

# DANZA DUENDE

Danza tu vida !

"When consciousness shines the Duende begins. If Art can be Duende, life can be Duende too !"



## FÉMINAS magia femenina

La Negra & Laura Orsina

### QUÉ ES FÉMINAS?

FÉMINAS es un trabajo energético, profundo y sanador para despertar y trabajar lo esencial de nuestra feminidad en equilibrio con la energía masculina.

FÉMINAS son preciosos encuentros que unen de forma invisible a las mujeres (se ha impartido en Barcelona, Vitoria, Madrid, Lisboa, Serpa, Irlanda, Buenos Aires y Azul!) Para todas las mujeres en el camino.

En los encuentros trabajamos:

Rituales de limpieza energética: soltar creencias y ideas preconcebidas sobre la sexualidad recibidas de nuestro árbol genealógico (Psicochamanismo de Jodorowsky, Chamanismo tradicional)

Rituales de valorización femenina: integrar y honrar cuerpo, mente, corazón y espíritu

Meditaciones y visualizaciones: prácticas de conciencia del Tantrismo Shivaíta  
Prácticas de Qi Gong de la mujer y masajes inspirados en prácticas tántricas

Rituales de transformación de energía bloqueada (trabajo sobre la menstruación)

Movimiento/danza transformadora y dimensión poética que se aplica en la vida cotidiana, irradiando en la familia y en la comunidad.

### CÓMO NACIÓ FÉMINAS?

En verano de 2009 me pregunté qué les podía ofrecer a mis alumnas con las que trabajo hace tantos años como clases especiales de verano. Qué podía yo hacer si ya nos conocemos tanto... El vértigo se apoderó de mi unos instantes y luego me rendí a la calma de la transparencia y la sinceridad: al final casi siempre trabajo con ellas, mis queridas alumnas, cosas que yo necesito trabajar. Somos espejos! Esto no es un proceso demasiado nítido, se va perfilando en el espacio de forma mágica cuando me permito dejarlo salir.

Así comenzó FÉMINAS (que no se llamaba así en ese momento) como un experimento e investigación sobre temas relacionados con nuestra sexualidad -la femenina- a través de la Danza Oriental (o Danza del Vientre) Duende.

Luego invité (una de esas ideas brillantes que tenemos en algunos momentos luminosos de nuestra vida) a Laura Orsina a colaborar con FÉMINAS en Barcelona. Este encuentro enriqueció y enriquece nuestro camino.

# DANZA DUENDE

Hoy casi 3 años más tarde y con mucho camino recorrido (por fortuna me invitan de diversos lugares a hacer FEMINAS. Los encuentros tienen muchos y distintos formatos etc.etc.) puedo decir que FEMINAS es un regalo para el cuerpo y para el alma, las nuestras, las de nuestras familias y círculos más cercanos que disfrutan de este sutil perfume de salud que emana y se filtra en el corazón del otro, mágicamente. Qué bonito sería que esto se expandiera como cuando arrojamus una piedra en un lago calmo y se perfilan ondas que se van agrandando pausadamente. Confío plenamente en que así será! Tenemos un largo y precioso camino por recorrer.

Actualmente estamos investigando cómo equilibrar (primero hay que trabajar profundamente en la base de este trabajo: la energía femenina) en relación a la energía masculina y nos estamos metiendo más profundamente en algunos aspectos de esta energía que nos interesan: **EL SOLTAR**. **LA PRECISIÓN** (sobre todo en relación a “la intención”). **LA ACCIÓN** (en relación a la transformación de “la queja” en acción o no-acción) **EL RIGOR** (en relación a las “tendencias habituales”)

Féminas no son talleres de danza. Utilizamos el movimiento como otra de las muchas herramientas para conectar de manera muy directa con estados más profundos de conciencia, para expresar alegría, movimientos simbólicos etc, pero la finalidad no es aprender a bailar.

## LAS FUENTES

**Negra:** No es fácil recordarlas todas -el camino es extenso- pero sí me gustaría citar varias inspiraciones: el trabajo de Luchy Lopez sobre la energía femenina. Xenia Ros. Paula Lena. Mi experiencia de tantos años de trabajar con mujeres. Mi vida personal. La experiencia de la maternidad. Mi abuela Tata. Todo el trabajo está fundamentado sobre las enseñanzas de la Danza Duende.

**Laura:** Son varias y aparentemente muy distintas entre sí, en realidad solo son caminos distintos hacia el mismo lugar. Entre ellos: el trabajo terapéutico y chamánico con Cristobal y Alejandro Jodorowsky y Hernán Huarache Mamani, las enseñanzas del Tantrismo Shivaíta de Daniel Odier, la Academia de Medicina China en Milán y en particular

la doctora Ma Xuzhou, todo el trabajo sobre el toque consciente y el masaje, la formación en Danza Duende. Mi madre, mis compañeras, todas las mujeres que conozco. Los hombres de mi vida y el Hombre que baila conmigo en esta vida. La sangre, la vida, la muerte. Todas las enseñanzas y todos los maestros llegaron al momento justo.

# DANZA DUENDE

## RECOMENDACIONES

Afortunadamente somos muchas las personas que estamos trabajando en temas afines, te pasamos algunas ideas y recomendaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- “La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente” C. Rodríguez. A. Cachafeiro.
  - “El asalto al Hades. La rebelión de Edipo, primera parte” C. Rodríguez
  - “El segundo sexo” S. de Beauvoir
  - “Luna roja” M. Gray
  - “El periné femenino y el parto” B. Calais-Germain
  - “La maternidad y el encuentro con la propia sombra” L. Gutman
  - “Mujeres que corren con lobos” C. Pinkola Estés
  - “Las diosas de cada mujer” J. Shinoda
  - “Psicomagia” – Alejandro Jodorowsky
  - “La danza de la realidad” – Alejandro Jodorowsky
  - “Tantra – La iniciación de un occidental al amor absoluto” – Daniel Odier
  - “Deseo, pasión, espiritualidad” – Daniel Odier
  - “La profecía de la curandera” - Hernán Huarache Mamani
  - “La Mujer Shakti” – Vicki Noble
  - “Mestruazioni” – Alexandra Pope (en italiano o en inglés “The wild genie: the healing power of menstruation”)
  - “Nutri i tuoi demoni” – Tzultrim Allione (en italiano o en inglés “Feeding your demons”)
- Videos inspiradores: <http://www.youtube.com/watch?v=6xlgSkaUwgs>  
PILAR SORDO: <http://www.youtube.com/watch?v=nAF1oYesS5E>