en que se sustenta la Autoestima Flamenca para ser un método didáctico del baile flamenco a la vez que un instrumento para el Crecimiento Personal:

Dentro de una atmósfera entrañable, utiliza tanto la técnica flamenca como dinámicas de grupo, dramatizaciones bailadas o cuentos. Se realiza una labor previa con las ideas preconcebidas de carácter destructivo e incapacitante, llegando a ser una actividad sanadora.

Transitando el camino hacia la espontaneidad, el trabajo con la Energía Flamenca contribuirá a superar la mecanicidad y los miedos, convirtiendo el flamenco en nuestro pasaporte para viajar al encuentro con nosotros/as mismos/as y con los/as demás.

### forma de abordar el trabajo

Las sesiones, en las que el baile flamenco es su principal protagonista, se componen de dos partes interrelacionadas entre sí: la técnica flamenca (*calentamiento, marcajes, pasos y compás*) y las dinámicas de grupos (*juegos, danza libre, dramatizaciones, cuentos y comentarios*). La forma de enfocar las sesiones y las condiciones en las que se desarrollan, son las claves para que el/la participante en el taller asimile los contenidos.

## ideas preconcebidas

A pesar de que el flamenco resulta muy atractivo para muchas personas, existen una serie de ideas erróneas preconcebidas que nos van a dificultar acercarnos a él. Se suele decir que para aprenderlo se necesitan una serie de dotes naturales que de no tenerlas, no se pueden adquirir de ningún modo. Así, es muy frecuente que muchos participantes en los talleres digan que *"no tienen gracia"*, que *"no tienen sentido del ritmo"*, que tienen *"un oído enfrente del otro"*, etc. o también se ha alimentado el tópico de que hay que nacer en un lugar determinado o pertenecer a una raza para poder *"llevarlo dentro"*. Una parte imprescindible de nuestro trabajo será desmontar estas ideas que pueden tener su parte de verdad para las personas que han llegado a formar parte de la historia del flamenco, pero no lo son para quienes únicamente quieren conocer y disfrutar de este arte. A un nivel de aficionado, el baile flamenco puede ser ejecutado por cualquier tipo de persona, siempre que exista interés por aprender y deseos de expresarse a través de esta música.



**La gracia es patrimonio universal**, ya que una persona se muestra con gracia cuando es espontánea y auténtica. Para ello, no sólo necesitamos ampliar nuestro repertorio de movimientos y hacerlos propios, sino sobre todo que exista un espacio para nuestra expresión más genuina. En esta tarea, tanto el maestro como el grupo tendrán un papel de facilitadores, a la vez que servirán de apoyo y de espejo de los logros que se vayan dando en esa dirección.

La búsqueda de nuestra autenticidad convertirá el aprendizaje en un proceso de Crecimiento Personal. Se favorecen con ella dos actitudes muy saludables:

- a) El conocimiento de uno/a mismo/a, ya que desarrollamos una sensibilidad a las señales que nos envía nuestro cuerpo.
- b) Autoaceptación. Afrontaremos este conocimiento sin juicio ni crítica. Los pensamientos desvalorizantes son un freno para nuestra capacidad de aprendizaje.

De esta forma, esta actividad no sólo destapa nuestras carencias, sino que también ayuda a superarlas. Un adecuado control de nuestras cadenas de pensamientos, dará su lugar a nuestra ansia de superación, sin que llegue a convertirse en perfeccionismo.



## un ambiente entrañable, de respeto y confianza

Una tarea primordial es la creación de una atmósfera adecuada. Para ello, el flamenco puede ser un excelente facilitador de la comunicación y de la cohesión grupal:

- Tocar las palmas en grupo favorece el sentimiento de pertenencia y la creación de lazos ya que:
  - Es una tarea común con sentido y sincronizada.
  - Se manejan lenguajes y códigos comunes: Se adecúa el sonido de las palmas a las necesidades de la música o el baile.
  - Se antepone la creación de una música común a las necesidades de lucimiento personal, tocando las palmas nos reafirmamos en la sabia sentencia de que *"la unión hace la fuerza"*, ya que todos contribuyen.



- Estar dentro del compás. Este elemento permite la participación de todos/as. En el caso de que haya personas

que tengan dificultades a la hora de llevar el ritmo, se darán una serie de claves para reeducar nuestra tendencia natural a la sincronización.

- El Baile en Parejas favorece la complicidad por la armonía de movimientos y la escucha. Al implicarnos corporalmente, la comunicación de emociones es más sincera, creando un sentimiento de cercanía inmediata.
- Baile Individual. En el flamenco, el baile no es un fenómeno meramente individual, aunque lo realice una sola persona. Se necesita el concurso de un grupo que crea la música, que anima y que acompaña con las palmas. El que baila aporta su cuerpo a un grupo en el que todos aportan, dando lugar a un momento único e irreplicable. Cuando se llega a un estado de éxtasis, el bailar o la bailaora no son dueños exclusivos de sus movimientos, sino que son fruto de la magia creada en ese momento. Es lo que se suele llamar el duende.

Desarrollando estas actividades se favorecen actitudes de 'escucha'; esto es lo que llamamos "Solidaridad Flamenca".

Sin embargo, esta capacidad del flamenco de favorecer las relaciones no se suele potenciar en la enseñanza académica, más centrada en el rendimiento artístico y estético. En ellas, lo más habitual es que la relación sea del alumno con el espejo y con el profesor, dejando a un lado el caudal que supone el sentirse apoyado por los/as compañeros/as.

Para que sean fructíferas estas actividades se tienen que dar una serie de condiciones:

- Actitud de aceptación y de respeto.
- Las críticas, sólo las realizará el profesor, que debe centrarse en el uso de refuerzos positivos. *La letra, no con sangre sino con placer entra.*

La disciplina y la capacidad de sacrificio son útiles y necesarias en el aprendizaje, pero conviene ser conscientes de que enfocarse exclusivamente en ellas crea una carga emocional que va a generar nuevas dificultades.

En el trabajo realizado en barrios marginales, se aprecia especialmente la necesidad de crear un espacio protegido dentro del entorno de la clase. Como ejemplo, vamos a detallar las experiencias vividas en el barrio sevillano de las Tres Mil Viviendas (*Polígono Sur*). Éste era inicialmente un barrio obrero, pero una política de usarlo como cajón de sastre para todo lo que resultaba molesto para el sistema y un posterior abandono a su suerte, crearon unas condiciones en las que la convivencia se ha ido deteriorando día a día. Tiroteos, robos y vandalismo generan



entre sus habitantes un estado de alerta cotidiana y una actitud defensiva de desconfianza de manera indiscriminada. Además de una política que enmienda errores acumulados durante décadas, se aprecia la necesidad de favorecer la creación de círculos en los que sea posible la convivencia, espacios de encuentro en los que los/as participantes puedan expresarse libremente, que pueda manifes-

tar su vulnerabilidad sin miedo a ser maltratados/as. Para ello, la práctica de la Autoestima Flamenca ha demostrado ser especialmente eficaz.

Estas actitudes de apoyo y confianza acaban generalizándose, es decir, que poco a poco se van trasladando a otras esferas de nuestra vida, fuera del contexto del taller, lo que sin duda nos beneficia en nuestras relaciones personales. Para ello, estos talleres cuentan con tres ventajas:

- a) Nos implicamos corporalmente en estas tareas, lo cual hace que la experiencia sea vivida no sólo a nivel racional. Lo he sentido, luego es posible.
- b) Se convierten en imágenes simbólicas que pueden funcionar como modelos en situaciones análogas.
- c) El carácter lúdico que las caracteriza facilita la necesaria reactualización. Es decir, para que estas experiencias no pierdan su fuerza es preciso repetirlas, lo cual no supone una pesada obligación más que añadir a nuestro repertorio, sino que constituye un placer.

### una actividad higiénica y sanadora

Desde el punto de vista meramente físico, el baile flamenco puede ser un auténtico regalo para nuestro cuerpo. Es un tipo de baile muy completo, ya que pone en funcionamiento todos los segmentos de nuestro cuerpo y con él se realizan diferentes calidades de movimiento.

Pero también practicando el baile flamenco realizamos una higiene cotidiana de nuestra energía y nuestras emociones. Desarrollar estos puntos nos conduce al apartado de los contenidos.

### contenidos

#### la armadura

Nos basamos en la teoría de **Wilhelm Reich** sobre la coraza caracterológica, según la cual nuestras experiencias vitales se cris-

talizan, quedando inscritas en nuestra musculatura. Es la forma en que se materializa nuestro carácter. Éste funciona como una armadura: nos permite protegernos a costa de perder sensibilidad.

Cuando la coraza es excesivamente rígida, da lugar a bloqueos de nuestra energía vital, lo que provocará problemas psicológicos. Para su tratamiento, las terapias de corte psicofísico unen un trabajo de análisis con una actuación directa en esos grupos musculares.

Realizado de forma consciente y sistemática, el baile nos va a permitir activar las emociones y la energía del individuo, que circulen y se redistribuyan. Es en lo que se basan todas las escuelas de las llamadas danzaterapias (*Danza Movimiento Terapia, Sistema Río Abierto, Movimiento Auténtico, Biodanza, Danza Vivencial, etc.*).

El baile flamenco tiene unas características especiales que permiten que se puedan incidir en los diferentes segmentos descritos por **Lowen**, los cuales están íntimamente relacionados con los centros de energía conocidos por la sabiduría oriental como "*chakras*". Así, lo que nosotros llamamos Energía Flamenca influye en:

*Los pies.* Están relacionados con el "grounding" o asentamiento, el contacto con la realidad.

*La pelvis.* Relacionadas con la sexualidad y la sensualidad.

*El plexo solar.* Relacionadas con las emociones, el control postural y el equilibrio.

*Pecho y brazos.* En relación con la esfera de lo afectivo.

*Manos.* Relacionado con el contacto con el mundo.

Garganta. Relacionada con la expresión oral.

*Cuello y cabeza.* Tiene que ver con el control y los estereotipos gestuales.

### el compás

Algunos apuntes sobre el ritmo: Los estudios de cinesis y de sincronía interaccional describen la armonía entre los ritmos fisiológicos, del lenguaje oral y de los gestos, y de su influencia en la empatía y en los procesos de inclusión o exclusión en los encuentros humanos. Por otra parte, existen estudios sobre las alteraciones del ritmo en la esquizofrenia y en trastornos cerebrales. Según **William Condon**, el sistema bioeléctrico vibra rítmicamente en respuesta al sonido del discurso. Por otro lado, determinadas acciones repetitivas propician el estado de meditación, el cual se caracteriza por una longitud de onda específica.

No disponemos de estudios sistemáticos en relación con el flamenco pero, a través de la observación de la evolución de los/as participantes en nuestras sesiones, se desprende que existe la posibilidad de trabajar a través del ritmo con las habilidades sociales, con la integración en el grupo y con las emociones.

### la energía flamenca

Según la forma de trabajo de la Autoestima Flamenca, existen diferentes tipos de calidades de energía relacionadas con los diferentes estilos de movimientos característicos del baile flamenco y con las zonas del cuerpo que se ponen en funcionamiento. El conjunto de estas calidades de energía es lo que llamamos Energía Flamenca. Dedicamos una gran atención más que a una coreografía concreta, a que el/ la participante en el taller vivencie cada uno de los diferentes tipos de movimientos, ofre-

ciendo la oportunidad de que cada cual investigue sobre ellos. Estos movimientos serían:



a) *Movimiento Majestuoso.* Es un tipo de movimiento lento y minimalista. Procede de la seguridad que ofrece estar firmemente asentados sobre nuestros pies y el estar en nuestro centro. Nos ayudará a aportar un elemento fundamental en el baile: la presencia. *La lentitud* imprime trascendencia a lo que transmitimos, lo que nos ayudará a comunicar lo esencial, trabajar contra el estrés, con el atrevimiento de exponerse ante los demás y a tomarse el tiempo que precisamos.

b) *La Sensualidad.* Investigar sobre este tipo de movimientos, expresar nuestra sensualidad y ser aceptados, nos ayudará a descubrir los bloqueos y las emociones asociadas y consiguiendo, a mejorar nuestra capacidad de amar y de dar y recibir placer.



c) *Energía Contenida y Asertividad.* Referidas por una parte a la tensión que existe incluso en ausencia de movimientos y que genera una actitud de espera, escucha y de estar preparados para la acción. Y por otra, se refiere a los desplantes o remates.

De la misma forma que las Técnicas Conductuales de Entrenamiento Asertivo, las dramatizaciones y técnicas teatrales o las terapias de orientación gestáltica, el baile flamenco puede aportar también un entrenamiento de la asertividad. Esto nos permitirá trabajar con:

*Los límites.* Aprender con nuestro cuerpo a decir "NO" a que invadan espacios que no deseamos.

*La agresividad.* Esta fuerza genérica para alcanzar nuestros objetivos es preciso que esté disponible, a menudo se encuentra bloqueada por estar asociada a la violencia.

Estos movimientos van a permitir además la descarga de la rabia contenida.

*Pedir.* Trabajamos con las restricciones a pedir y el pánico por una negativa. Nos van a permitir refinarnos para expresarnos con naturalidad y con la fuerza precisa.

*Aceptación de las alabanzas.* Existen muchas dificultades para recibir expresiones de cariño, lo cual afecta especialmente a las mujeres que, víctimas de la sociedad patriarcal, se han visto obligadas a dedicarse exclusivamente a los cuidados de los demás.

d) *Movimiento Fluido y Delicado.* Característicos de los movimientos de brazos y manos, son muy provechosos a nivel físico y nos permiten ser perceptivos a estímulos sutiles. Este trabajo con la parte superior del cuerpo, nos pone en contacto con sentimientos amorosos y está en relación asimismo con la fluidez de las emociones, el trato fluido con los otros y, en suma, con la fluidez de la vida.

e) *La picardía.* Estos movimientos aportan una actitud risueña ante la vida, con la que restamos importancia a nuestras tragedias cotidianas y nos permiten tomar distancia para la búsqueda de soluciones.

## superar la mecanicidad

Los seres humanos disponemos de un limitado repertorio de comportamientos que se nos permite desempeñar. Desde la educación a las normas sociales, se nos impone un modo de actuar, en muchos casos tan uniforme, que es difícil llegar a expresarnos como seres genuinos. Se crea una mecanicidad, como diría **M<sup>a</sup>. Adela Palcos**, en la que también están comprometidos determinados grupos musculares. En efecto, a base de reprimir su uso, ciertos músculos se quedan atrofiados. Es lo que llaman en el Sistema Río Abierto "*la traba*".

Para restaurar esa capacidad de expresar nuestro ser más esencial, es necesario no sólo un análisis del origen de esa atrofia. Es preciso también reactivar esos músculos que han quedado durante largo tiempo en desuso a través del baile, dramatizaciones y/o masajes. También es conveniente ofrecer cauces de expresión, como por ejemplo a través de modelos.

La suma de los movimientos flamencos descritos en la Energía Flamenca nos aporta un adiestramiento en una gran diversidad de tonos musculares, movimientos y actitudes. Cuando la persona baila, está por encima del bien y del mal, ya que se encuentra investida de una autoridad que le permite transgredir muchas restricciones sociales. Al ser aplaudida, funciona también como modelo. La liberación de una persona nos hace libres al resto.

## herramientas

### la técnica flamenca

Empleamos la técnica flamenca con ciertos matices:

- a) Se incide sobre todo en su influencia a nivel psicofísico, por encima del objetivo estético.
- b) Se hace énfasis en la investigación en movimientos genuinos.

c) Además de aprender pasos y de permitir que se incorporen los que se han aprendido con anterioridad.

d) Utilizamos mayormente bailes de fiesta (*Tangos, Bulerías y Alegrías*), que permiten:

- La improvisación y creatividad, más que el aprendizaje exclusivo de coreografías.
- La Expresión de todo tipo de sentimientos.
- La posibilidad de ejecutarlos fuera del contexto académico.

#### uso de juegos y dinámicas de grupo



Además de la técnica flamenca, realizamos en las sesiones una serie de actividades que aligeran la tensión del aprendizaje, favorecen la intuición y la creatividad y nos permiten transmitir conceptos y valores inherentes

al flamenco (*lo que llamamos el Carácter Flamenco*) y que están en relación con la Autoestima, las Habilidades Sociales y el Crecimiento Personal. Estos juegos, en los que utilizamos música flamenca, hay una implicación corporal de los/as participantes, con lo que el aprendizaje es vivenciado, siendo de esta forma su recuerdo más duradero y profundo. Recuperando en el baile la capacidad de jugar y de sorprendernos, pueden aparecer aspectos de nuestro carácter que tenemos enterrados, a la vez que convertimos a los/as participantes en agentes activos de su aprendizaje. Estos juegos son:

- Juegos de Encuentro y Comunicación
- Juegos de Confianza
- Juegos del fluir de las emociones
- Juegos de desinhibición y expresión
- Danza Libre
- Dramatizaciones

- Juegos inspirados en las técnicas de Desensibilización Sistemática
- Juegos de Estatuas. Especialmente indicados para el trabajo con la Energía Contenida, la Asertividad y el aprendizaje de remates.
- Cuentos. Bailándolos, incorporamos el enfoque junguiano, ya que sus personajes representan arquetipos de la esencia humana. Están especialmente indicados para transmitir un enfoque de género.

#### qué hacer con el pánico escénico

Dentro del llamado "*pánico escénico*" se aglutinan toda una serie de miedos a exhibirse, a perder el control de lo que expresamos, a sentirse juzgado/a, al fracaso, miedo a nuestro propio deseo, a las sensaciones intensas e incluso un paradójico miedo inconsciente a descubrir que somos más brillantes de lo que pensábamos.



La excitación que se da antes de bailar es inevitable. Incluso los grandes artistas, que poseen infinidad recursos, la sienten.

Es necesario eludir luchar contra ella y convertirla en nuestra aliada; de hecho, es una excitación necesaria, ya que precisamos generar adrenalina para el aporte de energía extra que requiere el baile y ser el centro de atención.

Ofrecemos una serie de recursos para que esa excitación no se convierta en un miedo paralizante, sino que seamos capaces de encauzar esa energía:

- A nivel cognitivo, rebatiendo las ideas erróneas preconcebidas.



- Recursos técnicos. No sólo ofrecemos una técnica a la que agarrarnos, sino también recursos para la Creatividad y claves para evitar los bloqueos entre las que juega un papel primordial la respiración.
- La confianza. Una atmósfera de apoyo y confianza en el corro flamenco.
- A nivel emocional. Además del análisis de nuestras emociones, usamos métodos inspirados en las técnicas de Desensibilización Sistemática graduando progresivamente la situación de bailar individualmente.
- Tolerancia y comprensión. Enfocamos la superación de nuestras limitaciones como un aprendizaje que no debería concluir nunca.

La energía que queda libre con este proceso nos va a proporcionar un poder inmenso, permitiendo que este proceso de crecimiento se generalice a otras esferas de nuestra vida. Podemos hacernos una idea de la importancia de este tema a través de la historia de P. El primer día que P. acudió al taller de Autoestima Flamenca para *Mujeres Víctimas de Malos Tratos*, ya llevaba un tiempo asistiendo a las sesiones grupales que se realizaban con especialistas en esta materia. Sin embargo, aún caminaba del brazo de una persona, ya que mostraba dificultades para caminar, se tambaleaba y daba tropezones. No tenía ningún problema físico, pero su ex pareja le había transmitido tal inseguridad con sus desvalorizaciones que P. había perdido la facultad de caminar. Largos años convenciéndola de su incapacidad para llevar a cabo hasta la más simple de las tareas, sometiéndola a la dictadura de unos celos enfermizos, P. no se atrevía a ser vista por los demás. Llegó a convertirse en una aventura para ella atravesar un bar para ir a los servicios. El trabajo de los profesionales que la atendieron, el apoyo de sus compañeras y una fuerza de voluntad conmovedora, la hicieron evolucionar para ir mejorando lentamente hasta llegar a ser capaz de acudir a las clases de baile. En ellas, poco a poco P. se fue atreviendo a mostrarse y resultó tener una gracia y un desparpajo envidiables. Se liberó cuando por fin salió a bailar en medio del corro como

expresión de su ser más auténtico; mientras, sus compañeras animaban, jaleaban y acompañaban con las palmas no sólo para llevar el ritmo, sino como forma de expresión de afecto. Este proceso de empoderamiento dio lugar a que acudiera junto a sus compañeras a la Feria de Sevilla. Aún temerosas de ser vistas por sus maltratadores o conocidos de éstos, hicieron causa común para vivir una experiencia para muchas de ellas desconocida: divertirse con sus amigas sin la presión de los celos castrantes de sus ex compañeros sentimentales. El clímax llegó para P. cuando en una caseta bailó ella sola por rumbas en medio de sus compañeras.

### el flamenco, tu pasaporte



Dedicar un tiempo al arte en general y al flamenco en particular, nos hace sacar la parte más creativa de nosotros/as mismos/as. Nos recreamos en pulir nuestra energía vital, ampliamos nuestra capacidad de percibir, nos hacemos más sensibles, afinamos en nuestra expresión... Cultivamos, en suma, características que nos hacen crecer como personas.

El aficionado al flamenco tiene ante sí la oportunidad de disfrutar de un placer inagotable. Nuestra curiosidad va creciendo a la par que aprendemos más. Para ello no hace falta dedicarse profesionalmente al arte. Aunque también es verdad que este conocimiento nos puede abrir puertas para la creación de empleo: actividades profesionales relacionadas con este mundo se pueden desarrollar con mayor fundamento cuando se conocen desde dentro: confección de calzado, ropa, construcción de tablaos, montaje de equipos de sonido e ilumi-

nación, realización de fotografías, grabación de imágenes, representación de artistas...

Pero hay más. El caudal de conocimiento no está únicamente recogido en grabaciones, escritos o academias, sino también en reuniones, fiestas, conversaciones en la barra de un bar... El flamenco está en la calle, lo cual es una razón más para reivindicar que la calle es de todos/as y tenemos derecho a disfrutar de ella como lugar fecundo de encuentro e intercambio de experiencias. El interés a nivel mundial por el flamenco lleva a favorecer encuentros a nivel personal en los lugares más recónditos, en los que el idioma lo constituyen la música y el baile.

Nuestras experiencias realizadas en barrios marginales, en zonas rurales, con personas con trastorno mental grave, mujeres supervivientes a los malos tratos, inmigrantes, mayores, niños, adolescentes y amantes del flamenco y del Crecimiento Personal, se unen a otras realizadas por diferentes profesionales desde otras metodologías, pero igualmente fructíferas: las realizadas en la escuela, con gitanos en situación de exclusión, en la cárcel, con discapacitados o personas con trastornos mentales graves. Todas ellas son un estímulo para seguir investigando en las muchísimas posibilidades que nos ofrece este arte para ayudar a integrar a colectivos desfavorecidos, para evolucionar como personas y para aprender un poco más de flamenco.

Comprendiendo los códigos de respeto al conocimiento y las vivencias de cada uno/a, la afición al flamenco nos iguala y acerca sin reparar en estatus sociales, ideologías, edades, ni diferencias de género. En la sociedad que nos ha tocado vivir *"todo el mundo nos separa por dos distintos senderos"*, como cantaba **Bernarda de Utrera**. Prisioneros de un estilo de vida cada vez más sectorizado, individualista y solitario, el flamenco sigue siendo hoy vehículo de comunicación y elemento cohesionador de personas. No hace falta salir de gira para viajar a universos inaccesibles. Basta con que adonde vayas, lleves contigo el flamenco como tu pasaporte.

## fuentes

La técnica de la Autoestima Flamenca se nutre de distintas fuentes, integrando diferentes influencias con un particular enfoque creativo:

### del Crecimiento Personal:

- a) De distintas escuelas de las llamadas *"danzaterapias"*
- b) La teoría de la Coraza Caracterológica de **Wilhelm Reich**.
- c) De diferentes escuelas de Psicología (*Bioenergética, Gestalt, Técnicas Conductuales, Cognitivismo y Psicoanálisis*) y de técnicas orientales, como el Tantra.

### de las Artes:

- a) El Flamenco, con la aportación especial de **Andrés Marín**.
- b) El Teatro.

### de la Didáctica y la Pedagogía:

- a) De la práctica docente del autor y de las aportaciones y apoyo de las/os participantes en los talleres y de la asociación para la Asistencia a Mujeres Víctimas de Violencia (*AMUVI*).
- b) De los enfoques didácticos de mis maestras/os de baile.
- c) Del intercambio de conocimientos con otros aficionados y compañeras/os en la investigación de diferentes aplicaciones del Flamenco.

bibliografía

- Anand, Margo: La senda del éxtasis. El arte de la sexualidad sublime. Técnicas de sexualidad tántrica para amantes occidentales". Martínez Roca, Madrid, 2005.
- Boal, Augusto: Juegos para actores y no actores. Alba, Barcelona, 2004.
- Chinen, Allan B.: Más allá del héroe. Kairós, Barcelona, 1997.
- Davis, Flora: La comunicación No verbal. Alianza, Madrid, 1976.
- Gandhi, Mohandas Karamchad: Todos los hombres son hermanos. Sígueme, Madrid, 1973.
- Lowen, Alexander: La Bioenergética. Diana, México, 1973.
- Lowen, Alexander: El lenguaje del cuerpo. Herder, Barcelona, 1985.
- Lowen, Alexander: La depresión y el cuerpo. Alianza, Madrid, 1982.
- Mantovani, Alfredo; Morales, Rosa Inés: Juegos para un taller de teatro. Proexdra, Sevilla, 2003.
- Navarro García, José Luis: De Telethusa a la Macarrona. Bailes andaluces flamencos. Junta de Andalucía, Sevilla, 2002.
- Palcos, M<sup>a</sup>. Adela: Escritos. Fundación Río Abierto, Buenos Aires, 2004.
- Pínkola Estés, Clarissa: Mujeres que corren con los lobos. Sistema de Letras, Madrid, 2003.
- Reich, Wilhelm: Análisis del carácter. Paidós, Buenos Aires, 1949.
- Reich, Wilhelm: La función del orgasmo. Paidós, Buenos Aires, 1983.
- Réquena, Yves: La Gimnasia de la eterna juventud. Guía de Qi Gong. El arte de desarrollar nuestra energía vital. Robin Book, Barcelona, 1996.
- Rossi, Vincenzo: La vida en Movimiento. El Sistema Río Abierto. Sanar los bloqueos emocionales. Kier, Buenos Aires, 2006.

7

la  
metodología  
ole con ole

Maribel Villalta Pulido