

# “Tejiendo Hilos de Emociones desde la Paz y el Arte Barcelona- Nicaragua 2023”

## EXPERIENCIA TFE "MÚSICA, CONCIENCIA Y SANACIÓN"

*Metodología Tejiendo hilos de emociones (TFE)*

**Participante:** Margarita Arrocha ( La Malinche)  
**Facilitadora:** Neus Bartrolí



# EXPERIENCIA METODOLOGIA TEIXINT FILS D'EMOCIONS

## MÚSICA Y PAZ: MUJER MEDICINA



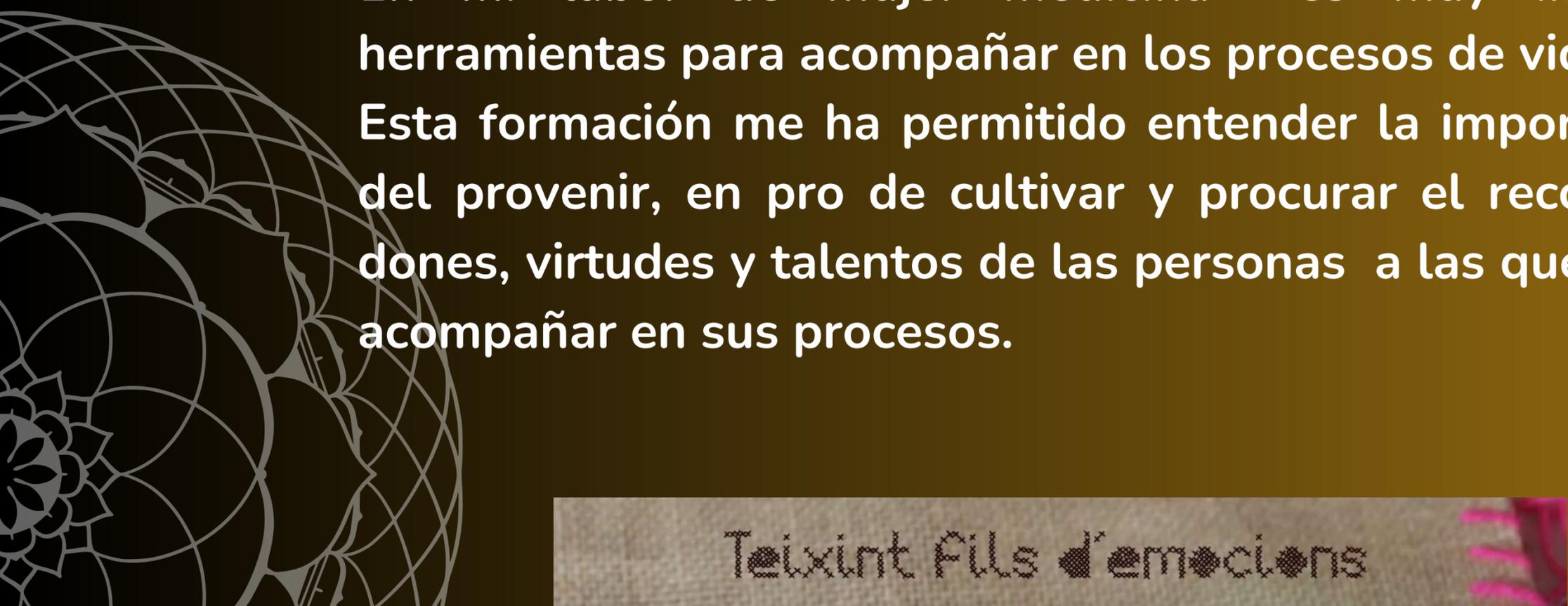
Teixint Fils d'emoçions

# CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

La vida es magia y justamente la oportunidad de ser parte de esta formación estuvo presente la magia de la música, así es como Neus Bartrolí y yo nos encontramos.

En mi labor de mujer medicina es muy importante adquirir herramientas para acompañar en los procesos de vida de las personas. Esta formación me ha permitido entender la importancia del ejercicio del provenir, en pro de cultivar y procurar el reconocimiento de los dones, virtudes y talentos de las personas a las que tengo el honor de acompañar en sus procesos.

Año 2023



Teixint Fils d'emocions

# ANTECEDENTES



Desde hace mas de 25 años me dedico al arte y uno de los pilares mas importantes dentro de mi vida como artista y como mujer medicina, es la música.

El tambor y la palabra cantada es para mi como una flecha que bien dirigida puede ser muy eficaz.

El tambor armoniza la energía, enraíza y lleva a la persona a estar en presencia.

la palabra consciente cantada penetra en el inconsciente instaurando un nuevo paradigma en la persona, con lo cual, mi proposito es crear canciones que nutran a los seres.

Teixint Fils d'emoçions

# ANTECEDENTES

Durante el proceso de la formación, muchas ideas me fueron llegando, durante las clases, escuchando y observando los proyectos y procesos de otr@s compañer@s.

Muchas veces sentí, que algunas palabras hacían de llaves que abren o conectan con emociones y memorias que muchas veces están escondidas en nuestro baúl de cosas que no nos permitimos recordar, al fin de mantenernos a salvo de las sombras del dolor.



Teixint Fils d'emoçions

El proyecto que ha nacido durante este recorrido en la formación ha sido la creación de canciones, que pudieran acompañar el proceso creativo de l@s participantes, procurando esta transformación a través del sonido y la palabra consciente. Como facilitadora de talleres de creación de tambor, uno de los propósitos es provocar que las personas canten.

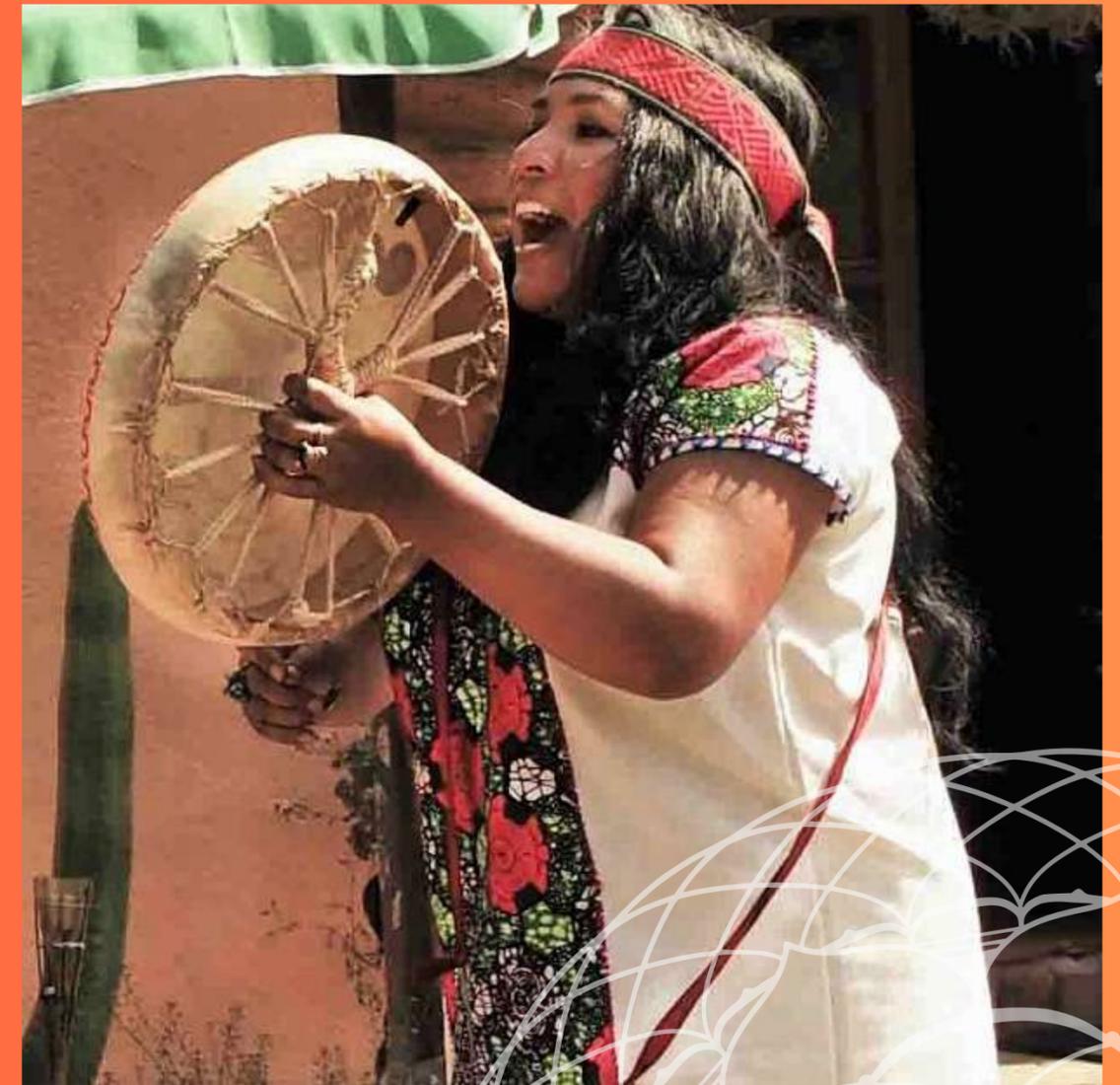
Mucho de los bloqueos físicos y energéticos que tenemos está en el chacra garganta.

Cuántas veces nos han callado estando en el colegio, en casa, en la iglesia, etc.

Hay una memoria colectiva de castración de nuestra voz, nuestro útero, nuestro chacra raíz está vinculado con el de la garganta, al estar bloqueados, no nos permiten manifestar, disfrutar, merecer.

Quien no reconoce su voz, no reconoce su identidad y quien no tiene identidad no ocupa su lugar dentro del clan, de la familia y el sistema.

## TEJIENDO CANCIONES



Mi valoración es muy positiva, me ha inspirado en nuevos proyectos, he puesto en practica las nuevas herramientas y el conocimiento, ya sea casa y en los diversos talleres que realizo.

Soy muy segura de mis capacidades y de las herramientas que comparto.

En general siento que tengo muy buena relación conmigo misma, aunque como la luna, hayan momentos puntuales en los que pueda fluctuar y justamente llevarme a ser mas dramática con mis emociones. lo que me lleva a estar mas atenta y a escuchar mi cuerpo cultivando la coherencia conmigo misma.

Considero muy importante el abrir estos espacios de sanación, desde lo comunitario, porque el tejido se convierte en una red de apoyo que al igual que el tambor, si tocas uno, todos los demas resuenan.

Capacitación TFE desde la paz y el arte Barcelona-Nicaragua 2023

## ¿QUÉ ME HA APORTADO EL CURSO?



# IMPACTO EN: -VIDA PERSONAL -VIDA FAMILIAR -VIDA PROFESIONAL

He comprendido el origen de muchos de los conflictos a nivel familiar. Cambiando la forma en la que muchas veces formulo algunas frases y practicando algunas de las enseñanzas.

A nivel profesional y personal, me ha aportado mucha mas seguridad y me ha llevado a ser más observadora.



# METODOLOGIA TFE

## PROPUESTA TRANSFORMADORA



- Abrir Espacios familiares desde el diálogo y la escucha consciente
- Aprendizaje holístico
- Circulos de diálogo

- Acciones transformadoras
- Proceso creativo y artístico
- Pensamiento crítico
- Enfoque socioafectivo

# METODOLOGIA TFE (PROCESUAL I ESPECÍFICA)

Actividades  
Curriculares  
Competenciales



- La metodologia socio-afectiva propone actividades que permiten a las participantes elaborar sus propias historias personales y colectivas. Vinculo pedagógico
- Proceso que brinda herramientas para fomentar la convivencia pacífica, la escucha, la diversidad, el cuidado y la autoconciencia.





# FASE SENSIBILIZACIÓN



La primera dinámica que realizo cuando inicio un círculo para cualquier tipo de taller o actividad, es que cada un@ de l@s participantes comparta quién es y porqué resonó con la propuesta.

El ejercicio de sentarse en círculo y poder mirarse a los ojos, permite que la energía fluya mejor, que nos reconozcamos a través de la mirada del otro o la otra persona.



# FASE SENSIBILIZACIÓN

Siempre que iniciamos abrimos espacio sagrado, pidiendo permiso e invocando las 7 direcciones para que nos acompañen en el proceso que vamos a iniciar. Otra de las herramientas es el sahumerio, quemar el copal y algunas plantas que uso, limpian y crean una atmosfera sagrada.

Es entonces cada una de las personas manifiesta cuales son las virtudes y talentos que tiene.

Tambien manifiestan que bloqueos identifican que tienen y si intuyen el origen del mismo, lo comparten y es en este momento en que los corazones resuenan y las emociones empiezan a fluir.



Teixint Fils d'emoçions

# TESTIMONIOS



"Ha sido un fin de semana mágico, gracias por crear y sostener este grupo y también respetar nuestros tiempos."  
Mayra.

"Sois todas hermosas, gracias por hacerlo posible, por tanto amor, por ser y estar, infinitas gracias, unidas en un solo corazón. Nos amo."  
Celine.



"Cuando nos reunimos entre mujeres, sanamos inmensamente, gracias por generar este encuentro y este espacio lleno de amor."  
Maga

Siempre vi a mi corazón como un tambor, lo que muchas veces no lo escuche. gracias porque a través de crear mi tambor, fue ponerle desfibrilador a mi latir primordial.  
Gise

# \* FASE MOTIVACIÓN \*



## Danzaterapia

En esta fase entra el cuerpo en movimiento en comunión con el sonido y se toma consciencia de como es nuestro movimiento.



Trabajamos con cada uno de los chacras, cada uno tiene su sonido y a través del movimiento y la pronunciación de los sonidos, movemos energía, y a través del llanto, o diversas manifestaciones, se desbloquean los nudos energéticos

Teixint Fils d'emoçions

# \* FASE MOTIVACIÓN

La palabra cantada es una de las herramientas más potentes y cuando escribo canciones, normalmente son inspiradas en las cosas que me gustaria instaurar en la psique de las personas que las escuchan y cantan.

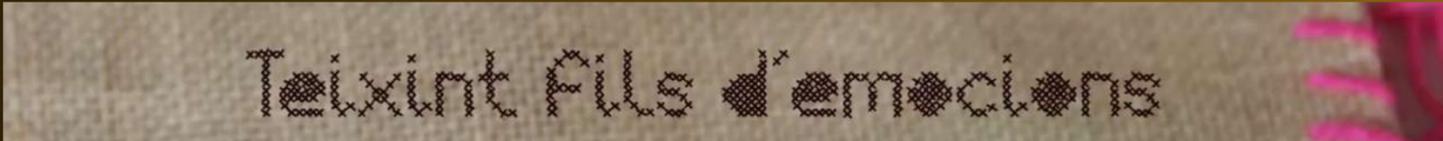
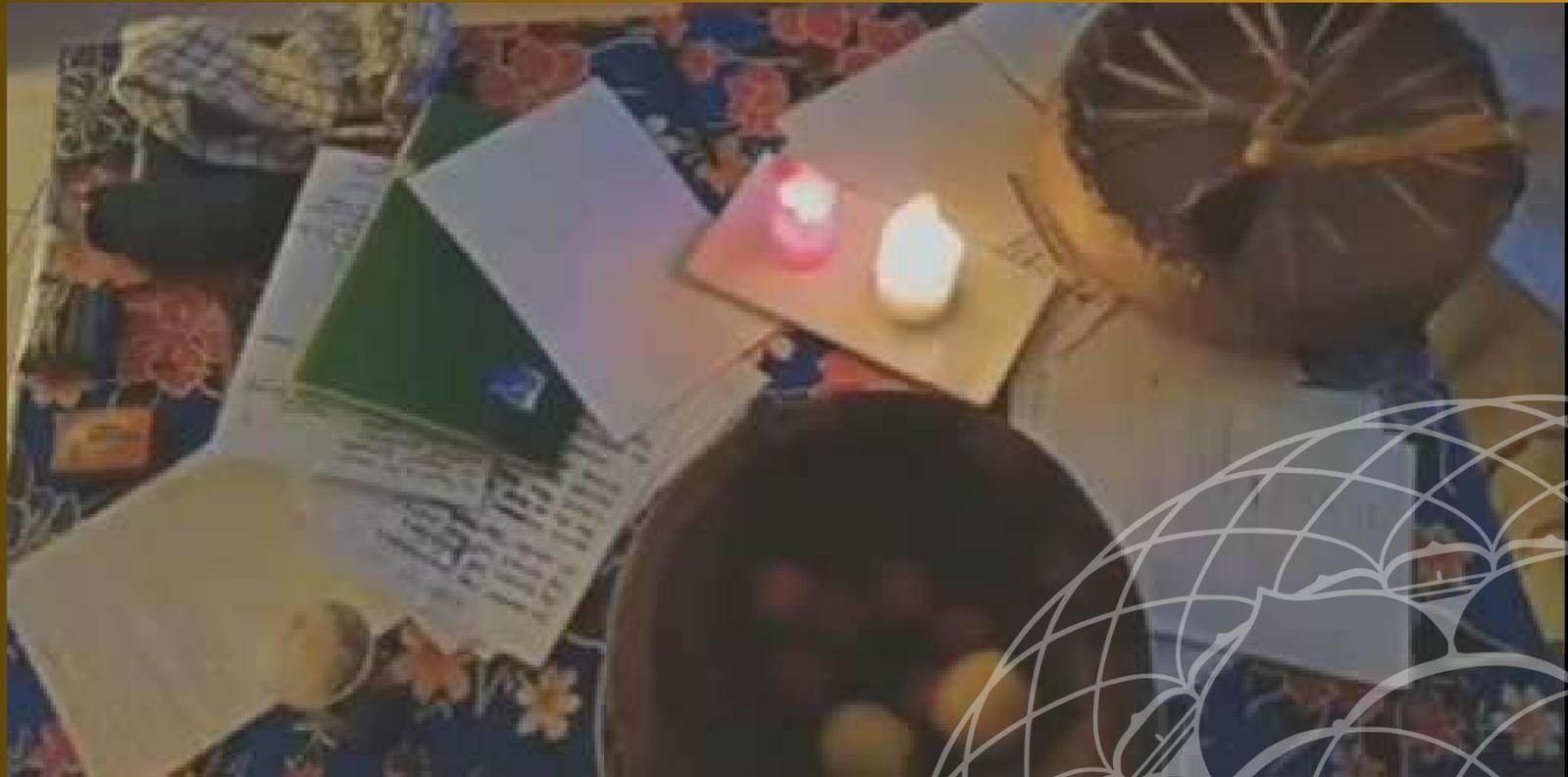
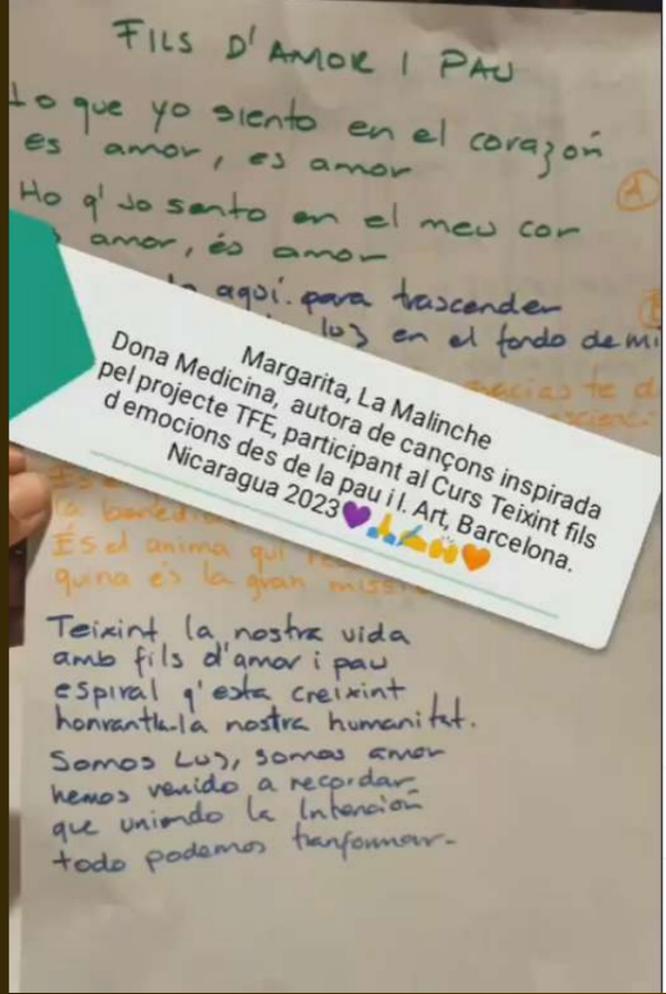
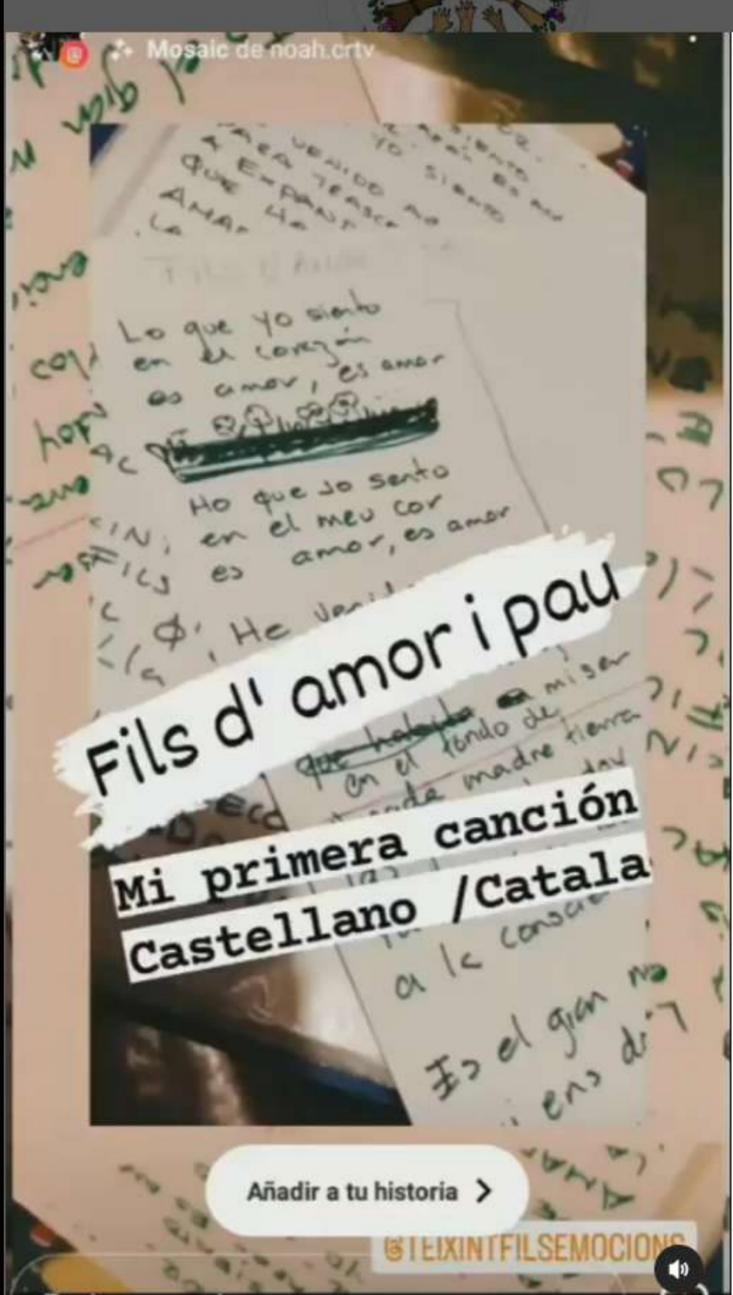
Es entonces cuando uso palabras claves, siento la vibración de cada una, llega la melodía y juntas se convierten en medicina para el corazón.

Para este proyecto, quise escribir algunas partes en catalán, y para ello he contado con la gran ayuda y motivacion de Neus para hablar y en la traducción y pronunciación



# PROCESO CREATIVO

- ESCRIBIR LAS CANCIONES
- VIBRAR LAS LETRAS
- RIMAR Y TRADUCIR



1

## HILOS DE AMOR Y PAZ

Margarita G.A. Traducció Neus B.P

Lo que yo siento en mi corazón  
Es amor, es amor  
El que jo sento en el meu cor  
És amor, és amor  
He venido aquí, para trascender  
Expandir la luz en el fondo de mi ser (x2)

Amada madre tierra  
Las gracias te doy  
Ya se abren los caminos  
A la consciencia superior

Somos luz, somos amor  
Hemos venido a recordar  
Que uniendo la intención  
Todo podemos transformar



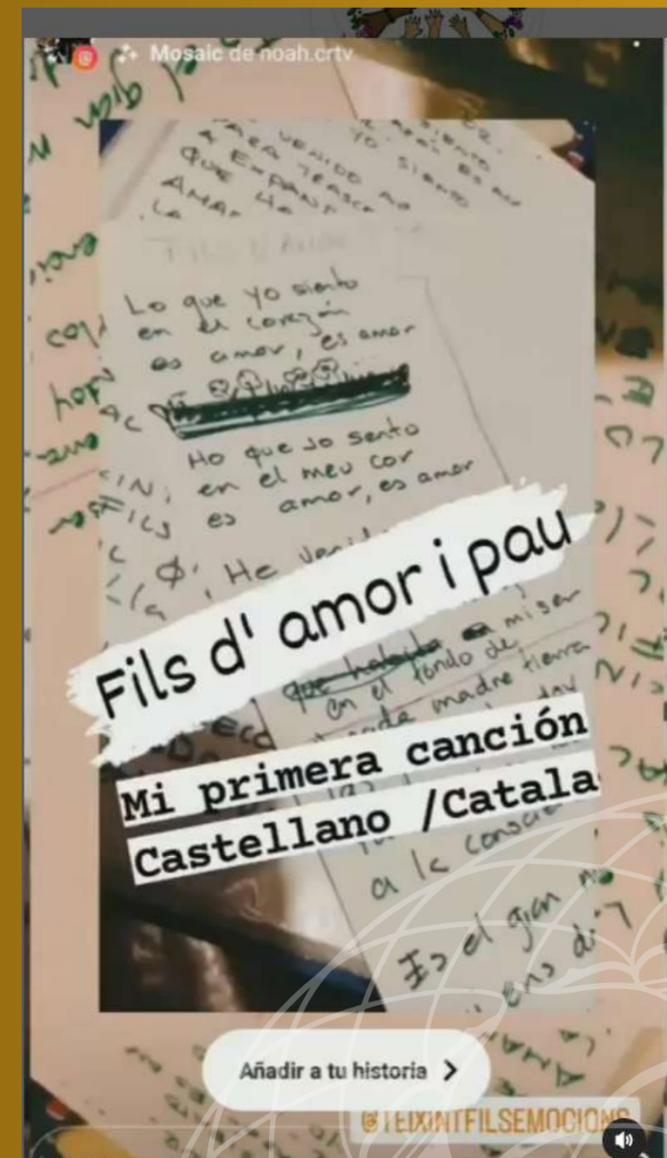
## FASE PROCESO CREATIVO

Lo que yo siento en el corazón...

És el gran misteri,  
qui ens dona la benedicció  
És l'ànima qui recorda  
Quina és la gran missió

Teixint la nostra vida  
Amb fils d'amor i pau  
Espiral que està creixint  
Honrant la nostra humanitat.

Lo que yo siento en mi corazón  
Es amor, es amor  
El que jo sento en el meu cor  
És amor, és amor  
He venido aquí, para trascender (x2)



1

## FILS D'AMOR I PAU

Margarita G.A.  
Traducció Neus B. P

El que jo sento en el meu cor  
És amor, és amor  
El que jo sento en el meu cor  
És amor, és amor  
He vingut aquí, per transcendir  
Expandir la llum  
en el fons del meu ésser

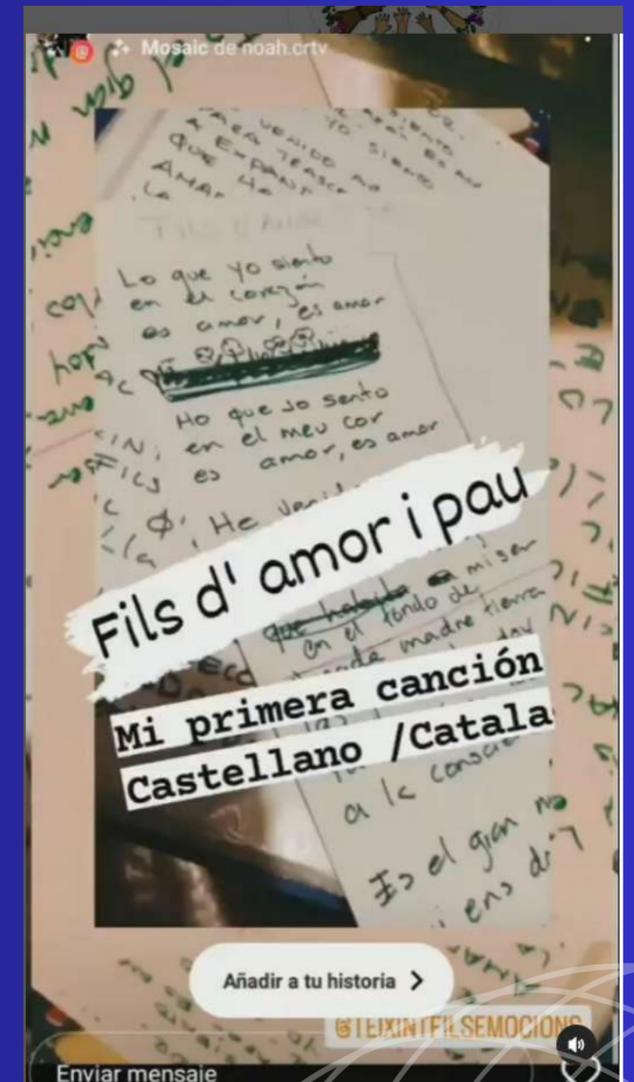
Estimada mare terra  
Les gràcies et vull donar  
Ja s'obren els camins  
A la consciència superior

Som llum, som amor  
Hem vingut a recordar  
Que unint la intenció  
Tot ho podem transformar

## FASE PROCESO CREATIVO

És el gran misteri,  
qui ens dona la benedicció  
És l'ànima qui ens recorda  
Quina és la gran missió  
Teixint la nostra vida  
Amb fils d'amor i pau  
Espiral que està creixent  
Honrant la nostra humanitat.

El que jo sento en el meu cor  
És amor, és amor  
El que jo sento en el meu cor  
És amor, és amor  
Hem vingut aquí, per transcendir (x2)



Teixint Fils d'emocions



# FASE PROCESO CREATIVO

## SAN-ARTE

Arte

Transformación

Expresión para la paz

Pinta

Teje

Las emociones de tu corazón

Para sanar

Para sanar

Teje

Para sanar

Ama

Para sanar

Arte/Arte sanas para la paz

## SAN-AR.TE ( Català)

Art

Transformació

Expressió per la pau

Pinta

Teixeix

Les emocions del teu cor

Per sanar

Per sanar

Teixeix

Per sanar

Estima

Per sanar

Art/Artesanes per la pau

Margarita G.A  
Traducció Neus B.



3

# ARtPILLERA

Margarita G.A. Traducció Neus B.P.

He llegado a tus manos  
con imágenes guardadas  
Emociones escondidas,  
que puntada a puntada  
florecerán  
Nuestros corazones al unísono  
laten  
Con la emoción del recordar  
para la sombra iluminar

Poco a poco se muestran en mi  
Tus heridas como bandera  
De resiliencia y fortaleza  
Soy la arpillera  
que canta tu historia  
soy textil bordado  
que honra tu identidad

## FASE PROCESO CREATIVO

Nunca te habrías imaginado  
Que siendo yo arpillera  
Tu dolorosa memoria  
Podría transmutar

Procurando la sinergia  
Provocando tu creatividad  
Somos un entre tejido  
De arte dinámico y vivo

Poco a poco se muestran en mi  
Tus heridas como bandera  
De resiliencia y fortaleza  
Soy la arpillera  
que canta tu historia  
soy textil bordado  
que honra tu identidad. (x2)



Teixint Fils d'emoions

3

## ARTPILLERA (Català)

Margarita G.A.

Traduccó Neus B.P. mayo 23

He arribat a les teves mans  
Amb imatges guardades  
Emocions amagades  
Que puntada a puntada floriran  
Els nostres cors a l'uníson bateguen  
Amb l'emoció del recordar per  
l'ombra il.luminar.

A poc a poc se'm mostren  
Les teves ferides com a bandera  
De resiliència i fortalesa  
Soc l'arpillera  
la que canta  
La teva història  
Soc teixit brodat  
Que honra la teva identitat.



## FASE PROCESO CREATIVO

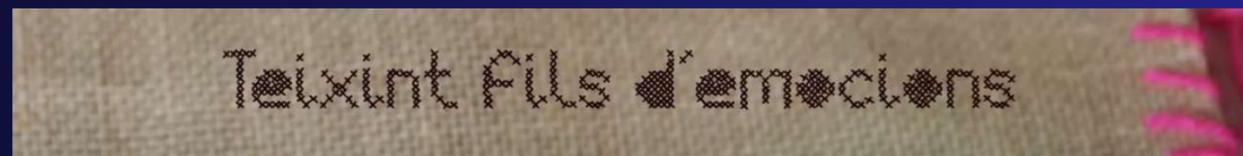
Mai t'hauries imaginat  
Que sent jo arpillera  
La teva dolorosa memòria  
Podria transmutar  
Procurant la sinèrgia  
Provocant la teva creativitat  
Som un entreteixit  
D'art dinàmic i viu.  
A poc a poc se'm mostren  
Les teves ferides com a bandera  
De resiliència i fortalesa  
Soc l'arpillera  
que canta  
La teva història  
Soc teixit brodat  
Que honra la teva identitat.



Teixint Fils d'emocions

# FASE PROCESO CREATIVO

## GIMNASIA PARA EL CORAZÓN



Margarita G.A.  
Traducción Neus B.P.

Mueve los ojos  
Mueve rodillas  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Mueve cabeza  
Y mueve el culo  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Tu corazón, tu corazón  
Tu corazón bailando esta  
para adelante  
y para atrás  
Tu corazón bailando esta.

4

Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Mueve las manos  
Mueve los dedos  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Mueve las piernas  
Mueve los pies  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Mueve tu cuerpo  
Muévelo

# 4

## GIMNÀSTICA PER AL COR (Català)

Margarita G.A. Traducció Neus B.P.

## FASE PROCESO CREATIVO

El teu cos  
el teu cos  
el teu cos has de moure  
Mou les mans  
Mou els dits  
el teu cos has de moure

El teu cos  
el teu cos  
el teu cos has de moure  
Mou les cames  
Mou els peus  
el teu cos has de moure

El teu cos  
el teu cos  
el teu cos has de moure  
Mou els ulls  
Mou els genolls  
el teu cos has de moure



El teu cos  
el teu cos  
el teu cos has de moure  
Mou el cap  
Mou el cul  
el teu cos has de moure

El teu cor  
el teu cor  
El teu cor està ballant  
cap endavant  
cap enrre  
El teu cor està ballant



Teixint Fils d'emocions

# NUEVOS RETOS

## FASE PROYECCIÓN SOCIAL

-CONCIERTOS

-TALLERES

-ENCUENTROS CON MUJERES



Teixint Fils d'emoçions

# FASE PROYECCIÓN SOCIAL

**Tengo la intención de llevar a cabo la difusión y practica de las herramientas que hemos aprendido a través de los talleres que realizo con los diversos grupos de mujeres.**

**Una de las ideas que me llegaron es poder trabajar la sexualidad con mujeres que han tenido abusos o que viven su sexualidad desde el dolor, tranformando y reintegrando su sexualidad a través del arte textil y el ritual.**

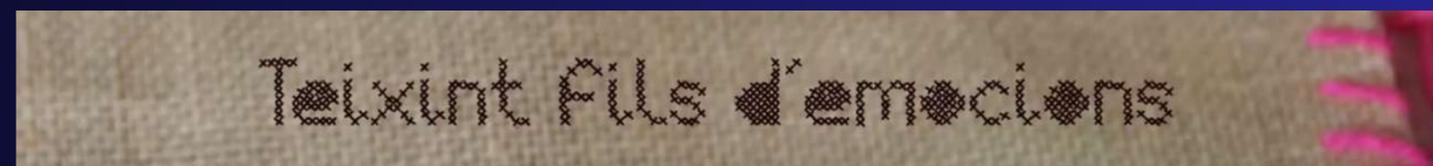


Teixint Fils d'emoçions

# FASE PROYECCIÓN SOCIAL



**Hacer círculos de niñas y niños donde puedan hablar naturalmente de la sexualidad, la menstruación utilizando el arte y el ritual como forma de manifestación y transformación.**



# LA COMUNIDAD PARTICIPA Y CELEBRA

El crear este ramillete de canciones es con la intención de acompañar en este proceso con la alegría del compartir y que a través del canto y el movimiento la herida se endulce.





MUCHAS GRACIAS

Teixint Fils d'émotions