

PROYECTO SALUDARTE

Juana Varela

CULTURA , SALUD E INTEGRACIÓN

EN BÚSQUEDA DE UNA RECONCILIACIÓN CON EL
CUERPO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO Y LA RESPIRACIÓN

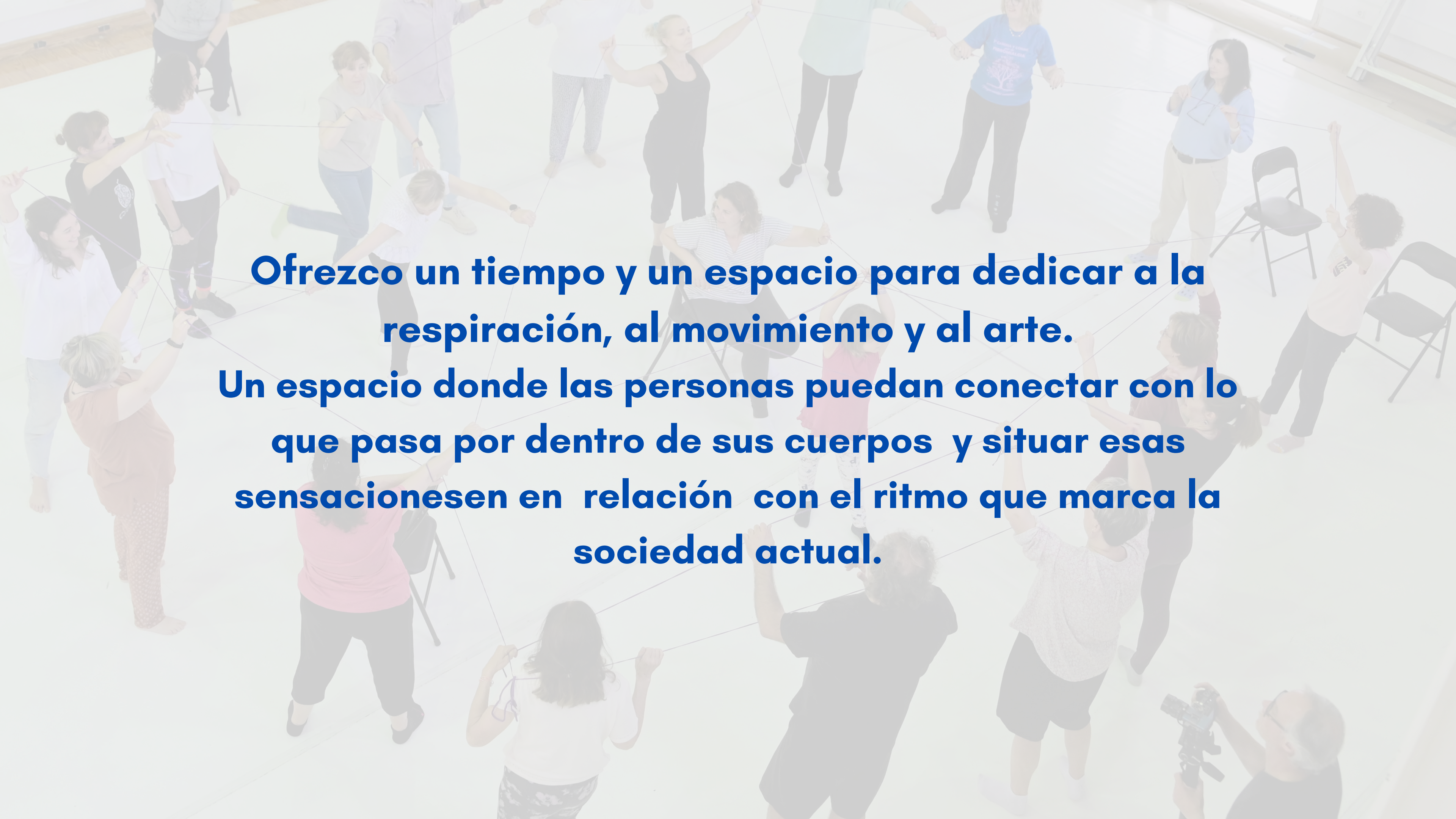




Soy Juana Varela, bailarina, docente y creadora que investiga con diferentes lenguajes artísticos en sintonía con la sociedad actual.

Mis propuestas/proyectos son experiencias performativas, sonoras y visuales que parten de un movimiento interior y toman diferentes formas y estados. El azar, el juego, lo visceral y la fantasía crean un lenguaje y una estética cercana a las personas que busca en cada acción, taller o representación que la cultura sea accesible para todas y todos. Encuentro en la fragilidad un motor de aprendizaje y una manera de sentir la fuerza.

Para mí la cultura y los diferentes desequilibrios o enfermedades de la sociedad están íntimamente unidas, es por ello que las temáticas que abordo son reflejo de cómo vivo y percibo este momento presente.

A high-angle, wide shot of a group of approximately 20 people of various ages and ethnicities gathered in a large, bright room with a light-colored floor. They are all holding thin, light-colored strings that crisscross the space, creating a complex, interconnected web. Some people are standing, some are crouching or sitting on the floor, and one person in the bottom right corner is holding a video camera, filming the activity. The overall atmosphere is collaborative and creative.

Ofrezco un tiempo y un espacio para dedicar a la respiración, al movimiento y al arte.
Un espacio donde las personas puedan conectar con lo que pasa por dentro de sus cuerpos y situar esas sensaciones en relación con el ritmo que marca la sociedad actual.

ÍNDICE

1

2

3

4

5

Contexto

Justificación

Beneficios de la cultura en la salud y el papel del arte en la prevención de enfermedades.

La importancia de la unión de arte, salud y cultura para el desarrollo físico y emocional.

Proyecto
Saludarte

6

Objetivos

7

Metodología

8

Formatos
Proyecto
Saludarte

9

Referencias y
Contacto

Contexto

El paso del tiempo genera cambios físicos y emocionales en las personas que no siempre pueden ser atendidos, comprendidos e integrados como parte de la vida.

Las enfermedades crónicas constituyen un problema de salud en las sociedades contemporáneas. Una vez instauradas en las personas pueden producir cambios psíquicos y corporales intensos y modificar áreas de vida significativas.

Abogar por la comprensión, la escucha y aportar herramientas para hacer crecer o recuperar la salud mental y física es fundamental.

Queremos por ello reivindicar la enfermedad a través del arte, como un estado humano lícito y como un posible lugar de transformación. Necesitamos visibilizar la enfermedad frente a su consideración como tránsito vital no productivo a efectos económicos por parte de este sistema que oculta los cuidados, siéndole estos esenciales y molestos a partes iguales.

Justificación

“A medida que conocemos más sobre el cuerpo, se incrementa la sensación de incerteza que tenemos sobre el mismo” ..

..”Al fin y al cabo, el cuerpo se encuentra en continuos procesos de tránsito y transformación. El cuerpo como fenómeno; como acontecimiento, siempre se nos presentará como novedad y paisaje inexplorado”.

(Tesis doctoral. El Cuerpo autobiográfico como proceso ontológico, Mar Gascó Sabina, pag.19)

El cuerpo es el espacio donde habita la razón y la emoción que permite la exploración, el re-descubrimiento, el auto-análisis y es en él en el que podemos formular múltiples metáforas.

Encontramos en nuestros cuerpos un reflejo del paso del tiempo pudiendo identificar en algunas ocasiones que está pasando fuera y que nos sucede como personas por dentro.

Cuando aparece una enfermedad, trastorno, problemática o cambio físico o mental, el cuerpo ha de asumir, registrar, integrar y aceptar un nuevo estado, una nueva realidad.

Beneficios de la cultura en la salud y el papel del arte en la prevención de enfermedades

La definición de Salud que realizó la Organización Mundial de la Salud en 1948, y sigue vigente, es:
“Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Así la directora regional de la OMS para Europa, Piroška Östlin, afirmó en noviembre de 2020, en la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud:
"llevar el arte a la vida de la gente mediante actividades como bailar, cantar, ir a museos y conciertos ofrece un factor adicional sobre cómo podemos mejorar la salud física y mental".

Este informe de innovador afirmando que las artes pueden ofrecer soluciones que hasta ahora la práctica médica común no ha podido abordar con eficacia y en él hace una llamada a los gobiernos a establecer protocolos de actuación que favorezcan la relación entre el sistema sanitario y el entorno artístico.
(Informe sobre los beneficios de la Cultura en la salud de las personas Autor: Css. Jurídica i Reglamentària.
Aprovació: Ple, 26 d'abril 2021)



Una de las necesidades que ya se han detectado en determinados colectivos en este momento de la investigación, es la necesidad de cultura en la vida de las personas.

La actividad artística es una herramienta para la salud, el desarrollo y el crecimiento tanto de pueblos, como de personas. Ésta genera la comunicación de vivencias personales, de un discurso interno que nos hace expresar nuestros sentimientos, inquietudes, perturbaciones y/o deseos y nos ayuda, a descubrir y conectar con nuestra propia identidad.

El arte nos describe la sociedad y nos ayuda a comprender los diferentes momentos a lo largo de la historia y el tiempo en el que vivimos.

La cultura nos ayuda a estimular nuestra creatividad, a desarrollar nuestra imaginación, a mejorar nuestra autoestima, a potenciar nuestra memoria y nuestra concentración, a conocer nuestro entorno y nuestra historia y a saber qué lugar ocupamos en ella.



La importancia de la unión de arte, salud y cultura para el desarrollo físico y emocional

En el año 2009, se realizó Primer Foro Internacional Arte, Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y la Red Latinoamericana de Arte para la Transformación Social (RLATS), con la resolución de la Declaración de Lima sobre arte, salud y desarrollo (12), cuyo objetivo fue:

“Aportar a la construcción de relaciones y sinergias entre personas e instituciones en los campos de la salud, el arte, la cultura y el desarrollo, e impactar de manera más creativa y efectiva en el mejoramiento de la calidad de vida de nuestras poblaciones”.



En la sociedad actual es importante poner la atención en analizar como las artes han sido y son instrumentos de transformación social.

Ampliando la actuación de ellas sobre colectivos vulnerables, personas aisladas socialmente por situaciones diferentes, observamos que en estas experiencias vinculadas a creación artística y comunitaria, la salud se sitúa como eje transversal.

Así unir dos ámbitos socialmente diferenciados como es el arte y la cultura con la salud ,a través del desarrollo de un espacio creativo donde las personas puedan sentir y experimentar hace que se construyan puentes y sinergias entre ellas desde una perspectiva integral y sistémica de la salud, el bienestar y el arte.



Christopher Bailey Director de Artes y Salud, (Organización Mundial de la Salud) :

“Sin embargo, un área que recientemente ha atraído una mayor atención son los beneficios que las artes aportan a la salud, con la publicación del emblemático informe de la OMS sobre este tema,
What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?
(¿Qué pruebas hay sobre el papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar?),
ha surgido un diálogo global que va más allá de cómo pueden utilizarse las artes para transmitir, de manera efectiva, mensajes de salud.

A través de todas las artes, el informe revela pruebas de cómo la música, las artes visuales, la danza y otras formas de expresión creativa pueden influir positivamente en la recuperación de lesiones físicas, ayudar a la salud mental y también contribuir al bienestar social"

PROYECTO SALUDARTE

Saludarte es un proyecto de cultura y salud que buscan mejorar la calidad de vida de las personas y sus familiares poniendo especial atención en la figura del cuidador y dirigiéndose también a quienes no necesariamente se encuentran transitando un momento de dificultad vital pero que participan como seres humanos del paso del tiempo.

El punto de partida es el cuerpo y la relación que cada una de las personas tiene con este como miembros de la sociedad.

La finalidad es encontrar un lugar para experimentar a través de diferentes herramientas artísticas Y donde poder expresar que significa ser o estar enfermo en una sociedad competitiva, donde la falta de ciertas capacidades o salud parece crear algunas diferencias.

Así tomando un tiempo y creando un espacio para explorar e indagar en los procesos de cada persona poder hablar sobre las transformaciones que se producen en las diferentes historias de vida y colectivos que conviven en la sociedad.



La danza, la música y la performance son las disciplinas encargadas de poner en valor los beneficios que puede aportar el movimiento, el sonido, la voz y la acción como herramientas de comunicación y expresión artística en personas con diferentes capacidades

Compartir los procesos, caminos individuales y grupales trae un aprendizaje que busca integrar a la enfermedad o al paso del tiempo como parte la vida.



Objetivos

El **objetivo general** es generar un espacio donde las artes escénicas se acerquen a colectivos vulnerables que pueden presentar dificultades para acceder a la cultura, por sus estados de dependencia y/o propiciar espacios inclusivos, abiertos a la interacción de personas de diversos colectivos y por ende, a la creación individual y colectiva.

“El derecho a la cultura de todas las personas está reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (artículo 27), la Constitución Española de 1978 (art 9.2, 44 y 149.2) y el Estatuto de Autonomía de la Comunidad Valenciana (art. 9.4)”.

Favorecer, atender y validar las expresiones emocionales, para transmitir sostén emocional a través de la tranquilidad y la serenidad. Acompañar a la comprensión de este momento vital, con la palabra o la visualización de situaciones por las que suelen transitar las personas afectadas por una enfermedad.

Acompañar en la elaboración de lo que han sentido a través de herramientas artísticas para favorecer mayores estados de comprensión, relacionando la enfermedad con las diferentes etapas del duelo, de Kübler Ross (negación, ira, negociación, depresión y aceptación), dado que pueden experimentarse resonancias en los participantes, con la finalidad de facilitar el tránsito hacia la etapa de la aceptación y reconciliación con el propio cuerpo.

Realizar encuentros donde las cualidades artísticas de cada persona tengan un lugar dónde se puedan experimentar , materializar y comunicar desde perspectivas cercanas a la performance art.

Mostrar que la enfermedad y el paso del tiempo pueden ser una oportunidad de aprender a gestionar y a afrontar posibles dificultades futuras en las que se puedan encontrar, una mirada amable hacia la enfermedad como en una herramienta de aprendizaje, que les recuerda las fortalezas que tienen, por todas las dificultades que ya han superado.

Metodología

En los encuentros/talleres encontramos dinámicas mixtas que incluyen respiración, danza y movimiento intuitivo, voz y acción. El proceso de enfermedad/paso del tiempo, se analiza desde las sensaciones que atraviesan las personas participantes, sus familiares y/o acompañantes, y otras personas en búsqueda de la transformación vital y social. Este espacio genera a su vez un modo de hacer y expresar propio e híbrido, que engloba diferentes disciplinas artísticas.

La exploración se lleva a cabo a través de técnicas de danza contemporánea, como el Release o el Contact Improvisación, técnicas vocales que integran sonido y movimiento como la Roy Hart y la utilización además, de herramientas creativas y de composición que provienen del arte de acción o performance art.

Se realizan a su vez una serie de acciones artísticas que buscan pasar por diferentes procesos, como momentos de malestar, alivio, cargas, distensión, frustración o dolor, entre otros, generando espacios de conexión y expresión que ayudan a transitar estas sensaciones para transformarlas a estados de mayor bienestar y salud, encontrando en las artes escénicas una vía para poder hacerlo.



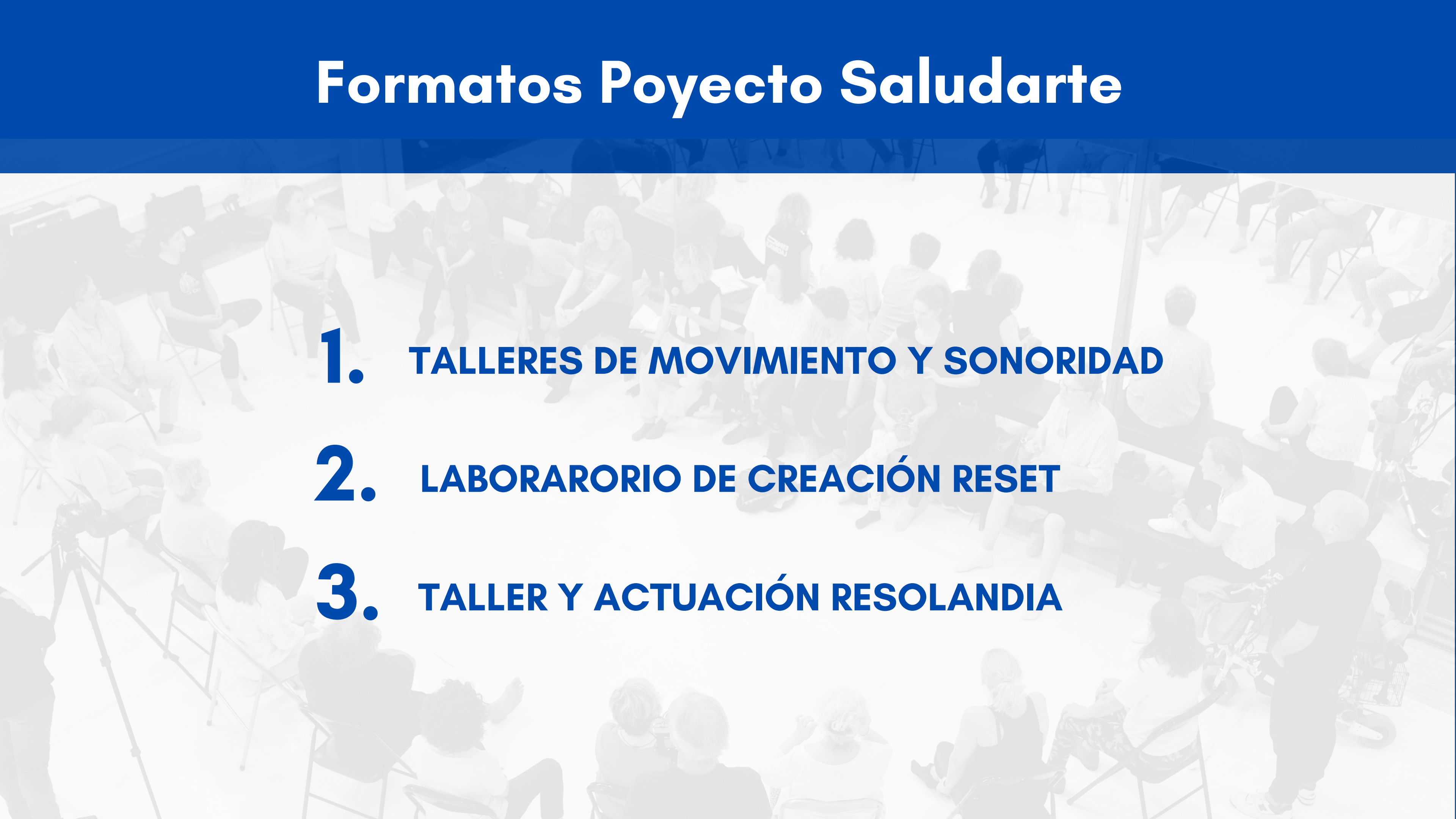
Proyecto Saludarte

ofrece un tiempo y un espacio para conectar con el cuerpo.

A lo largo del tiempo a dado visibilidad a colectivos con diferentes patologías buscando normalizar diferentes procesos vitales que nos afectan a todas y a todos.

Busca la creación de sinergias y unión entre profesionales de las artes escénicas, la salud y la cultura y quiere propiciar un acercamiento a colectivos vulnerables para que la cultura sea accesible para todos, generando a su vez un nuevo público para la escena contemporánea.

Formatos Proyecto Saludarte

- 
- 1. TALLERES DE MOVIMIENTO Y SONORIDAD**
 - 2. LABORATORIO DE CREACIÓN RESET**
 - 3. TALLER Y ACTUACIÓN RESOLANDIA**

1.TALLER SALUDARTE - MOVIMIENTO Y SONORIDAD

1 DÍA O VARIOS - ENCUENTRO DE DOS HORAS

El punto de partida es el cuerpo y la relación que cada ser humano tiene con éste como individuo en sociedad. Brindaremos un tiempo a la respiración y a conectar con nuestro movimiento natural, registrando nuestras peculiaridades y especificidades desde el juego , el contacto y la escucha.

En cada sesión se abordará un concepto: la fragilidad/fuerza, la inflamación/distensión, la cicatriz/transformación, entre otros. Como cierre de sesión tendrá lugar un encuentro-coloquio grupal.

VER VÍDEOS SALUDARTE:

<https://www.youtube.com/watch?v=NPc8cxsaGfc>

https://youtu.be/_xvX-alSvgs

2. LABORATORIO DE CREACIÓN RESET - VARIOS FORMATOS (CONSULTAR) ENCUENTROS DE DOS A TRES HORAS POR DÍA

Como proyecto de mediación de arte, salud y cultura este laboratorio está diseñado para convocar a personas con diferentes patologías, a sus familiares y otros seres humanos a conectar con su cuerpo y emociones, siendo ellos la voz y el motor creativo principal .

RESET – reiniciar- reinventar-reubicar.

Se pondrá en marcha el pensamiento crítico para cuestionar las macronarrativas sobre la enfermedad y el paso del tiempo que inundan el espacio público a través de la cultura visual hegemónica.

Accionaremos fuera del territorio del laboratorio para comunicar ciertas necesidades, conceptos y realidades a la sociedad.

Presentaremos al final o durante el proceso, varias acciones desde la experimentación conjunta aportando narrativas diversas sobre la enfermedad y el paso del tiempo.

3. TALLER DE MOVIMIENTO Y PERFORMANCE RESOLANDIA

Duración: dos horas y media aproximadamente (mañana o tarde)

La jornada se divide en tres partes:

1. Taller de movimiento y sonoridad de una hora para personas afectadas por alguna enfermedad física crónica, familiares, cuidadores y aquellos que quieran conectar con el concepto del paso del tiempo. Tras el taller una breve pausa.

2. Performance RESOLANDIA de Juana Varela de cuarenta minutos de duración para los participantes del taller y todo el público que quiera asistir.

“Resolandia son algunos de los procesos/fases antes de recibir un diagnóstico. Paisaje visual y sonoro inspirado en ella que viaja entre pruebas y análisis hacia un proceso de transformación.”

3. Coloquio/encuentro con el público y Juana Varela.

Todo ello tiene lugar en un espacio de representación determinado con anterioridad para que el público y la artista se encuentren en la representación de un modo cercano.

Video taller + actuación Resolandia

https://youtu.be/YD_wVLFDDLg

Teasser Resolandia

<https://www.youtube.com/watch?v=pAwJ3yO9fWI>

Referencias visuales y auditivas sobre Proyecto Saludarte

VIDEOS

TALLER Y ACTUACIÓN RESOLANDIA

https://youtu.be/YD_wVLFPDLg

TALLERES MOVIMIENTO Y SONORIDAD

<https://www.youtube.com/watch?v=NPc8cxsaGfc>

https://youtu.be/_xvX-alSvgs

PRENSA

https://www.elperiodic.com/valencia/danza-como-terapia-ante-enfermedades-cronicas-espai-lagranja_899187

<https://kioscoprensaiberica.pressreader.com/article/282265260022104>

TELEVISIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=fciMKQCj92k&t=8s>

RADIO

https://www.apuntmedia.es/programes/proxima-parada/complets/28-09-2023-proxima-parada-segona-part_135_1648011.html

(minuto 13.34)



Contacto

Juana Varela

juanavarelamarco@gmail.com

677343189

Web

www.juanavarela.es

Redes Sociales

Facebook: <https://www.facebook.com/juana.varela.35>

Instagram: <https://www.instagram.com/juanavarelamarco/>