

# VOCES MAESTRAS

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO  
PERSONAL DE LOS DOCENTES DEL DISTRITO

JORGE ALBERTO PALACIO C.  
NELSON MAURICIO MUÑOZ S.  
ALBERTO AYALA M.

[COMPILADORES]



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS

EDUCACIÓN - Secretaría de Educación,  
Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP)



SERIE  
INNOVACIÓN  
IDEP



# VOCES MAESTRAS

ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL  
DE LOS DOCENTES DEL DISTRITO

JORGE ALBERTO PALACIO C.  
NELSON MAURICIO MUÑOZ S.  
ALBERTO AYALA M.

[COMPILADORES]



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS

EDUCACIÓN - Secretaría de Educación,  
Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP)

# VOCES MAESTRAS

## ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL DE LOS DOCENTES DEL DISTRITO - SER MAESTRO

### ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ EDUCACIÓN

Bogotá Mejor para Todos

### Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP

#### © **Compiladores**

Jorge Alberto Palacio Castañeda, Alberto Ayala Morante,  
Nelson Mauricio Muñoz Sánchez

#### © **IDEP**

##### **Directora General**

Claudia Lucía Sáenz Blanco

##### **Subdirectora Académica**

Juliana Gutiérrez Solano

##### **Asesores de Dirección**

Martha Ligia Cuevas Mendoza  
Miguel Mauricio Bernal Escobar  
Edwin Ferley Ortiz Morales

##### **Coordinación académica**

Jorge Alberto Palacio Castañeda

##### **Coordinación editorial**

Diana María Prada Romero

**ISBN impreso** 978-958-8780-92-4

**ISBN digital** 978-958-8780-93-1

**Primera edición** Año 2019

Ejemplares 500

**Edición, corrección de estilo y revisión de pruebas de diseño**

Taller de Edición • Rocca® S. A. S.

**Concepto Gráfico** Alberto Ayala Morante

**Diseño** Juan Carlos Díaz

**Fotografía** Natalia Bohórquez A.

**Impresión** Secretaría General - Imprenta Distrital

Este libro se podrá reproducir y/o traducir siempre que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos, previa autorización escrita del IDEP. Los artículos publicados, así como todo el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por los autores. Las opiniones son responsabilidad de los autores.

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo  
Pedagógico, IDEP

Avenida Calle 26 No. 69D-91, oficinas 805, 806, 402A y 402B.

Torre Peatonal - Centro Empresarial Arrecife

Teléfono: (57-1) 263 0603

[www.idep.edu.co](http://www.idep.edu.co) - [idep@idep.edu.co](mailto:idep@idep.edu.co)

Bogotá, D. C. – Colombia

Impreso en Colombia



abab

# CONTENIDO

<b>Presentación</b>	9
<b>Cuerpo</b>	15
<b>Silencio</b>	31
<b>Respiración</b>	43
<b>Movimiento</b>	57
<b>Sentir</b>	71
<b>Experiencia</b>	83
<b>Vida</b>	97



## Presentación

Con la edición del libro *Cuerpo y educación: variaciones en torno a un mismo tema* de Jorge Alberto Palacio Castañeda, publicado por el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP, en 2015, se suscitaron algunas inquietudes y expectativas que rápidamente se expresaron en el interés de la Secretaría de Educación del Distrito, SED, en particular de la Dirección de Formación de Educadores e Innovaciones Pedagógicas, por llevar a cabo un programa de formación e innovación que involucrara las prácticas corporales y que estuviera dirigido al desarrollo del ser.

Simultáneamente, como parte del interés del IDEP en el desarrollo de su proyecto de inversión de carácter misional, en particular en relación con el componente de *cualificación, investigación e innovación docente: comunidades de saber y práctica pedagógica*, una inquietud similar se estaba suscitando en la perspectiva del diseño de actividades que hicieran parte de los procesos de acompañamiento

y cualificación del programa de pensamiento crítico que se estaba llevando a cabo.

A partir del convenio 1452 de 2017 entre el IDEP y la SED, se propuso que se diera curso a esta iniciativa y que fuera orientada por Jorge Alberto Palacio Castañeda, profesional especializado de la Subdirección Académica, quien tenía experiencia previa en el diseño e implementación de este tipo de programas<sup>1</sup>. Dada la dimensión de la labor encomendada por el IDEP y la SED, se constituyó el equipo de trabajo junto con Alberto Ayala Morante y Nelson Mauricio Muñoz Sánchez, quienes hicieron parte de

---

1 Entre 1990 y 1997, impulsó y coordinó el programa Taller Formativo Integral en Corporalidad y Expresión (Palacio, Ayala, Charria y Sánchez, 1992), para estudiantes de educación superior, con amplia acogida en los contextos universitarios, acompañado por un equipo interdisciplinario, tanto desde la formación académica como de la experiencia de cada uno de sus miembros en prácticas corporales específicas. Este programa tuvo un desarrollo completo desde su propuesta inicial, el diseño participativo, la puesta en ejecución, así como su sistematización acompañada de documentos de publicación. Posteriormente, en la misma línea de trabajo, orientó cursos y experiencias en diferentes universidades del país, y acompañó la secuencia de publicaciones del IDEP sobre el tema.

los procesos de facilitación y sistematización de la experiencia del TFI. El primero cuenta con formación y experiencia en el campo de la danza, el teatro y las prácticas corporales complementada con una rica visión acerca del trabajo escénico dada su formación como arquitecto y diseñador y trabajó durante varios años en el entrenamiento corporal de actores. Por su parte, el segundo, igualmente facilitador del TFI, como profesional de la educación física, siguió un proceso de trabajo personal y profesional, inicialmente en los deportes acuáticos y posteriormente en las prácticas corporales chinas, especialmente el Taichi y el Chikung, de las cuales es practicante y formador desde hace más de 25 años.

Este equipo se puso a cargo del diseño y posterior puesta en escena del programa encomendado, que tuvo una variante importante cuando en el convenio entre el IDEP y la SED en 2017, se decidió ampliar el horizonte hacia una estrategia para el desarrollo personal de los docentes, que conservara como uno de sus ejes el trabajo corporal. Este cambio supuso ampliar la mirada del programa hacia el diseño de actividades que permitieran a los maestros y maestras revisar su historia personal y profesional, los hitos de su desarrollo, así como ampliar su conciencia y renovar su compromiso con la actividad magisterial.

En el marco del programa, la idea del desarrollo del ser se asocia a la certeza de que la mayoría de los procesos ofrecidos en la perspectiva de la formación o la cualificación de docentes se fundamentaban en el interés por brindar elementos complementarios para el ejercicio profesional,

desde la perspectiva del saber disciplinario, y el hacer pedagógico y didáctico de maestros y maestras. En general no se encuentran programas u ofertas que apunten a brindar a los docentes espacios dirigidos a su propio crecimiento en el marco de su desarrollo personal. Particularmente, con respecto a ofertas que involucren en su diseño una mirada desde la formación y la innovación como procesos principales, que se acompañan por dimensiones de bienestar y salud como procesos subyacentes.

Con esta certeza, se hizo una serie de ejercicios de consulta, que permitieron tener una visión acerca de las posibilidades de un programa de este tipo. Estas consultas fueron de carácter grupal e individual. En cuanto a las primeras, se realizaron grupos focales en movimiento con maestros y maestras y expertos en educación y en desarrollo humano, de igual forma, se realizaron reuniones de reflexión en movimiento con expertos en formación docente. La característica de estos ejercicios grupales fue la integración de talleres de trabajo corporal con procesos de reflexión; de ahí su denominación. Asimismo, se desarrollaron entrevistas individuales con expertos en educación, desarrollo humano y formación docente. Con esta información, y a partir de la experiencia acumulada por el equipo, se inició el proceso de diseño que culminó al final de segundo semestre de 2017.

En el marco del convenio 488404 de 2018 se inició la experiencia piloto, que se llevó a cabo en el primer y segundo semestre, con algunas variaciones operativas. Ya se habían establecido en el diseño las modalidades de la

oferta que se consolidaron a través del proceso de puesta a prueba de la siguiente manera: i) metáforas en movimiento, una oferta que integra prácticas corporales y expresivas; ii) talleres de corporalidad y expresión, que integran prácticas corporales y prácticas expresivas en el marco de métodos específicos de trabajo; iii) talleres de conciencia y sentido, que exploran en la vida personal y profesional de los docentes, abriendo espacios para la indagación emocional y la revisión de su compromiso como docentes; iv) seminario-taller de educación, bienestar y desarrollo humano, que se caracteriza por la participación especial de practicantes y maestros que por su trayectoria invitan e incitan al conocimiento de nuevas formas de trabajo, uno en cada sesión. Los ejes de la búsqueda están centrados en el desarrollo de la conciencia, la sensibilidad y el compromiso docente.

Este libro está diseñado y organizado como la cara y el sello de una moneda: la cara presenta la estrategia en términos de sus referentes conceptuales, metodológicos, pedagógicos y técnicos, complementados con la caracterización de la oferta; el sello presenta testimonios de maestros y maestras vinculados a la experiencia desarrollada desde el diseño en 2017, la experiencia piloto en 2018 y su implementación en 2019.

A través del proceso se han desarrollado actividades de recolección, organización y sistematización de información, que tienen dos caminos: el primero, el de la sistematización de la práctica misma, que permite la integración que se presenta en la cara de este libro y el segundo, la sistematización de la experiencia vivida, de la cual dan cuenta

los relatos presentados en el sello. **Estos textos resultan de la valoración, evaluación y reflexión de maestros y maestras, en el marco de las actividades propias de la Estrategia.**

Queremos agradecer el apoyo de Claudia Lucía Sáenz Blanco, Directora General del IDEP; Juliana Gutiérrez Solano, Subdirectora Académica del IDEP; Edwin Ferley Ortiz Morales, Asesor de Dirección del IDEP; David Alberto Montealegre Pedroza y María Alicia Naranjo Mesa, Directores de Formación de Educadores e Innovaciones Pedagógicas de la SED; Martha Gina Moreno Rico y Oscar Eduardo Alba Niño, profesionales de la SED, quienes nos han acompañado permanentemente en este proceso; a Lina María Aristizábal Durán, quien generó la iniciativa y posteriormente impulsó su desarrollo; a Juliana Liliana Ríos Herrera, quien la viene acompañando en el proceso de implementación. Y especialmente a Marisol Hernández Viasús y Sandra Milena Garzón Martínez, profesionales de apoyo administrativo del IDEP, quienes han hecho posible avanzar a través de las múltiples necesidades y requerimientos que su puesta en práctica implica.

Agradecemos así mismo al equipo que nos ha acompañado en el proceso de implementación: Juliana Rodríguez, Laura Franco, Nohora Ortiz, Nora Navas, Sara Urazán, María Victoria Hernández, María Elvira Carvajal, Linda Carolina Casas, Melissa Quintero, Vanessa López y Nathalia Bohorquez. De manera especial a Luz Claudia Gómez e Isabella Palacio, que han estado presentes solidariamente durante todo el desarrollo de la experiencia. Finalmente,

a todas las maestras y maestros que han participado en las diferentes fases de la Estrategia, y que han enriquecido con su participación y comentarios la puesta en escena de la misma.

Esperamos que sea para los lectores, ilustrativo en términos del proceso llevado a cabo, útil en términos de la información brindada, amable y sugerente en términos del diseño.

Jorge Alberto Palacio Castañeda<sup>2</sup>

Alberto Ayala Morante<sup>3</sup>

Nelson Mauricio Muñoz Sánchez<sup>4</sup>

---

2 Psicólogo, Universidad de los Andes; magíster en Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Montreal.; magíster en Escrituras Creativas, Universidad de Salamanca.

3 Arquitecto, Universidad del Valle; magíster en Comunicación y Diseño Cultural, Universidad del Valle.

4 Licenciado en Educación Física y Salud, Universidad del Valle; magíster en Educación, Pontificia Universidad Javeriana, Cali; especialista en Prácticas Corporales Chinas, Universidad de Educación Física de Beijing.







Cuerpo

Pensar el cuerpo es un ejercicio difícil, ya que evoca al ser, a lo que somos y esto genera angustia. Estamos educados para ser en relación al otro y para el otro, pero no desde el reconocimiento, sino la entrega y en esas formas de relación construimos el vacío que solemos habitar en nuestro cuerpo.

Este espacio me permitió pensar en eso, en el vacío que he generado en mi cuerpo al sentirlo tan extraño cuando entro en la tarea de sentirlo.

Somos experiencia y esta posibilita verme en relación conmigo misma.

Gracias

Mónica Cuinene

*“Quien busque la verdad debe ser tan humilde como el polvo, el mundo aplasta el polvo bajo sus pies, pero el que busca la verdad, ha de ser tan humilde, que incluso el polvo pueda aplastarlo. Solo entonces, y nada más que entonces, obtendrá los primeros vislumbres de la verdad.”*  
*(Gandhi, 2007:4)*

R Reflexión...

Concentración...

Conciencia física...

Conciencia del estar...

Durante los ejercicios tuve una sensación de serenidad sitiada por la reflexión del ser, de mi ser sobre el cuerpo, sitiada por la concentración de saberme vivo y habitado por mí, sitiado por una conciencia física que es finita pero en esa finitud. Ilimitado al mismo tiempo y sitiado por la conciencia de estar, además de habitado por mí, habitando un lugar. Existir, existencia vitalista de un ser desconocido hasta el momento donde en un instante fue sobrecogido por un lapso de sueño que despertó al tener una sensación de abismo y vacío.

Javier Quiñónez Quiroz

**E**ste ejercicio y las actividades propuestas me han hecho ver cuán abandonados tengo mi cuerpo y mi respiración. Al ejercitarme, poco a poco empecé a hacerme consciente de una cantidad de tensiones que en un punto bloqueaban mi cadera para realizar el ejercicio propuesto. Al finalizar, todos los músculos duelen, pero la sensación del cuerpo es de liviandad.

Martha Yamile Hernández Huertas

“Un regalo de vida los sábados”

- Expresión del cuerpo que es dialógica con la palabra.
- El cuerpo como un todo que me mantiene viva en el universo.
- La respiración un proceso natural que pasa desapercibido al inconsciente.
- Volver consciente lo inconsciente.
- La razón pasa por procesos constantes de sensaciones y emociones.
- La palabra, el nombrar las cosas por “un nombre” vuelve consciente al ser humano de sus emociones.
- Somos seres de emociones que damos y recibimos constantemente y que lo que recibimos parece ser ajeno, porque nos centramos en el dar.
- Lograr una comunicación permanente con el cuerpo hace que nos sintamos y conectemos mejor con este dando una sensación de bienestar y libertad.

Sonia Espinoza

*La gente viaja para maravillarse de las gigantes olas del mar, de la altura de las montañas, de los cursos de los ríos y del movimiento circular de las estrellas. Pero jamás pasan por sí mismos para sorprenderse.  
San Agustín*

Vientos que vuelan  
Cuerpos que se mueven  
Muerte, vida y movimiento  
Ser, conocer, vivir, sufrir  
Llorar, amar, romper, sanar  
Todo y nada.  
No soy nada sin mi cuerpo  
Lo alimento en diversas direcciones  
La negación del “súper yo” por sentir mi corporeidad.  
El maestro se preocupa por su comunidad,  
Pero en esa dinámica anula su cuerpo.

Janet Durán A.

**E**l verdadero equilibrio lo vas a encontrar cuando logres conectar las energías de la tierra y el cielo a través de tu cuerpo, uniendo tu ser vital y universal en el silencio del aire en tu cuerpo.

Iván Caicedo

**E**l cuerpo, mis células, siento que me están agradeciendo, el sentir mis órganos internos.

Fue gratificante el eco de los ejercicios “i-o”, son hermosos, hace sentir vivo el correr de la sangre y despertar mis sentidos.

La actividad fue transformadora, me transporté a lugares hermosos a los que no he podido regresar y extraño.

Luz Yadiva Cruz Aguilera

**T**uve muchas dificultades para llegar hoy a este espacio, pero definitivamente valió la pena. Esta semana me dolió mucho el cuello y la cabeza. Siento que mi mente no descansa y los pensamientos siempre son muchos y los atraviesa la tristeza. Hoy sentí que mi mente se pudo centrar, el hilo de energía que unió tierra, cuerpo y universo me permitió hacer conciencia de que soy parte de un todo. Quiero continuar con los ejercicios de respiración y encontrar cada vez más el silencio para encontrarme con mi esencia.

Siento que este es un regalo para mí, aunque encuentre muchos obstáculos para asumir este bello momento.

Sandra Vargas

**S**i se toma el sentido de ética (ethos) desde el significado original, como morada en la cual se habita, podría asumir tal vez que nuestro cuerpo es nuestro hábitat y nos da la percepción espacio temporal. De hecho, se vuelve especialmente importante a la hora de relacionarnos con el mundo. Y, la forma como nos relacionamos con el exterior nos lleva a tener una disposición en el engranaje del mismo.

Es con esta percepción que la lentitud, entendida como una cualidad, puede llevarme a disfrutar del sentir y apreciar con mayor nitidez el transcurrir de la vida. Sin embargo, cuán difícil es hacerlo en una sociedad que privilegia el afán y la rapidez como si el tiempo se estuviese acabando. El estrés es simplemente la manifestación de falta de paciencia y serenidad para afrontar lo exterior como una simple ilusión pasajera. Es el reflejo de impedirme parar y caminar lento, de ser consciente de la respiración que finalmente es mi oxigenación y aliento de vida.

Paciencia, serenidad, templanza y perseverancia. ¿Cómo poder mantenerlas al transcurrir de las horas sin luchar, sin tan solo reaccionar? Ya podría hacerlo dejando de ver y tan solo sentir. Es en esos pequeños instantes donde en verdad no veo con los ojos, sino con el alma, donde puedo ir más allá de mi cuerpo y experimentar lo livianas que pueden ser las cargas que con la vista se hacen imposibles de llevar. Igual puedo descargar y volver a tomar energía para continuar y “perseverar”.

Ahora mismo soy consciente que lo he realizado buena parte de mi vida y que mi desesperanza no viene de mí. Puedo superarlo si logro bajar de mis hombros el peso de otros. Es así, no he llevado mis cargas porque suelo dejarlas en el camino. Sigo cargando las de otros en absurda creencia de que con eso puedo ayudarlos a avanzar. No es así. La perseverancia es de cada uno, no puedo seguir deteniéndome en el camino para tomar las bolsas de otros, puedo esperarlos y ser paciente. Tomarme ese tiempo de espera como la oportunidad de ver hacia atrás con tranquilidad, sin afán y, sin juzgar. Solo disfrutar lo que mis sentidos pueden mostrarme.

Alicia González

Un regalo de la vida dar-me la oportunidad de sentir, de moverme en la lentitud, percibir cómo mi cuerpo logra hablar porque lo había enmudecido, silenciado y proyectado para atender, cuidar, orientar y amar al “otro”. Pero comienza mi cuerpo a tener voz, una voz suave que me invita a tenerlo en cuenta, a escuchar sus potencialidades, sus limitaciones, sus dolores y sus historias.

Siento que el grupo de compañeros y compañeras son cómplices, directos e indirectos, en esta tarea, con sus actitudes, emociones y comportamientos me acompañan en este viaje maravilloso.

Rita Victoria Gutiérrez Tejeda

*Las personas al nacer son flexibles,  
Y se vuelven rígidas cuando mueren.  
Los árboles al nacer son tiernos,  
Y se vuelven quebradizos cuando mueren.  
La rigidez es pues compañera de la muerte.  
La flexibilidad es compañera de la vida.  
Lao Zi*





**Silencio**

**H**oy, como si fuera toda oídos, me esfuerzo por desplazar mi constante estado visual hacia el mundo que me rodea.

Imaginaba yo que caminaba llevando unas grandes orejas que percibían sonidos musicales logrados en el caótico encuentro con las calles.

De repente me concentré en escuchar, había voces en la radio comentando fútbol, el reloj segundo a segundo marcaba el tiempo, alguien hacía un sonido con una canica o así era como lo escuchaba..., había una pulidora lejana que no paraba de sonar, el acelerado movimiento de vehículos que iban y venían, una canción hacía que armonizaba algún lugar cercano de mi existencia.

No sabía que a diario me perdía de admirar la capacidad auditiva. Y yo que pensaba que los gritos de los niños ya habían disminuido ese sentido...

Encuentro en medio de tantos sonidos, un silencio ahogado, tal vez era o es lo que disfruto; recordaba las tantas veces que doy gracias a Dios por vivir el silencio; Ese silencio, era mi espacio, mi paz, mi tranquilidad. Empecé a escuchar mi cuerpo sobre el sofacama con el “crujir” de mis huesos, parezco una melodía.

Alexandra Chaparro

**M**is pensamientos revolotean sin cesar, recuerdos pasados, sensaciones presentes y anhelos futuros.

De pronto llega el viento, atraganta mi pecho y empieza una entrecortada respiración, va y viene, un momento más largo que el otro. Me muevo, conecto en el cielo y desciendo. Me abro, abarco todo a mi alrededor y lo encierro.

Ahora no soy solo yo, es mi cuerpo en juego con otros cuerpos, es mi cuerpo que va y viene con otros cuerpos en una danza armónica: giro, gira, volvemos.

Ahora construyo, construye, construimos, un espacio sideral imaginario. Camino, camina, caminamos, que pronto se convierte en espacio de color en una armonía perfecta que no necesita palabras, solo la complicidad del silencio.

Martha Yamile Hernández Huertas

Hoy sentí muchas sensaciones, la más importante: el silencio. Calma mi mente y alma con ayuda de la respiración. Sentir que cuando me concentraba con los ojos cerrados, veía una serie de colores, los cuales me daban luz para reflexionar si lo estaba interiorizando y el cuerpo reaccionaba al ejercicio aplicado.

Me queda claro que el día de hoy aprendí que el silencio y escuchar mi cuerpo me ayudan a conocer mi ser interior.

Lina Ayala

**L**a percepción obtenida del taller, en un principio fue de encontrar cómo a través de la respiración podemos relajar nuestro cuerpo y desconectar nuestra mente de la vida cotidiana. Asimismo, los ejercicios desarrollados, cada uno generó en mí una sensación de bienestar indescriptible.

Me voy de la primera sesión sintiéndome más liviana, despreocupada, feliz y generando conciencia de mi respiración para perpetuar dicha sensación en mí.

Muchas gracias.

Adriana Yepes

**H**oy me desperté con afanes, como siempre, con la mente llena de un montón de cosas por hacer en este día, llegué tensa al taller, mi primera vez, y me sentí incómoda por la ropa de trabajo. Al iniciar las respiraciones, casi no podía, pero poco a poco mi cuerpo se tranquilizó, me olvidé de todo, mi mente hizo silencio, se llevaron las tensiones y experimenté una sensación de armonía “sabrosa” y enriquecedora como no tuve en varios días.

Sandra Ibet Brito

**E**l día de hoy estuvo marcado por un mar de sensaciones; entre ellas, paz, felicidad, aprendizaje, pero la más bonita de todas: tranquilidad, una sensación resumida en una palabra. Experimentarla a través de mi ser, mi cuerpo, produjo una sensación en mí de intensa alegría, que trajo consigo motivación y valor de mí misma como persona. El trabajo en equipo y la construcción de algo nuevo, ver cómo se pueden poner de acuerdo diversos puntos de vista.

Liliana Ruge Franco

**E**ste título: nos permite imaginar el vuelo de las aves dentro de nuestro propio ser, como si fuéramos un inmenso universo lleno de amor y de paz.

Ese equilibrio: que se convierte en la búsqueda incesante de un punto medio que nos da el equilibrio que nunca alcanzamos.

La realidad: paradoja que se mueve entre ese equilibrio y desequilibrio que nos genera la angustia de existir.

Aidé E. Vásquez.

**M**e logré interiorizar, sentirme plena y feliz. Identifiqué partes de mi cuerpo que tengo tensas, pero las pude tratar con gentileza. Desplacé mi temor y me pude dar a la tarea de trabajarme y trabajar con otros. Me di cuenta de la necesidad del cuidado de mí y del otro. Me sentí acogida y pude acoger. Sentí proyección y me sentí iluminada. Logré un buen nivel de armonización.

Pero ante todo y con todo me siento feliz.

Beatriz Rodríguez Vega

**D**oy gracias y me doy las gracias por permitirme un espacio en el que puedo encontrar el silencio, la calma, la paz interior. Mi organismo y mi cuerpo también me lo agradecen. Soy luz en movimiento, soy paz, soy amor, soy lo que quiero ser. Mi alma se complace y entra en la divinidad en un solo ser-mente-alma-cuerpo, que se manifiestan en una unidad. Se me revela lo maravilloso y simple de la existencia porque yo decido quién quiero ser en este espacio. Siento cada vibración, ondas de energía que recorren mi cuerpo, mi ser, lleno de fuerza y vigor.

Me encuentro en perfecta sintonía con el universo, conmigo, con el otro, con los otros. Soy luz y amor.

Luz Gutiérrez

**A**l inicio de la experiencia tenía ansiedad de lo que iba a hacer o pasar. Poco a poco fui centrando la atención en mí, siempre estuve a la expectativa de hacer cada ejercicio con el fin de sentirme mejor, pues vine con mucha tensión, con mucho ruido en mi cabeza. Logré desconectarme y aprovechar la experiencia.

Fue una mañana diferente, un tiempo sencillo que me dediqué. ¡Salgo sin carga física ni mental!

Ana María Pérez





Respiración

**M**e sentí amada por mí misma, tomando un tiempo para relajarme, tranquilizarme, sentir que soy útil, valiosa y sobre todo que puedo hacer las cosas sin necesidad de involucrar mayores recursos. En esta experiencia, lo más bonito que pude sentir fue al momento de la respiración. Este espacio me brindó paz, alegría y motivación para seguir cultivando mi profesión.

Cristina Morera

**L**a experiencia Metáforas en movimiento, es un espacio para hacer reflexionar al maestro sobre la importancia de su bienestar, ya que, en muchas ocasiones, él se olvida hasta de la forma de respirar, simple movimiento que todo ser humano tiene, pero que al pasar de los años y por la cantidad de actividades en la que se ve abocado el maestro en sus actividades diarias, en la institución y su hogar, olvida cómo hacerlo bien.

Para mí, el taller me hace pensar que, pese a todas las actividades diarias, debo sacar tiempo para mi bienestar, tanto físico como emocional.

Carlos Alberto Tique

Muy agradable como se dio el proceso, de manera pausada, poco a poco de lo sencillo a lo complejo. Los ejercicios de respiración me gustaron, lograron hacer conciencia de mi vida y una conexión conmigo. El sonido de la “i” ... “o”... fue relajante y la concentración que exigió el ejercicio de centro y borde me concientizó de que no todo el tiempo se debe estar ni en el borde ni en el centro: Soy con otros. El estado de bienestar en mí lo evidencio en mi tranquilidad, concentración y risa, en ser parte de los ejercicios que se hacen en parejas.

La verdad, no única, es que es interesante escuchar cómo cada compañera vive el ejercicio y las sensaciones que él despierta.

La paz está adentro, hay que escucharla, entenderla y vivirla, los encuentros y desencuentros que tenemos en el día a día son oportunidades para conocer y reconocernos, para dar y recibir.

Estoy viva y doy gracias por todo lo que se me ha dado y por todo lo que aprendí y compartí.

Mil gracias.

Jeanette Barahona Cifuentes

*Alcanzar la culminación del vacío,  
Conservar la máxima quietud:  
Mientras las innumerables cosas actúan en concierto,  
Así observo yo el retorno.  
Lao Zi*

A veces en tanto corre, corre de esta vida larga o de esta vida corta, es importante regalarse un instante para parar, respirar, sentir y encontrar.

Encontrar sentido

Revisar lo mío

Caminar, mirar, respirar.

La experiencia permite el encuentro inicialmente con un mismo, luego con los otros.

Ayuda a detenerse, a hacerse consciente.

Si me preguntan cómo me sentí.

Yo me sentí extraño.

Juan Carlos García

**D**espués de una semana difícil, la sesión de hoy me permitió tener un descanso en el que pude tomar un tiempo para mí misma y retomar aspectos que me brindan relajación.

Dudé mucho en asistir, pero no me arrepiento, pues me siento renovada y liberé tensiones.

El taller con énfasis en respiración me transportó a otros momentos de mi vida que han sido placenteros y me ayudó a darme cuenta de la necesidad que tengo de hacer un alto cada día para mirar hacía mi interior, de manera que la construcción de mi ser sea constante.

Hoy viví una experiencia muy agradable, que espero se repita.

Adriana Ramírez

**E**sta fue mi primera sesión en el programa por lo que al principio se me dificultó bastante concentrarme en la respiración, sentía cómo mi corazón palpitaba rápido y esto desviaba la atención del ejercicio. Luego, cuando se agregó el sentir la parte baja del abdomen, pude olvidar los latidos y sincronizar la respiración con el movimiento del abdomen. Finalmente, logré centrarme en el ejercicio.

Luego, en la parte de imaginar otro ser nuevo, me identifiqué con varios animales y plantas y pude observar las diferentes expresiones de los compañeros, donde cada uno mostró su única forma de ser. Más adelante nos ubicamos en el espacio con todo el grupo y se sintió la conexión en los movimientos realizados hacia los distintos puntos cardinales.

Laura Vásquez

*Actuar al azar, ignorando lo constante, trae desventura.  
Conocer lo constante da perspectiva;  
Esta perspectiva es imparcial.  
La imparcialidad es nobleza superior.  
Lao Zi*

**R**econocer mi cuerpo, mi vitalidad, mi esencia y mi espíritu a través de la respiración lenta y consciente es un ejercicio de autoconocimiento y comunión conmigo misma.

Poder desplazarme hacia los ocho puntos con lentitud, suavidad, ligereza, ya que las tensiones y las cargas se van diluyendo con cada ejercicio.

Claudia Quiroga

**H**oy sentí dificultad para respirar.  
Fue difícil mantener los ojos abiertos.  
Escuché todo desde que iniciamos pero necesitaba cerrar los ojos como si estuviera aislada.  
Me sentí como flotando en el espacio, no estaba muy conectada con el piso. Totalmente metida en los ejercicios sentí la temperatura de los otros, su vibración, su movimiento.  
Sentí diferencia entre cómo los veía y cómo los sentía.  
Entendí por qué mi paso es firme y todos lo notan.  
Es particular, soy yo.

María del Pilar Espinel A.

**H**a sido una actividad totalmente relajante, ayuda a respirar conscientemente, el generar energía a través de los sonidos, ayudado por el movimiento del cuerpo. Se siente la resonancia de los sonidos en todo el cuerpo.

Con estos ejercicios desalojamos el estrés, los músculos se liberan dando una sensación de libertad, como si se hubieran roto las cadenas que nos atan.

Camila Santoyo Garzón

**P**uedo resumir mi vivencia de hoy en la palabra conexión, al armonizar mi respiración con la tierra, el aire y la energía del grupo, pude observar mi alma con tranquilidad, tomar una pausa muy agradable en mi cotidianidad y comprender que solo tengo este momento, que mi vida es ahora y que todo lo que pasa por mi mente atraviesa totalmente mi cuerpo.

Hoy tuve una conexión entre mi mente, mi alma y mi cuerpo y descubrí que debo rescatar esa belleza y tranquilidad de mi alma.

Andrea Sandoval Olarte





**Movimiento**

**E**n la quietud del estanque se contempla la danza de los peces; el reconocer que el movimiento no necesariamente involucra explosión, que la conciencia de la existencia puede distinguirse del control y a la vez fusionarse permite recordar que estamos vivos y que no solamente estamos. El Tai-chi habla de la existencia e interacción del fuego, agua y aire en todos los seres vivos; somos una unidad que se mezcla con otras para crear momentos, situaciones, ideas, emociones. En nuestro cuerpo el calor, el oxígeno, nuestra sangre se conjugan permitiendo la vida y asimismo nosotros con los que nos rodean damos la vida a otros seres.

La unidad y el todo siempre están en constante movimiento, consonante y disonante, y por la prisa de la vida olvidamos e ignoramos otras relaciones. Así como reconozco que el aire es motor, no debo olvidar que puedo ser el aire y motor de otros cuerpos, que está presente y brinda, sin que también se va y se lleva cosas.

En la quietud del estanque se contempla la danza de los peces.

Christian Bernal

**E**stoy aquí con un propósito pero sin una razón evidente, quizá como una repuesta a esta incomodidad e inconformidad que se ha posado en mi cuerpo a modo de dolor y rezago ante la velocidad que me desborda día a día.

He llegado escoltada por la lluvia y las dudas que me hacen ver que me encuentro en una búsqueda no definida pero que me impulsa a explorar las grietas que se me presentan como una forma de resistir y confrontar esta red laberíntica que con su naturaleza vampírica me despoja de la energía que ha movido mi vida.

Me siento, observo y me encuentro como un planeta más de la Vía Láctea, armonizando con el ritmo de unos otros desconocidos que han coincidido por alguna razón conmigo en este espacio.

Cierro mis ojos y me seduce la idea de escapar a la ventana de lo inconsciente motivada por las voces incansables de mis pensamientos, pero mi respiración alterada resuena como un tractor dentro de mi pecho, para luego perderse en un eco en la solidez de mi vientre.

Regreso una y otra vez y me descubro en ritmos diversos, en el encuentro y el desencuentro, en una aventura aún mejor que me permite habitar mi cuerpo de manera diferente.

Francy Jazmín Sierra

**M**e pasaron muchas cosas, entre ellas: emociones, sensaciones, pensamientos que antes no les había dado el tiempo ni el cuidado para que los percibiera. Fue un día dedicado para mí, sin necesidad de replicar lo aprendido.

Igualmente, fue evolucionando mi asombro y mi conciencia en la manera de sentir y percibir mi cuerpo desde la respiración, a través de mi cuerpo y la energía alrededor.

Esperanza Pinzón

**M**ovimientos contemplativos con la cabeza, adelante, atrás, sensación de descanso, sueño, placer, imaginar caras riendo exageradamente. Contemplativa, miro las palmas de la mano, rosadas, como una porcelana, perfectas, completas, uñas bien diseñadas, separaciones cortas entre los dedos regordetes, gordos y tiernos. Al enfrentar una mano con la otra se siente una energía profunda y conectada con un hilo mágico. Energía, fuente de vida que nos conecta a todos. Regalo de la vida, sentir y tener gozo.

Ana Patricia Romero

5 p.m.

I

El frío y lluvia de la calle  
Un espacio cálido, bonito  
Un óvalo de personas haciendo  
Vibrar el tiempo y espacio,  
con su respiración, el sonido de sus voces.

II

Desplazarse por el espacio  
Hacerlo vibrar por el sonido.  
Expandir el cuerpo, hacerlo liviano.  
Tomar peso – hacerlo liviano otra vez.

### III

Rostros muy bonitos  
No nos conocemos pero nuestros  
Cuerpos están dispuestos al  
Encuentro, a co-laborar para  
Hacer el ejercicio.

### IV

Expandirse como una estrella.  
Trazar – Ser un hilo de luz  
Devenir vibración en movimiento  
Junto y con los otros para hacer  
Una sola figura en común-uniión.

Respirar para sacar la voz, pintar el vacío.

Diana Pedraza

**L**a pavorosa velocidad que permite la extrema lentitud es un sinsabor amargamente dulce, que abre nuevos horizontes de las mismas perspectivas. Desplazamientos estáticos que nos sacan de la tediosa pasividad y dejan la atónita normalidad, sin olvidar las diferentes posibilidades.

El eterno retorno que quita peso al proceso, llenándolo de avatares y facilitando la complicación, cómplice silenciosa del insondable camino que se abre con esas posibilidades.

Apertura hacia el interior, para quedarse encerrado en el exterior.

Néstor Raúl Gómez Camelo

**F**ue esa sensación de tener el control, pero sin esfuerzo, liviana, complaciéndote y contemplando, reconociendo al otro. A veces se hizo tan contemplativo el ejercicio que sin darme cuenta lo realizaba supremamente lento.

Fue una sensación de ligereza, de suavidad, de tranquilidad de mi cuerpo, no como una masa, mole, sino liviano, muy, muy suave la percepción de mi cuerpo y de movimiento.

María Cristina Arias

Hoy mi cuerpo voló por el aire como una pluma, leve y libre, sin la premura del tiempo, sin la limitante a veces inalcanzable del deber ser, de rápido, del ya.

Somos seres improntados por la cultura del siglo en el que estamos anclados.

Así, llegaba a mis oídos, irrumpía Kundera con su insoportable levedad del ser. Para mí no ha sido insoportable, ha sido agradable la levedad de mi cuerpo y me permitió conectarme con la esencia de mi ser.

Hoy he gozado, flotando y girando del centro a la periferia, de la periferia al centro. Ha sido un verdadero goce pagano, necesario y oportuno. ¡Bienvenida la necesaria levedad del ser!

Teresa Sierra

**E**n los dos últimos años he tenido dificultades de salud asociadas a la carga laboral como nódulos en las cuerdas vocales, tinitus, problemas del sueño y vértigo. En las diversas terapias realicé algunos de los ejercicios planteados en este taller, pero observo que fueron mecánicos.

Hoy descubrí muchos más donde se unen cuerpo, mente y lenguaje con el juego del equilibrio, la tranquilidad y la armonía. Pienso que estos talleres deberían ser una rutina de vida, un regalo para el trabajo del docente, como un pre y un post, como suele pasar después de que se nos presentan los problemas de salud para descubrirnos y conectarnos con nosotros mismos antes que con el mundo.

Martha Lucía Acosta R.

Bueno estoy un poco tarde...

En el tiempo de experiencia compartí... sentí...  
comunicación.

Un encuentro conmigo a través de las tonalidades del iii...  
ooo... Después, reconocimiento, encuentro con el otro...  
abrazo y saludo... compañía.

Soledad, compañía... compañía y después contacto... mi  
lugar, tu lugar, te busco y estás en la geometría del espacio  
y... somos estrellas y astros en comunión...

Juan Carlos Ávila

*La sabiduría no es otra cosa que la medida del espíritu,  
es decir, la que nivela al espíritu para que no se  
extralimite ni se estreche.  
San Agustín*





Sentir

Qué mágico es llegar a un lugar donde puedes sentir miles de sensaciones; las cuales son o pueden ser individuales o en comunidad.

Sentir es magia, sentir la respiración te lleva a conocerte a ti misma.

Sentir confianza es sentir la calma.

Sentir que das y que recibes es sentir satisfacción y alegría.

Qué bello es sentir.

La actividad de hoy me gustó mucho porque pude sentir y percibir la calma, el trabajo en grupo, la confianza, seguridad.

Sentir es la sensación más bonita que podemos experimentar, porque por medio del sentir podemos apreciar muchas cosas. Imagínate no sentir. ¡Qué extraño! ¿Cómo sabrías si te duele algo, si te molesta, si te agrada? Si no sientes no podrás saber qué tienes, es necesario sentir para entender qué ocurre.

Leidy Vargas

**D**e nuevo me sucede, comienzo a moverme y no puedo parar de sonreír. Nada alrededor importa, solo el ritmo de mi cuerpo, la danza con el aire, con el espacio y con otros cuerpos.

Me descubro, me encuentro, me conecto con mi yo puro, libre, salvaje.

A la vez que esto sucede, que escucho percepciones e interpretaciones y analizo mis sensaciones, quiero retomar autores para leerlos a la luz, ya no de una experiencia ajena, sino de mi propia experiencia.

Por ejemplo la fenomenología de la percepción (Merleau Ponty), El manifiesto de la transdisciplinarietà (Basarab Nicolescu). Meditaciones metafísicas (René Descartes), La historia de la sexualidad (Michel Foucault).

Y por último, alejándome de la perspectiva filosófica para adentrarme en el deleite de la literatura, a propósito de ethos La Mujer Habitada (Gioconda Belli).

Gracias, muchas gracias por tan mágico espacio.

Dayana Ariza Ariza

**E**ste es un espacio que estaba buscando para adquirir paz interior, pero... ¡oh, sorpresa! Me ha llevado a encontrar muchas otras actividades que han servido a través de las sesiones para alivianar mis niveles altos de estrés, mejorando mi estado de ánimo y mi salud mental.

Gracias por estos espacios que son necesarios y excelentes para el cuidado de la salud física y mental de los maestros.

*Any Ladino*

**A**l principio, en los ejercicios de respiración, sentí cómo con la indicación de hacerlo más tranquilo, esta automáticamente se ralentizó y profundizó sin que yo influyera en ella, se dio automáticamente y me sentí muy bien, feliz.

En el momento de imaginarme convertirme en un ser, entré en conflicto porque siempre me han gustado los gatos y sus movimientos al acecho y la carrera (la familia gatuna), la habilidad para caer siempre en sus patas y el otro ser, por el que opté, un águila, por el hecho de volar, por lo que opté por combinarlos y la fotografía fue el despegue del gato en un salto y las alas del ave completamente desplegadas y bajando para tratar de despegar. Al imitar las otras esculturas no sentí nada en especial, pero al volver a la mía me sentía feliz y libre de poder expresar mi sentir, no perdí casi el equilibrio. Rico...

Rafael Gómez

Amanecí con dolor de garganta, de pronto las respiraciones y los ejercicios me ayudaron a sanar. En este momento no me duele nada, fue un encuentro agradable conmigo misma, con compañeras de otras formaciones y hasta con una compañera del colegio.

Agradezco el encuentro maravilloso con las personas de mi grupo, la conexión con la tierra y el universo y el meditar con y sobre las estrellas.

Luisa Fernanda Galvis

**B**ueno, el día de hoy, a pesar de estar haciendo frío, la clase es más cálida porque ya nos conocemos un poco más, y el poder compartir movimientos que como el viento nos va trasladando a sentir confianza, y poco a poco vamos recibiendo aportes corporales de nuestros compañeros, pero no solo respecto a lo corporal, sino el escuchar la voz y la opinión de la otra persona hace que compartamos y nos miremos a sí mismos y miremos al otro. Así crecemos en la metáfora integral, y en la aparente lentitud de nuestros movimientos que se van haciendo más rítmicos, armónicos cada día.

Azucena Cruz.

Hoy he podido descargar mi valija y caminar de la mano de los otros por mi ser, por otros seres y todos juntos, ser estrella que vive, brilla y que irradia luz.

Teresa Sierra  
Gabriel Betancourt

**P**ude respirar tranquilamente, reencontrándome conmigo y con lo que me hace feliz. Pude agradecer por las personas que hacen e hicieron parte de mi vida. Me sentí parte de un grupo donde todos fuimos importantes y había equilibrio. Me conecté con la tierra y el universo dando lo mejor de mí y recibiendo lo mejor de ellas. Me di un espacio para mí, donde fui yo el ser más importante, donde recibí de la vida el alimento más importante: “el amor”, para dárselo a todas aquellas personas que lleguen a mí y también disponerme para recibir con reciprocidad.

Liliana Cárdenas

**E**n el día de hoy mi cuerpo experimentó sensaciones diversas de tensión, esfuerzo, alteración, pero al transcurrir los diferentes ejercicios fueron bajando y dando firmeza, tranquilidad, conciencia, liberación, emoción y alegría, centro y descanso.

Cuando soy centro siento que hay más responsabilidad y esfuerzo, concentración y empoderamiento, que al ser periferia en esta siento libertad, fluidez.

En estos momentos, agradecimiento, privilegio, calma, espiritualidad y alegría.

Sandra Mera B.

**E**s una sensación muy agradable y pertinente la que percibí tanto en mi mente, mi cuerpo, la relación con el otro, con los demás y con el universo.

Sensación de tranquilidad, paz, relajación, son momentos que como ser humano, se debe regalar la persona y nosotros los docentes ya que estamos en una dinámica bastante agitada en el quehacer diario laboral, familiar y personal.

De esta forma me siento importante para mí (IO), para el otro y para el sistema.

Agradezco haberme hecho sentir así y que nuevamente me tengan en cuenta para para futuros talleres.

Gracias.

Sandra Viviana Muñoz





**Experiencia**

Hoy me he sentido humilde ante los ejercicios hechos, he aprendido a aceptar en vez de esperar, a aceptar en vez de comparar, pues traía unas expectativas y fueron otras las vivencias, absolutamente plácidas. Con cada ejercicio se iba yendo el “qué esperan de mí” e iba llegando el “me siento feliz, plena, suave y ligera”.

Me gustó mucho ser parte del equipo de pentagrama, pues el error y el señalamiento no fueron parte de él. El error fue la excusa perfecta para el apoyo de mis compañeros hacia mí y viceversa.

En los primeros ejercicios se me hizo tan latente la necesidad de sonar desde el alma, desde adentro poder sentir y escuchar cada una de las cosas que mi cuerpo quería decir. Fue maravilloso.

Permitirme compartir con otros maestros un espacio de construcción colectiva que a veces pareciera que no es posible por diversos motivos. Esto me ayuda a reevaluar mis ideas sobre los factores y resultados del trabajo colectivo de los maestros.

Sandra Marín

*Conocer la armonía se llama constancia,  
Conocer la constancia se llama claridad;  
Mejorar la vida se llama beneficio,  
La mente que domina la energía se llama fuerte.  
Lao Zi*

U na de las primeras reflexiones que llega a mi pensamiento y a mi sentir es la necesidad de la apertura para construir otros significados, para ir buscando los caminos que me posibiliten reconocirme como mujer, como mamá, como profesora... Y considero que estos espacios lo permiten en la medida que nos pensamos y nos sentimos. Somos seres integrales. Lo que conocemos está mediado por nuestra experiencia, nuestros saberes y nuestros sentimientos...

Julieth Alexandra Palacios

**T**omar conciencia de la reparación es observar en detalle lo que es nuestro cuerpo, la importancia de cuidarlo y conservarlo. Allí entran en juego el movimiento y la respiración que cobran sentido en la existencia para armonizar la vida, la belleza, el respeto y el cariño. Todo es posible en la vida del ser humano si buscamos nuestra estabilidad y la del otro; si así como tomamos conciencia de nuestra respiración pensáramos en el otro y de su importancia en nuestra vida gozaríamos de un mundo más tranquilo, sin violencia, sin destrucción, sin deseo de poder.

La existencia del otro es mi existencia.

Marlen Rativa Velandia

**G**racias, fue una experiencia que me llevó a conectarme conmigo misma y con mi mamita quien hace unos días falleció. Sentir la importancia de la vida, de inhalar lo bueno y exhalar lo negativo. De hacer sentir a los demás importantes cuando estoy en la periferia y de cuidarme, dedicarme tiempo cuando estoy en el centro.

El pensarme importante para mis estudiantes en el sentido de guiarlos por el buen camino de Dios, por los valores, por el ser íntegros y marcar la diferencia. Y el sentirme rodeada por ellos que son mi motivo de alegría, de dar lo mejor de mí, de enseñarles de la mejor manera los aprendizajes significativos para la vida.

La quietud, la disciplina, la sensibilidad, la alegría, la sencillez, la madurez y la tenacidad y valentía, aun en momentos tan difíciles, creyendo en Dios y en sí mismos, son la clave para vivir, sobrevivir y trascender de esta vida a otra vida, la vida eterna.

Claudia Rocío García Perdomo

*Los que saben cómo pensar no necesitan maestros.  
Gandhi, M.*

**P**articipar en esta experiencia, me ha generado muchas sensaciones:

- Reconocimiento de mi cuerpo como vehículo que comunica.
- Valorar la salud y el simple ejercicio de respirar.
- Sentir la necesidad de mantener equilibrio en la vida, ser tanto centro como periferia. Pues la mayor parte de mi vida circulo alrededor de muchos ejes.
- Abrirse a la posibilidad de compartir con “otros” aunque no los conozca.
- Reconocimiento de mi propio cuerpo, sentirlo, consentirlo, valorarlo.
- Bienestar asociado a la posibilidad de dedicarme un tiempo.
- Libertad, al estar disfrutando de cada experiencia.

Adriana Fernández

**M**uy pocas veces tenemos la oportunidad de visualizar nuestro cuerpo con conciencia, damos por hecho nuestras funciones vitales y no interiorizamos lo importante que estas son para vivir, hoy disfruté de esta oportunidad, aprendí mucho y espero poner en práctica estos ejercicios ya que me permiten pensar en mí, lo cual casi nunca pasa.

Hoy entendí que puedo ser el eje o centro si lo deseo. Respirar da la posibilidad de estar tranquila, de buen ánimo y sobrellevar con calma el día a día, como lo dice la lectura somos una arquitectura que debe ser firme, útil y bella.

Gracias.

Excelente experiencia.

Diana García

**L**a experiencia de hoy me ha permitido tener un tiempo y un espacio en el que al salir de la rutina diaria me he encontrado conmigo mismo: creo que es importante recordar que somos humanos porque en nosotros se conjugan varias dimensiones; somos una entidad física que se complementa gracias a las ideas, las emociones, los sentimientos y las pasiones.

Este rato me permite reflexionar acerca de la importancia de cultivar y cuidar cada una de esas dimensiones, a actuar con un poco más de calma y tranquilidad y a permitirme más espacios en los que mi ser es lo único y más importante.

En últimas, considero que es necesario repensar algunas cosas cotidianas que se han vuelto rutinarias y darme la oportunidad de vivir y sonreír con las cosas sencillas que en el día a día pasan desapercibidas.

Willy Blanco López

**E**n verdad me sentí diferente, tranquilo, algo más consciente de mi cuerpo, sobre todo de la parte central del mismo.

No sentí mucho frío, más cálido que la vez anterior. Los hombros se tensionan fácilmente, no es muy simple concentrarnos en nuestra energía vital.

John Barragán

**L**a vida me enseña que las mejores búsquedas son aquellas que no son planeadas: dar, estar atento, valorar la sabiduría de quienes nos rodean y nos cuidan siempre, de quienes nos aprecian. Este espacio de vivencia, esta experiencia de encantamiento y reflexión con maestros y colegas, es otra de esas lecciones que abren mis sentidos hacia la esperanza, la paz y la energía que una profesión como la docencia requiere y demanda.

Aceptar la invitación, vivenciar mi participación y tener la oportunidad de hacer conciencia de lo grato que es respirar, abrir las ideas, movilizar sensaciones, incorporar reflexiones pensadas con mi cuerpo, es un regalo por el que ofrezco con sencillez mi agradecimiento.

Mauricio Pineda

**D**urante la sesión realizada con el objeto (bastón), la vivencia fue el sentir la pesadez de mis hombros, hacer conciencia del peso de mi cuerpo y el cansancio. Luego, con el desarrollo de los ejercicios sentí relajación, confianza y desplacé la preocupación de sentir el dolor en algunas partes de mis brazos (codos y hombros). Dejé fluir la contemplación y logré concentrarme en la práctica, sintiendo mi cuerpo y alejando mis pensamientos.

Gracias, gracias.

Nubia Iris Carreño Arciniegas





Vida

L

Levedad-aire-levedad

Primero esfinge

Luego mariposa

Después luz

Y ahora levedad del ser

Patricia Galeano

A pesar de ser hoy día viernes, último día de la semana laboral, definitivamente descansé, llegué súper agotada no solo de mi jornada laboral, también de mi labor como esposa, madre y estudiantes. Me dolía mucho la cabeza y sentía que los ojos se me cerraban. Pero al iniciar con cada uno de los ejercicios propuestos, mi cuerpo fue llenándose de vitalidad y mi mente se fue calmando, al punto que se me pasó el dolor de cabeza y me siento con energía para poder seguir con mis actividades del día.

Fue muy emocionante como me sentí conectada con cada ejercicio y como fui descubriendo lo mágico que estaba detrás del simple hacer los ejercicios. Es poder ver lo invisible que siempre nos acompaña y hacerlo visible para cargarme de motivación, tranquilidad y felicidad.

Me siento que no estoy sola y que a pesar de que hoy no conocía a nadie y sean pocos encuentros en estas actividades, me voy con la sensación que hay varias personas que vibran o están en mi misma sintonía.

Gracias.

Katherine Andrea Ayala Sánchez

**P**rimero que todo, ¡gracias!

¡Me gustó, me sentí muy bien! Hubo momentos en los que sentí algo muy especial, como una especie de gozo, combinado con tranquilidad, en especial con la danza: ¡me fascina!

En otros, debido al trabajo que se proponía, cierto grado de tensión.

En otros, sencillamente, “estuve ahí”, sin ninguna tensión ni alguna exaltación, sino simplemente disfrutando la actividad.

Algunas de las cosas que sentí, por instantes me llevaron a pensar en mí y las características que está tomando mi vida en los últimos tiempos. Además, en especial, en mis relaciones con los demás, en particular con mis estudiantes.

H. Norberto Barrero C.

*Es la acción, no el fruto de la acción, lo que es importante. Tienes que hacer lo correcto. Quizás no sepas qué resultados vienen de tu acción. Pero si no haces nada, no habrá resultados.*  
*Gandhi, M.*

**H**e procurado generar un espacio de silencio para permitirme sentir más; por ello intencionalmente no participo, quiero aprender a escuchar.

En cuanto mi cuerpo, he comprendido que no me tomo el tiempo para escucharlo y sentirlo, aprendo ahora a conocerlo conscientemente a través de los sentidos y el silencio.

Aquí he aprendido el valor de la tranquilidad, afuera hay mucho ruido (físico y emocional). Me siento tranquila y respirando conscientemente bien ya que lo olvido.

Llevo reflexiones sobre mi cotidianidad vida personal en torno al encuentro y desencuentro-apego y desapego entre la energía vital.

¡Mil gracias!

¿Hacemos parte del todo? ¿O el todo hace parte de nosotros?

Katherine Rozo Muñoz

**H**oy fue una experiencia de reconocimiento y agradecimiento con todo mi ser, desde la respiración, sentir cada parte de mi cuerpo, sentir la conexión que hay entre la mente y la respiración, mi cuerpo y el ritmo, el movimiento y el ritmo, es decir, cada sensación era un ejercicio para todo mi ser.

Me gustó interactuar con mis compañeros, se sintió un agradable trabajo en equipo, desde la coordinación, diversión, sonreír, adaptarse al otro.

Descansé con cada ejercicio nuevo, y lo asimilo con la metáfora como una renovación en cada molécula que respiro, o la transferencia de energía para llevar a cabo cada movimiento con alguien o desde mi centro. Cada movimiento o ejercicio se relaciona con nuestra vida, donde debemos tomar, recibir, soltar, consentirnos y cuidar de otros, estar atentos de tu interior y al mismo tiempo no vivir desconectado de lo que sucede en la periferia.

Es un baile continuo y divergente todos los días.

Tomar las decisiones de la vida como la respiración, de forma natural y con calma.

Alexandra González Cuervo

**B**ueno, la metáfora es algo poético y trabajar el cuerpo de una forma muy natural es muy importante porque permitió que se restableciera la energía vital. También hizo que el cuerpo recobre su postura, el manejo del sonido no solo es la música que nos acompaña, sino que su vibración hace posible un movimiento interno que restableció todos los sistemas internos. Este ejercicio nos trasladó a la posibilidad de interactuar con el otro que tal vez no lo conocíamos pero que parecía que ya era familiar. Esto hizo posible que se hiciera un trabajo relajado, ameno.

Gracias

Azucena Cruz

**A** veces tomo la vida como una carrera, compitiendo con el tiempo, conmigo misma para superarme personal, profesional y económicamente... No me doy cuenta de la importancia de regalarme tiempo para mí, para aprender a conocerme, a sentir mi cuerpo, a ser consciente de mi respiración. Por lo tanto, hoy salgo feliz porque sentí y modifiqué mi postura al respirar, compartí mi respiración y vibraciones con otras personas iguales a mí.

Cuando nos acostamos en cada punto de las estrellas y al cerrar mis ojos me imaginé siendo una parte diminuta e importante del universo.

Liceth Carolina Mojica Gómez

C onectarme conmigo misma fue fundamental, darme la importancia como ser humano, ampliar mi visualización para mí y para la otra persona.

Concientizarme de que soy energía y hago parte de la energía de la naturaleza. Somos muchas energías confluyendo continuamente que buscan armonizarse y disfrutar cada instante.

Fue un momento de contemplación de mi ser y darme el valor como ser humano que busca reposo en su ser y reflexiona permanentemente.

Fue un momento para concientizar mi valor y campo vital personal, en el que muchas personas me pueden rodear, pero solo yo permito quiénes pueden entrar en él.

Liliana Cárdenas

**E**l día de hoy hice conciencia de mi respiración, de mi postura, del otro, de las líneas que componen mi cuerpo. Empero, en este momento de reflexión percibo que no hice tan conscientes mis emociones y que, por el contrario, el trabajo de hoy se centró en la parte física. Siento que puedo llegar a trasponer esa conciencia de mi cuerpo a mi emocionalidad.

Surge una necesidad por ello.

Isabel Galvis

**H**oy asistí por primera vez a este espacio, quise darme un regalo y lo logré, fue muy interesante tener ese contacto con mi yo interior, al cual he tenido olvidado desde hace tiempo. Por momentos me sentí desconectada, sin embargo, mi inconsciente estaba pidiendo a gritos que insistiera y así lo hice, obteniendo el regalo que busqué y con el mejor empaque porque por un lado me pude desconectar y reflexionar sobre mi posición en cuanto a mi cuerpo y por el otro, la satisfacción de vivir un espacio de escucha y encuentro con todo mi ser.

Mónica Rodríguez