

# *Proyecto Sentirse*

Belén Cervantes

A photograph of a woman with dark hair, wearing a red ring, with her right arm raised and hand flat against a textured, layered wall. The wall has various shades of brown, tan, and grey, with some faint red markings. The woman is looking upwards and to the right. The text is overlaid on the right side of the image.

# Proyecto "Sentirse"

*· Me muevo con lo que siento ·*

Belén Cervantes

*Conectar · Sentir · Expresar*

Foto: Fernando T. de la Rocha

# *Introducción*

Éste proyecto nace con la intención de generar espacios artísticos-pedagógicos-terapéuticos donde los seres humanos puedan conectar con su Ser creativo - expresivo y despertar/canalizar su SENTIR y sensibilidad.





## *Fundamentos*

Vivimos desde la mente, desde el pensamiento. Nos movemos por la vida dirigidos por éstos...¿y que pasaría si aprendiésemos a despertar a nuestro sentir?, ¿que pasaría si despertamos la gran inteligencia orgánica-intuitiva de nuestro cuerpo?, ¿que pasaría si cada uno de nosotros pudiese conectar con su sensibilidad, despertar su escucha y caminar por la vida siguiendo las voces de su corazón?



Propongo un espacio donde la escucha y la comunicación (con uno mismo y con el otro) queda relegada al cuerpo y al Ser creativo-expresivo que todos tenemos dentro. El cuerpo como portal hacia una nueva forma de sentir y escuchar la vida; una propuesta cuyo objetivo principal es despertar nuestra sensibilidad, nuestros “oídos del cuerpo”, para así descubrir que podemos acceder a otras guías internas y no solo pensar cada paso que damos o cada decisión que tomamos, sino también sentirlos.

Una nueva forma de escuchar-nos, una nueva forma de comunicar-nos.

# *Metodología*

El proyecto Sentirse propone un espacio para la CREATIVIDAD, generada a través de un viaje por el movimiento corporal, vocal y gráfico, involucrando activamente nuestro cuerpo y nuestra voz en una búsqueda de nuevos caminos para nuestros sentidos, siempre a través del juego, la auto-exploración y el auto-descubrimiento.



# *Objetivos*

Despertar de los canales sensitivos del cuerpo, las sensaciones y la sensibilidad.

Desarrollar la percepción de sí mismo, del entorno y del otro, a través de la improvisación corporal y vocal.

Valorar los movimientos naturales (corporales y vocales), generadores de cambios que no son solo físicos, sino que involucran activamente nuestro cuerpo interno.

Percibir y plasmar en el cuerpo y la voz los diferentes estímulos sensoriales.



# *Objetivos*

Ejercitar la capacidad de concentrarse, sentir, imaginar y expresarse.

Improvisar, reconociendo la música a través del cuerpo.

Desarrollar la capacidad creativa.

Vincularse con el cuerpo expresivo, que cambia, que busca, que siente.

Descubrir el afuera y su relación con el cuerpo.

Encontrar al otro y encontrarse.

Revalorizar al juego como herramienta integradora.



# *Belén Cervantes*

Danzaterapeuta Metodología Maria Fux

Estudios de Posgrado en Danza Movimiento Terapia

Máster en Artes Escénicas

Licenciada en Arte Dramático Musical

P.A.S

# *Contacto*

FB. Belén Cervantes  
Tlf 688285647

GMAIL: [belencervantes.danzaterapia@gmail.com](mailto:belencervantes.danzaterapia@gmail.com)

WEB: [belencervantes.wixsite.com/danzaterapiamariafux](http://belencervantes.wixsite.com/danzaterapiamariafux)

BLOG: [belencervantes-danzaterapia.blogspot.com](http://belencervantes-danzaterapia.blogspot.com)