

COMO ENTRE A MAR ABIERTO

Por KARLA TORTEYA

El bailar y moverme de cualquier forma es mi vivir, mi estilo de vida, es mi esencia, mi ser, recuerdo, cuando era niña tendría unos 8 años estaba en clases de ballet y la maestra me dijo que hiciera un solo de danza, puso música, cerré los ojos y comencé a bailar, bailar y bailar, sentí como mi corazón estaba en todo mi cuerpo, como si Dios estuviera en mí, me sentí y a Dios en la danza... de mi corazón salían todos los movimientos, fue darme cuenta que en mi cuerpo había un universo y que ahí habitaba Dios, en mi danza dialogue con El y sentí su amor infinito, estaba en éxtasis, de repente escucho como gritan mi nombre, de verdad que lo oía muy lejos, como si estuvieran muchos metros lejos de mí, las maestras tuvieron que gritar mi nombre varias veces porque me había pasado del tiempo y sentí que desperté y volví en mí, yo no supe que pasó y que iba a hacer con esta experiencia... Así que estuve buscando mucho tiempo el volver a sentir esa sensación, estuve buscándolo en diferentes estilos de baile, en el contemporáneo si llegue a sentir algo de esa conexión pero no tan intensa, realmente estaba decidida a experimentar el éxtasis de nuevo... Y el destino me topo con la facultad de Psicología, ahí mientras estudiaba mi carrera, encuentro al Maestro Miguel López que había estado en Estados Unidos y tenía una técnica muy interesante, dance movement therapy, aprendí la importancia de respirar, y que el movimiento estaba ligado a la psique de cada individuo, inmediatamente quise saber más, estuve interesada en el psicoballet cubano, en técnicas de Feldenkrais, en psicocontrolología Dios me dio la oportunidad de tener a una excelente maestra de danza Maru Fuentes y todo esto era una gran dulcería para mi, disfrutaba mucho, muchísimo pero no encontraba esa conexión divina que había sentido en mi niñez. Yo en esa época estaba en el equipo representativo de Gimnasia Aeróbica Deportiva de la universidad, y mi entrenadora la maestra Reyna me enseñó que había métodos para mejorar mi capacidad física, y muchos ejercicios que hacían despertar mi cuerpo de manera diferente, por lo que me intereso aprender.

Por azares del destino, mas bien, para seguir compitiendo en *La Universiada*, entre a la Facultad de Organización Deportiva, empapándome de toda la parte física, bioquímica, kinesiológica del movimiento, así como los diferentes tipos de metabolismos, y estructuras corporales, fue de gran ayuda esta parte del conocimiento del cuerpo, sin embargo empecé a dejar de lado lo *“espiritual del movimiento”*. Mi atención se dirigió a eso, tanto, que trabajé mucho tiempo como entrenadora personal, me encantaba ver que las personas cambian su estructura corporal por medio de metodologías del entrenamiento y también había cambios de estructura de pensamiento y comportamentales. Pero seguía sin llegar a ese momento tan deseado que había tenido de niña. En esa época, tuve la dicha de encontrar en mi camino a un hombre maravilloso del que me enamore y formé un hogar; por su trabajo tuvimos que mudarnos varias veces de ciudad, y esto y la maternidad me alejaron de todo lo corporal. Y ahí empezó mi crisis, deje de moverme, de sentir mi cuerpo, subí de peso, me encorve, y sentí que deje de ser yo misma. Era un momento de crisis para mi, y otra vez el destino me echo la mano, llegando a mí un libro de Alejandro Jodorowsky, Manual de Psicomagia, lo empecé a leer y volvió en mi *“ la magia”* de querer querermme, de volver a disfrutar la vida, y fue cuando supe de un taller de Marianne Costa que iba a dar en León, Guanajuato, así que sin pensarlo, fui y tome el curso, y fue totalmente revelador para mi, hablaba de una finalidad de vida, de cómo esta finalidad es importante escribirla para concretarla y materializarla, a mí se me había olvidado esta finalidad **VOLVER A SENTIR ESE DIALOGO CON DIOS A TRAVES DE LA DANZA QUE HABIA EXPERIMENTADO DE NIÑA**; Así que en el taller escribí como mi finalidad en la vida **SER TERAPEUTA CORPORAL**, ¿Cómo? , no sabía, ¿con quien?, menos, pero esa finalidad fue la que se me *“vino”* a la mente. Después del taller , pasaron unos tres meses, leyendo el periódico, que mi marido trajo a la casa, vi que había un anuncio, chico, que decía Maestría en Terapeuta Corporal , lo vi, e inmediatamente hable, y me inscribí, ¿quién era la maestra?, quien sabe ,¿qué me iban enseñar? Ni pregunte, pero si sabía que no existían las coincidencias y que tenía que escuchar mi intuición y dar gracias al Universo por esto.

Me presento al taller y recuerdo que uno de los compañeros estaba muy entusiasmado por que la maestra había estudiado con Alejandro Jodorowsky en España, ¡woow! ¡de aquí soy! Y sí, la maestra de esta gran y hermosa aventura corporal y espiritual es Guadalupe Coello, y con todas sus enseñanzas y su apertura en su experiencia profesional y personal, ha sido mi guía en esta búsqueda de este éxtasis de amor por el movimiento, ella DIRECTORA DE MAR ABIERTO, centro terapéutico y de consultoría empresarial, creó un método que se llama MOVIMIENTO ARMONICO RESTAURADOR o M.A.R., estos movimientos y ejercicios, realmente llevan a ese dialogo con el propio self creando una momento de oración meditativa en cada movimiento y ejercicio, restaurando y desbloqueando conflictos que nos aquejan desde la edades muy tempranas de vida, este MAR ha sido para mí, ese reencuentro que con esa niña que vivió esa experiencia y que ahora la VIVO diariamente y cada vez que hago MAR, de una forma tan sutil y suave que me ha llevado mas allá de esa experiencia corporal que tuve, ahora llegando a otros estados más sublimes, mas espirituales, mas míos.

Karla Torteya