

# FORMACIÓN PARA FACILITADORAS EN DANZA DEL ÚTERO

ONLINE

MÉTODO CREADO POR:  
VANESA CHICO ESPACIO EN MOVIMIENTO

¡CERTIFICATE Y ACOMPAÑA A  
OTRAS MUJERES!

PARA INFORMES : 11-69482402



Curso Online

Primera Edición

Formación para facilitadoras en Danza del Útero

Las mujeres que recorran la experiencia completa de la Formación y adquieran los conocimientos básicos en *Danza del Útero*, estarán habilitadas para la enseñanza del Método.

\*Programa de Sabiduría Ancestral femenina.

\*Empoderamiento y Salud de la Mujer.

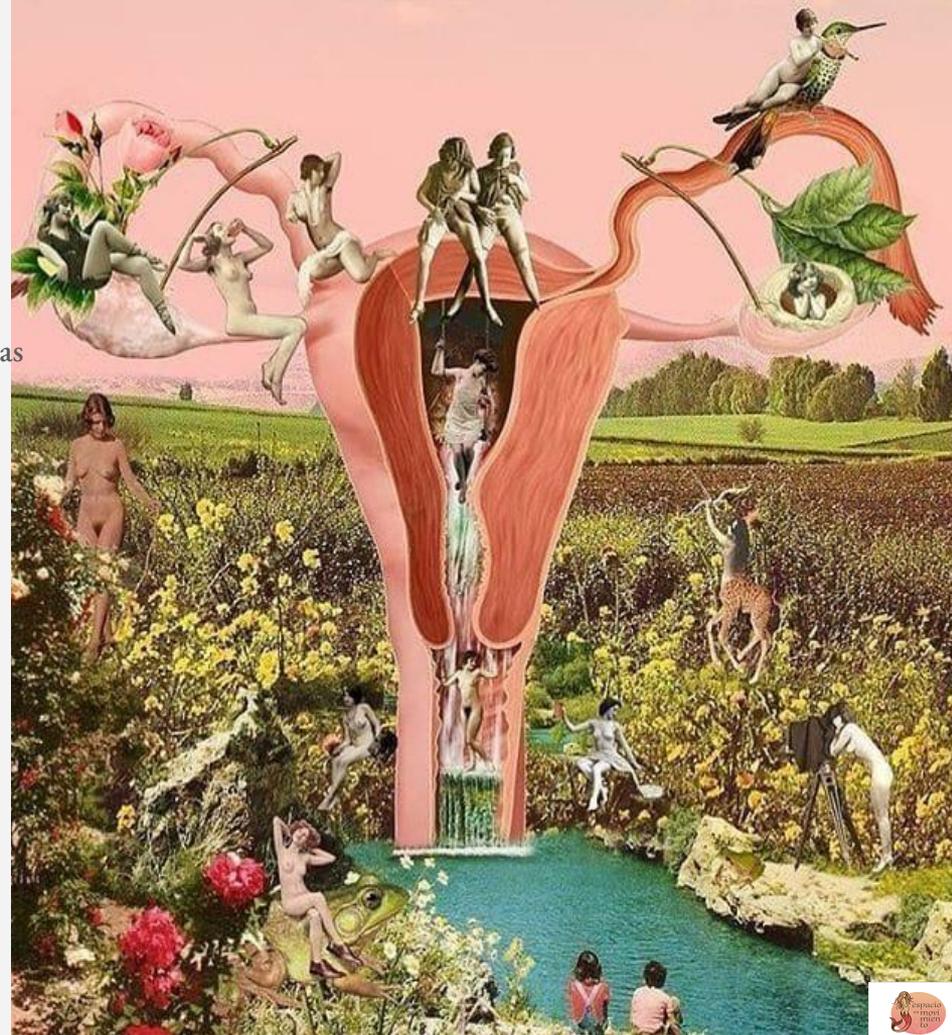
\* Concientizar y Recuperar el Útero Eutónico Expresivo.

\*Recuperar la Energía Sexual Femenina y el Placer del Movimiento.

\*Desarrollo y Práctica de la Enseñanza.

Facilitadora: Vanesa Chico, creadora del Método Danza del Útero

**¡Juntas haremos parte de este delicioso y encantador viaje..!**



**La formación está creada y dirigida hacia toda mujer que esté interesada en explorar, recuperar y desarrollar su :**

- \*Corporalidad
- \*Energía
- \* Sexualidad
- \*Creatividad
- \* Ciclicidad
- \* Placer
- \* Poder de sanarse a sí misma
- \* Sabiduría ancestral femenina
- \*Deseo de Danzar
- \*Llamado de acompañar a otras mujeres tanto de manera individual como grupal .

**Invito aquellas mujeres que sientan el deseo de vibrar en el latir de su propio corazón.. ¡Las espero!**





## Un programa diseñado **SENSIBLE Y DINÁMICO**

Generalmente me preguntan : **¿Se necesita tener experiencia?** o **¿hay determinada edad para hacerlo?**

**\*Sí podés hacerlo, sin haber tenido ninguna experiencia** en las técnicas y prácticas que utilizaremos y **no hay límite de edad.**

¿Por qué?: **Porque vas a ir a tu propio ritmo, a tu propio sentir..**

¿Las clases quedan grabadas? **Sí quedan grabadas .**

**La vivencia, será desde un espacio de mucho cuidado, contención y escucha.**

- **Mi recomendación es que si no tienen ninguna o poca experiencia en Danza del Útero o en alguna de las técnicas y prácticas que abordaremos en la Formación, complementen con las clases que ofrecemos en Espacio en Movimiento ó de los cursos grabados.**

Incorporar experiencia te enriquece individualmente y también como facilitadora, y así podrás integrar y desarrollar en profundidad los conocimientos del Método *Danza del Útero*.

***¡Aquí debajo te dejo los links de los cursos grabados que pueden interesarte!. Consultame para adquirirlos por YOUTUBE en vez de Hotmart.***

**[\\*Curso 1 Suelo Pélvico, desde la Eutonía, el Tantra y la Danza del Vientre Consciente . Chakra Raíz](#)**

**[\\*Curso 2 Suelo Pélvico, desde la Eutonía, el Tantra y la Danza del Vientre Consciente. Chakra Sacral](#)**



# Fundamentación

La formación para facilitadoras en Danza del Útero es un programa diseñado para mujeres que deseen convertirse en facilitadoras de esta metodología de creación propia.

La Danza del Útero es un proceso de aprendizaje vivencial, de autoobservación, exploración, experimentación, desde la Conciencia Corporal, la Sexualidad, la Respiración, el Movimiento y la Danza., hacia un desarrollo personal, y colectivo, en y desde el Útero como espacio de energía sexual creativa y creadora del placer, el Útero te contendrá y alojará en este viaje hacia vos misma, hacia tu poderosa danza de energía creativa femenina, sanadora y nutritiva que se pondrá de manifiesto, expresiva y en expansión., tanto la exploración, como los procesos internos, y su expresión, son una guía para la autotransformación alquímica que te permitirá estar abierta a nuevas experiencias, nuevos conocimientos, dejar ir viejos patrones limitantes, liberar y desbloquear la energía estancada en tu matriz, reconectar con el placer corporal, despertando el aspecto regenerativo y revitalizador de la energía sexual, y así habitar una nueva manera creativa de ser y estar en el cuerpo, de ser y estar en el mundo y dar sentido a la experiencia .

En la formación aprenderán a través de la investigación de técnicas, prácticas, pedagógicas, didácticas y recursos necesarios que las habilitará para acompañar a otras mujeres, por medio de actividades y propuestas tanto teóricas como prácticas corporales conscientes tales como: **la Sensopercepción, Danza del Vientre Consciente, Danzas Pélvicas, Eutonía, Tantra, Sexualidad Sagrada, Tacto y Contacto Consciente, Expresión Corporal, Arteterapia, Yoga, Ayurveda, Respiración, Meditación y Relajación Consciente de Útero, Danza de Shiva y Shakti, Consciencia menstrual, Danza Útero Corazón, Meditación, Creatividad, Improvisación, Juego, y la Educación por el Arte.**

Este viaje es un regalo tanto para vos, como para tu linaje femenino, el pulso del Útero te recordará el camino de regreso a casa..

# Origen de la metodología Danza del Útero

Cuando comencé mi propio camino de autodescubrimiento, autoconocimiento, y sanación, fue sucediendo de manera gradual e intuitiva, no tenía mucha información de lo que estaba haciendo pero sabía que era por ahí, poco a poco fui integrando mis propias experiencias y observando lo que les resonaba también a otras mujeres con las que me fui relacionando en el camino.

Mis primeros encuentros con la *energética del Útero* comenzó con la Danza del Vientre, allá por el año 2000, al descubrirme en todo el cuerpo con movimientos deliciosamente placenteros, fundamentalmente en las *caderas, pelvis, pechos, vulva, vagina*, y por supuesto el *Útero*, desperté danzando en mis aguas, emociones y sentimientos diversos brotaban, imágenes, recuerdos, mi historia comenzó a moverse en mi corporalidad, danzaba sola y con otras mujeres, los movimientos nacían orgánicamente, mi niña interior jugaba, danzaba, creaba; pero no solo apareció el placer, también lo hizo el dolor, el miedo, la culpa, el enojo, la mirada del otro/a, la ansiedad; cuando danzamos, se mueve todo, y sobre todo cuando movemos el *Útero*, se moviliza tanto nuestra historia personal, como la que compartimos con todas las mujeres de la humanidad, y todo lo que necesita salir de allí, comienza a hacerlo..

**No solo nos movemos, sino que nos conmovemos..** Siempre me llevé de maravillas con mi sensualidad, y desde allí me permití seguir, con los sentidos expandidos, sensibilizando el cuerpo cada vez más, disfrutando lo más que podía, a pesar que una parte de mí no lo hiciera. La curiosidad, me llevó a seguir investigando ya que las clases que tomaba en aquel entonces eran las llamadas incorrectamente Danzas Árabes, el término es incorrecto ya que son danzas que no solo se bailan en los países árabes, la manera correcta de nombrarla es Raks Sharki ( Danza del medio Oriente) las clases eran solo aprender pasos, coreografías, participar en muestras, y preocuparse por tener trajes con lentejuelas, había *ceros consciencia del Útero*, jamás se nombraba, menos se percibía, ni se sentía, estaba totalmente invisibilizado, pero no solamente en las clases, estaba y sigue estando invisibilizado por la cultura en la que vivimos.

**Heredamos un Útero rígido, cerrado, espástico, lleno de dolor, miedos, represión, creencias e historias de nuestras antepasadas, la cultura patriarcal se encargó de ocultar y reprimir la sexualidad femenina como forma de dominación, se encargó de invisibilizar al Útero como órgano/músculo de placer y por ende la función de autorregulación corporal.**





¡Sí El Útero al igual que el clítoris es un órgano de placer!, ya que posee receptores de oxitocina, la hormona del placer, esta hormona se produce durante el parto y también en el momento del orgasmo, ¿lo sabías?. Este es el placer que sentía y siento cuando entro en conexión en el Útero, desde la consciencia y el movimiento danzado, aunque en aquellos días no tenía consciencia del Útero, pero mi intuición decía que había algo más en aquellas danzas pélvicas, al moverme resonaba el placer del movimientos en forma de infinitos, espirales, círculos y vibraciones, simples de hacer, y profundos al percibirlos, al disfrutarlos, los sentía y los siento propios, mi sensación es que siempre estuvieron en mí, solo tuve que recordarlos, ya los conocía, aunque jamás los había hecho, se encuentran en mis memorias ancestrales.

Al mismo tiempo que cursaba el profesorado de Danza del Vientre, cursaba el Instructorado de yoga, los centros energéticos, (Chakras), la meditación, los espacios corporales por donde se hacen presentes los movimientos de Danza del Vientre, las posturas de los brazos, sus movimientos, los mudras, las Asanas, los movimientos y posturas de los dedos, de las manos, la investigación, el estudio teórico, la intuición, la creatividad, hicieron que canalice mis propios movimientos, mis mudras, mis sentires, no como una secuencia coreográfica, sino canalizando la energía fluyendo en meditación danzada, sentí, experimenté la unión de ambos saberes y conocimientos, fui organizando el sistema, en esas danzas pélvicas, danzas de los Chakras, allí cree Armónia y Movimiento Pélvico (Yoga + Danza del Vientre Consciente), luego con el tiempo incorporé a la propuesta, las enseñanzas de otro saber milenario, que utiliza la energía sexual como forma de conocimiento, el Tantra, así fue como el concepto Danza del Vientre Consciente y Terapéutica, fue tomando sentido con la integración de las nuevas experiencias y vivencias corporales, con anterioridad, tomé clases con excelentes profesoras especialistas en historia que me enseñaron más sobre las danzas antiguas femeninas de Medio Oriente, y África, seminarios de teoría y práctica, las diferentes músicas y ritmos, las distintas culturas, bailé con elementos, (Sable, Crótalos, Velo, Cántaros, Alas, Abanicos, Bastón ). Me interesé por los arquetipos femeninos, las Diosas, por los rituales y los mitos, fui parte de un grupo dancístico de mujeres llamado Samarkanda (la ruta de la seda) aprendimos a tocar instrumentos como el Derbake, los Crótalos, el Pandero, el Riq, era algo inusual para aquella época, hicimos presentaciones, tocamos y bailamos Danza del Vientre en bares, donde tocaban bandas masculinas de Rock, (éramos algo así como banda soporte) irrumpimos en aquellos espacios, con vestuario gitanesco, babuchas de colores, pañuelos en la cabeza, con sables, cántaros y bastones, en la pelvis caderines sonando al ritmo de nuestras danzas, se colmaban los escenarios de colores, música y baile, las miradas del público, eran entre asombro y disfrute, nosotras generábamos nuestras propias producciones, obras de contenido teatral, música y danza..



En mi adolescencia y juventud, ya había participado en el teatro, en producciones independientes y barriales, lenguaje que fui incorporando a las performances, coreografías y en las muestras que hacía para fin de año para el grupo de alumnas que tomaban mis clases. Otra experiencia creativa y enriquecedora con el grupo Samarkanda, fue irnos a bailar y hacer música a la playa, donde rompíamos espontáneamente y con osadía, las escenas costeras veraniegas, llamando la atención en los balnearios de Buenos Aires, pisando la arena, el mar, danzando y pasando la gorra, tocando los derbakes, con vestuario de muchos colores, pañuelos, y velos, recreando y simbolizando la vida de las Ghawazi ( grupo de bailarinas ambulantes, gitanas en el Egipto Otmomano y Colonial.) Al anochecer nos presentábamos en restaurantes y bares, allí la performance era con velas y velones que encendían las danzas y el lugar, una experiencia sensorial deliciosa y original, recuerdo que también participamos en un video danza de otra bailarina sobre Belly Dance, pasando por las diferentes danzas y ritmos, elementos de la danza y estilos, en paralelo, a los ensayos y presentaciones, daba mis clases de yoga y danza del vientre, con esta mirada mística, poética, sensible, intuitiva, artística y humanizada de la educación, grupos pequeños, clases personalizadas, en contacto directo con las alumnas, siendo consciente de sus intereses, de sus deseos, de sus habilidades y sus limitaciones, solo se quedaban las alumnas que podían disfrutar de esta manera de sentir y pensar la danza, el grupo, la tribu, y mi forma de enseñanza y aprendizaje integral, mi búsqueda de la energía sexual femenina creativa se hacía cada vez más presente, estaba poco a poco, conectando con mi deseo, la energética y el poder del **Útero** se estaba manifestando, el movimiento vibrante de la pelvis, sacudía la energía femenina creativa, y comenzaba a concretar mis proyectos. Lo que había en esos años en profesores y profesoras de danza del vientre, en su mayoría era desde una energía masculina desarmonizada, desde la competencia, el rigor, la sobreexigencia, el traje con brillos y una mirada de los cuerpos hegemónica despiezada, cruel y violenta, la cual lamentablemente estaba y sigue estando interiorizada en cada una de nosotras, aunque ya despertamos, vamos por buen camino, tenemos que seguir atentas, porque el adiestramiento cultural patriarcal pretende adormecer y dominar los cuerpos de las mujeres, la sexualidad femenina, el placer, por otro lado no era fácil en ese momento para mi ese desarrollo de la sensualidad a la hora de bailar delante de otras personas, no siempre las miradas eran amigables, desde la mirada masculina violenta y objetivante de los cuerpos de las mujeres y sobre todo en este caso cuando me veían mover la pelvis, las caderas, los pechos y disfrutarlo, muchas veces me reprimía, me autocensuraba de bailar por temor a lo que iban a pensar y decir de mí, algunas miradas femeninas se manifiestan desde la competencia y el juzgar los cuerpos de otras mujeres, muchas veces esto suele pasar cuando ver a otras disfrutándose en el cuerpo, la sensualidad, la sexualidad nos suele conectar con esa parte de nosotras mismas que venimos negando, ocultando y reprimiendo, y en vez de conectar con eso lo tapamos con críticas hacia las otras mujeres que nos espejan, todo esto es más de lo que nos trajo la cultura patriarcal, como dice **Casilda Rodríguez** “**La violencia interiorizada que todas las mujeres tenemos**” o como **Maurice Merleau-Ponty** filósofo francés afirma “**El espacio corporal no es algo neutro, sino que está cargado de valores o significaciones**” que deja traslucir inmediatamente o mejor dicho que “**expresa.**”





Con el tiempo me fui dando cuenta, que bailar para mi, Danza del Vientre de una manera consciente, no pasaba tanto por mostrar mi baile a otras personas, ni por la ropa que llevaba, sino por el hecho de hacerlo en sí mismo, y de compartirlo y bailar juntas, aunque también me encontraba bailando sola, en casa, en la naturaleza, o en cualquier lugar que así lo sintiera, cualquier tema musical era y es motivo para hacer estos movimientos desde el **Útero**, ya no necesitaba una música específica para hacerlo, esos movimientos orgánicos, **circulos, infinitos, golpes, vibraciones, espirales**, hacían que poco a poco el **Útero** se expresara, dejara su rigidez, los terribles dolores de **Útero** cuando menstruaba fueron desapareciendo, tomé consciencia que cuando bailaba con otras mujeres, en mis clases, o en los grupos de danza, me conectaba con la energía femenina, con el ritual, con lo ancestral... es más hay movimientos que no me gustan como se ven, pero me da mucho placer hacerlos, ahí fui comprendiendo que no bailaba para nadie, que lo hacía para mí, por lo que se siente, por lo que se respira, por lo que se vibra, es estar en ese momento, allí, presente, en comunión entre mujeres, en esa conexión corporal con el universo. Hay una especie de fantasía o creencia de que las mujeres que bailamos danza del vientre lo hacemos para los hombres, si bien en algunos casos es así, esta danza milenaria viene de las antiguas danzas pélvicas, (danzas de sexualidad y fertilidad) cuando las mujeres se juntaban en corro, en grupo, en círculo, con otras mujeres y niñas para bailar por el solo hecho del placer de mover el **Útero**, reunirse alrededor del fuego, o cuando iban al río en búsqueda de agua, bañarse en el mar, o a sumergirse en el agua cuando menstruaban, lo hacían juntas, bailaban para acompañar a las mujeres en el momento del parto imitando los movimientos suaves y ondulantes del **Útero**, lo hacían para disfrutar de su corporalidad, sin la mirada de los hombres, compartir sus saberes, conocimientos, experiencias, mujeres medicina, mujeres que estaban conectadas con la naturaleza del cuerpo, con la los ciclos de la tierra y sus propios ciclos, la danza era parte de su cotidiano, conectadas con la influencia de la luna en sus aguas; La Luna, la gran influencer milenaria, desde tiempos inmemoriales las mujeres tenemos con ella una conexión especial y poderosa, tenemos nuestra naturaleza cíclica que nos empodera, nuestro ciclo menstrual ovulatorio, que desde la antigüedad se ha relacionado con la naturaleza cíclica de la Luna, ya que hay similitudes, observar la naturaleza nos permiten registrar, en nosotras los cambios, los movimientos, los ciclos de vida-muerte-vida, reconocer los cambios hormonales, emocionales, todos los seres vivos recibimos la influencia de los astros, como el sol que influye en nuestro organismo y en la organización cotidiana, es así como nuestras curiosas ancestas se detuvieron a observar y comprender sus rítmicas danzas e intentar prever sus manifestaciones. La palabra menstruación proviene del latín 'mensis' (mes) y 'mene' que significa (Luna) en griego antiguo. El ciclo de la Luna tiene una duración entre (29 y 30) días similar a lo que puede durar el ciclo menstrual, que por supuesto depende de cada mujer en particular, el ciclo lunar comienza siempre en el primer día de la **luna nueva, tiempo de plantar intenciones y de dejar ir aquello que ya no necesitamos ... ( desde lo simbólico y energético equivale a la fase menstrual y al solsticio de invierno) y segun Miranda Gray, le corresponde el arquetipo de la Anciana**, esta fase nos propone el fin de un ciclo y el comienzo de uno nuevo, tiempo de renovación, como el primer día de sangrado menstrual, la energía nos invita ir hacia dentro, es momento de reflexión y de recogimiento. Es la luna oscura, ya que no la vemos, momento de descansar y mirarnos, de meditar y de escucharnos, luego, poco a poco vamos saliendo de la fase oscura y dejando entrar la luz, la energía comienza a ir hacia fuera, en la siguiente **fase de la Luna creciente, es tiempo de acción, de expandirse, de**



*nutrir aquello que queremos ver crecer, recuperamos vitalidad... (desde lo simbólico y energético equivale a la fase preovulatoria y al equinoccio de primavera) y el arquetipo que le corresponde es La Doncella o la Joven. Luego viene el momento de la celebración, de la reunión, de agradecimiento, tiempo de cosecha, la energía sigue estando hacia fuera, nutriendo a las demás personas, es la fase de la Luna Llena, energía receptiva, expansiva, en plenitud, amorosa, sexual, sensual, momento fértil para dar vida a nuestros proyectos... (desde lo simbólico y energético equivale a la fase menstrual ovulatoria y al solsticio de verano) y el arquetipo que le corresponde es La Madre.*

*Poco a poco la luminosidad de la Luna va disminuyendo y nuestra energía va nuevamente hacia adentro, fase de la luna Menguante, es el momento más psíquico que tenemos, salvaje, alquimista, es momento de transmutación, aumenta nuestra intuición y la creatividad, los sentidos se agudizan, nos pueden molestar situaciones, que en otro momento del ciclo lo dejamos pasar, estamos más impulsivas, críticas con nosotras mismas, inestables emocionalmente, poca concentración, (desde lo simbólico y energético equivale a la fase premenstrual y al equinoccio de otoño) y el arquetipo que le corresponde es La Hechicera.*

Quiero dejar en claro que desde la mirada de la metodología de “Danza de Útero” aprenderás cómo encauzar las energías de cada arquetipo, sus potencialidades, lo que nos viene a contar, cuáles son los desafíos en cada fase, la invitación es que te conozcas cada vez más, estos arquetipos son solo el principio, el acompañamiento es para que vos misma crees los propios, encuentres los tuyos, tu propia Diosa interior, tus propias guías, que logres reconocer y gestionar tus sentires, aquello que acontece en cada fase, quizás no sean como lo que ya está escrito, sino algo diferente, con otras percepciones y sensaciones corporales, sentimientos y emociones.

**Recuperar el Principio Femenino: La Sexualidad Sagrada, recuperar el placer, y su función reguladora regenerativa, emocional, fisiológica, psíquica, espiritual. Conviértete en la caricia “Mientras estés siendo acariciada, dulce princesa, entra en la caricia como la vida entera.” Sutra del Vigyan Bhairav Tantra... escrito hace cinco milenios**

A las mujeres se nos ha negado la sexualidad, nos han silenciado y así ha disminuido nuestra vitalidad, introduciendo un estado de carencia, dependencia, de necesidad, y sumisión, y así fuimos aceptando las reglas para poder sobrevivir, en ese proceso de socialización, de domesticación, fuimos perdiendo nuestro poder, nuestra divinidad, sabiduría y medicina, tuvimos que entregar nuestros Úteros, nuestra tierra, y aquellas que se revelaron, las llamaron brujas,



y las quemaron, “la Formación en Danza del Útero” es una invitación a volver a conectar con el deseo, con nuestras necesidades, con nuestra naturaleza de Mujer, cuando nos escuchamos a nosotras mismas, somos libres, nos fortalecemos, tenemos iniciativas, acción. **El placer es absolutamente necesario para tener una vida saludable y plena.** Aquí las palabras de Casilda Rodríguez en una entrevista: Wilhem Reich explicó hace ya muchos años que el desarrollo humano privado de su sexualidad produce un acorazamiento muscular, que es correlativo al acorazamiento psíquico; son las corazas psicósomáticas que nos insensibilizan para hacernos capaces tanto de vivir en la resignación, como de ejercer la crueldad. Al desaparecer la sexualidad de la mujer de la organización social, las niñas crecen con su sistema erógeno atrofiado, con el Útero contraído; entonces el aparato reproductor funciona de una manera robotizada; el Útero rígido en lugar de abrirse con suaves latidos, placenteramente, lo hace con espasmos y calambres, y produce dolor a la mujer en la menstruación y en el parto. **Si las niñas bailasen las danzas del vientre con sus hermanas mayores, sus madres, sus abuelas, y nadasen como sirenas, crecerían sin parar de mover las caderas, la pelvis, el Útero; y éste volvería a ser como un pez que se mueve en nuestro vientre, tal cual lo representaban en el neolítico. Cuando se habla de recuperar nuestro cuerpo de mujer, en concreto quiere decir recuperar la sensibilidad y el movimiento Uterino. Que nuestro vientre canalice y exprese nuestra emoción y nuestra alegría de vivir.]**Casilda Rodríguez. Antes de conocer la Danza del Vientre, allí por el año 1997 había pasado por la experiencia de bailar Tango, tomaba clases por, clubes, escuelas, mis primeras clases fueron bajo la Recova del Barrio de Matadero, el barrio de mi infancia, me había fascinado por la Danza típica de Buenos Aires, el espacio danzado entre ese abrazo, era un universo nuevo para mí, pero no todo era tan poético, en los lugares donde enseñaban, la mayoría eran de la vieja escuela tanguera, con códigos que yo no resonaba, al poco tiempo de comenzar a bailar, con un compañero de baile, y gracias a el contacto que hizo mi ex pareja, el padre de mi hija, tuvimos la posibilidad, de bailar en dos recitales de un grupo conocido en ese momento La Bersuit Vergarabat, esa fueron las primeras veces, antes que con la danza del vientre, que había incursionado irrumpiendo con algo diferente, en recitales de rock, el tango callejero en el escenario, era algo que no se acostumbraba, primero me dio bastante miedo aceptar la invitación del cantante de participar en un recital, pensaba que no íbamos a caer bien con la propuesta, pero no fue así, realmente fueron lindas vivencias, frente a cientos de personas haciendo lo que en aquel momento me gustaba, pero la cosa no terminó bien, la persona que bailaba conmigo, al cual nosotros habíamos invitado para bailar en los recitales, plantado desde esa energía masculina desequilibrada y colocándose en un lugar de superioridad, aquel compañero de baile pretendió invisibilizar y anular mi participación y su intento fallido de reemplazarme por otra bailarina, actitud que no gustó para nada al líder del grupo de Rock, ya que no era él como bailarín sino la pareja, y lo interesante, que se generaba cuando bailábamos.



Lo que hasta ahora se han conocido como contracciones uterinas adecuadas en realidad son calambres, contracciones altamente patológicas, puesto que el útero debiera distenderse suavemente, con un movimiento rítmico y ondulante a lo largo de sus haces de fibras musculares, de arriba abajo, y tan suave y tierno como la respiración de una criatura cuando duerme plácidamente, es el ritmo suave y tierno, y también ciego y todopoderoso del mundo visceral.

Frederick Leboyer, del texto *Pariremos con placer* de Casilda Rodríguez.

Además el trato era conmigo, yo lo había invitado a participar en los eventos, por supuesto no fue aceptada su propuesta, fue puesto en su lugar y desde mi parte la pareja de baile se disolvió. Esto era bastante común en el ambiente, en las milongas de aquella época, el hombre aunque vos supieras bailar, y tuvieras más técnica que él, te mandaba, te corregía, no solo que era el que llevaba en la danza, sino que te decía lo que tenías que hacer, y cómo, sea adulto mayor, o joven, sin distinción, hoy eso tiene nombre (*Mansplaining*) es cuando un hombre asume que la mujer sabe menos que él por ser mujer. Cuando aún yo no había despertado, creía que había algo malo en mí, que la verdad la tenían ellos, pffff pienso en eso y me da entre bronca y compasión, creo que ese fue el puntapié para comenzar este maravillosos recorrido, este camino hacia mi misma, recuerdo que después de ese episodio dije, no quiero bailar nunca más con un hombre, quiero bailar sola, y allí comencé a bailar mi propia danza, comencé mis prácticas de danza del vientre donde no necesitaba a un hombre para bailar, luego vinieron los profesorados y todo lo que ya te conté... de todos modos no fue la última vez que bailé con un hombre, aún lo sigo haciendo con mi pareja y me encanta, no todos son como el compañero de baile de aquellas épocas..

El relato continúa, se verá completo durante la formación, como parte del estudio, de los procesos, de la creatividad, para que cada una de las participantes logren reconocer el propio recorrido que las trajo hasta aquí, continúa por todas las experiencias y vivencias, reconocer y habitar también mi energía masculina, integrarla con mi energía femenina, el aprendizaje en las distintas técnicas y prácticas profesionales, experiencias de vida, vinculares, familiares, mi formación docente, la universidad, (El Profesorado de Artes en Danza con Mención en Expresión Corporal, de la UNA), la formación en Tantra, Ayurveda, en Eutonía Junguiana, y en Educación por el Arte, del Instituto Vocacional del Arte (IVA), acompañar a mujeres desde el *Método Danza del Útero* y haber visto sus grandes cambios, crear y dar talleres en la naturaleza, trabajar con las infancias en el Instituto Vocacional del Arte, en escuelas primarias y secundarias, en (PAMI) con adultxs mayores en caminatas y Yoga. Las experiencias más fuertes transformadoras y amorosas, la pareja, casarme a los 18 años, la maternidad a mis 19 años, la abuelidad a los 36, y a los 49, a los 43 conocer a mi actual pareja con familia ensamblada, la muerte de seres amadas, las decisiones, el dolor, la aceptación, la pandemia, momento que me dio la posibilidad de parar, observarme, de ir hacia dentro sin prisa, reinventar la forma de trabajo, hacer una huerta, sin tener la menor idea y que todo brote y florezca, nutrirme de ello, tanto de alimento como de haberme enseñado, de procesos biológicos, de ciclos, de vida-muerte-vida, confiar en la naturaleza, esperar, contemplar, amar, creer en mí, todo es parte de este viaje, de esta danza de la vida, así parí ..*Danza del Útero... y hoy quiero compartirlo con ustedes. Bienvenidas.*



# ¿Hacia dónde vamos?

## ¿Cuales son los propósitos?

Honar, festejar, reconocer, el *Cuenco Sagrado*

- **Conocer, sentir, integrar, explorar, sensibilizar, activar** la pelvis, el *Útero*, los órganos sexuales, cuidar y mantener una buena salud de la musculatura del suelo pélvico como de la salud en su totalidad, en todas las etapas de la vida de la mujer.
- **Reconocer** la ciclicidad femenina, la salud sexual y habitarla con consciencia, integrándose a nuestro cotidiano.
- **Por medio de la exploración**, el entrenamiento corporal, el movimiento, la danza, el ritual, permitirnos el despertar de la pelvis, la recuperación y prevención de problemas del periné, sus músculos, sus órganos.
- **Restablecer el equilibrio** emocional, la alegría la sensualidad y honrar a la Diosa que, nos habita. Despertar y desarrollar la energía femenina, vibrando al latido del útero/corazón para expandirnos, sanarnos y honrarnos como MUJERES.

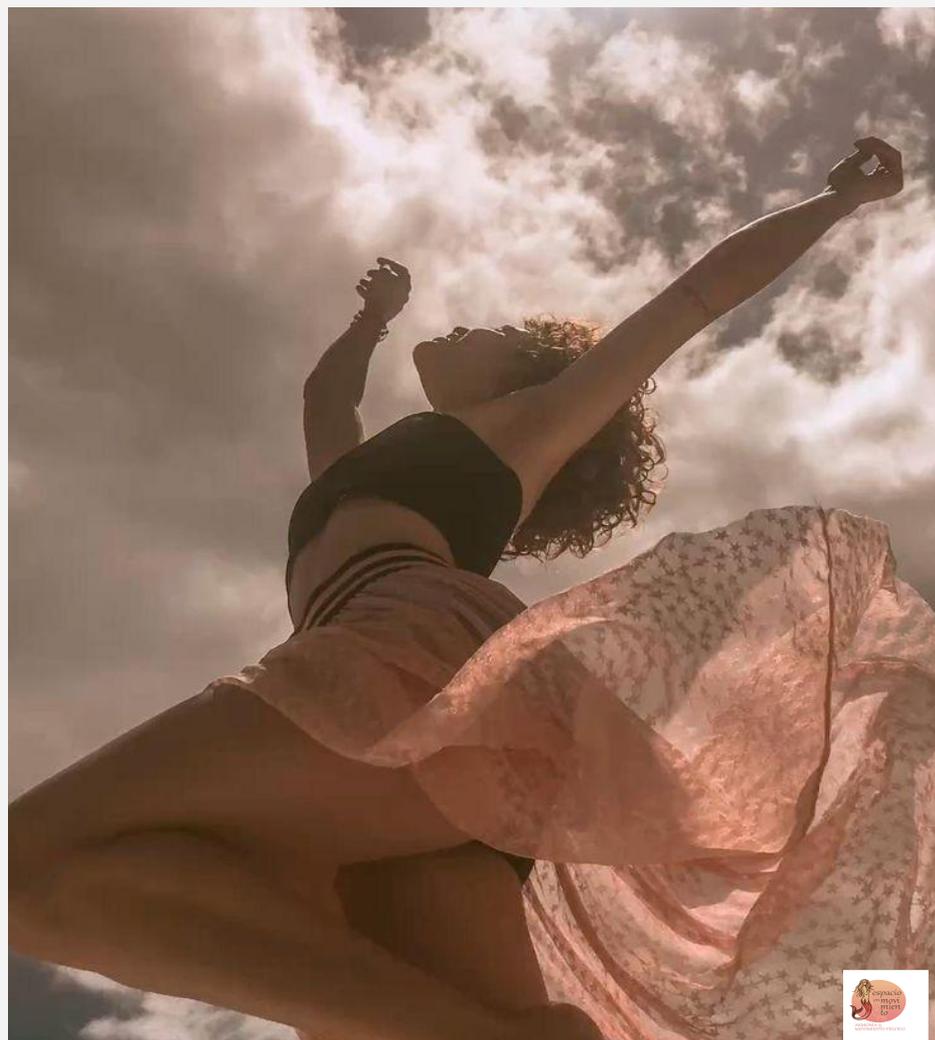


# La Exploración, Experimentación, Vivencia

## Técnicas, Metodologías, Prácticas.

Vamos realizando este viaje desde los múltiples recursos con los cuales trabajamos

- Integración Somática - Anatomía Vivencial
- Anatomía y fisiología del Placer
- Sexualidad Sagrada
- Eutonía Junguiana
- Danza del Vientre Consciente
- Danzas Pélvicas
- Tantra
- Sensopercepción
- Yoga
- Técnicas para la salud y el conocimiento del Suelo Pélvico
- Tacto y Contacto Consciente
- Ritual de Sanación del Útero
- Expresión Corporal Danza
- Respiración, meditación y Relajación consciente de Útero
- Danza Shiva y Shakti
- Danza Útero Corazón
- Creatividad
- Arquetipos
- Arte (música, plástica, literatura, etc)
- Ritual Danza CUENCO SAGRADO
- Imaginación Activa ( Carl Jung)
- Improvisación
- Juego
- Automasajes
- Consciencia Menstrual
- Ayurveda



## ¿Por qué hacerlo?

*¿Por qué aprender la metodología integrativa Danza del Útero, y compartir esta enseñanza a otras mujeres?*

Desde los orígenes las mujeres nos hemos reunido en círculos, compartido miradas, alegrías, dolores, conocimiento, saberes y danzas.

Hemos llorado y reído juntas, en sintonía corporal, sensible, cósmica.

Hemos menstruado y parido juntas, hemos sanado, creado y transmitido saberes unas a otras, como diosas, venerando nuestra divinidad, iluminando el misterio, bajo la luna y el sol como testigos.

Hemos danzado juntas la danza de la vida..

En la actualidad ese rito se ha perdido o lo han hecho desaparecer por miedo a esa gran fuerza vital que generamos cuando estamos juntas.

### Algunos de sus beneficios son:

- \*Mayor consciencia corporal.
- \*Mayor flexibilidad corporal y mental.
- \*Mayor consciencia en regular y gestionar las emociones.
- \*Tonifica la musculatura del suelo pélvico, fortalece y previene patologías.
- \*Activa y armoniza los centros energéticos (Chakras.)
- \*Equilibra e integra la energía femenina y masculina, (Shakti-Shiva.)
- \*Te ayudará a Reconocer, valorar, y potenciar el ciclo femenino y sus arquetipos de poder.
- \*Beneficia el ciclo menstrual, tus órganos sexuales, regulando dolores, tensiones, rigidez del Útero, ayuda a aliviar patologías existentes tales como (ovarios poliquísticos, dismenorrea, endometriosis, vaginismo, infertilidad, anorgasmia, síndrome premenstrual)
- \*Acompaña en el proceso de perimenopausia, y a las mujeres ya se encuentran en la etapa de menopausia
- \*Trabajamos con todos los centros energéticos, y principalmente se centra en el primer y segundo chakra y su proceso de depuración de la energía, desbloquea y sanando memorias ancestrales.
- \*Fortalece el sistema inmunológico conectando con las hormonas del placer, desbloqueando la energía sexual, que nos conecta con el deseo la creatividad y el despertar de la sensualidad.
- \*Te invita hacia una integración de todas tus partes, hacia el reconocimiento de tu verdadero ser.

*¿Por qué hacerlo?*

**Para recuperar ese misterio, sabiduría, medicina, poder ancestral.**



# Algo de mi

Vanesa Cynthia Chico.

Creadora de la Metodología en Danza del Útero y creadora de Armonía y Movimiento Pélvico (Tantra Yoga + Danza del Vientre Consciente), soy bailarina, y profesora de Danza del Vientre, instructora de Yoga, Docente de Expresión Corporal Danza recibida de la Universidad Nacional del Arte (UNA), cursé también parte de la Licenciatura de Expresión Corporal Danza, luego obtuve el Postítulo en Especialización en Educación por el Arte del Instituto Vocacional del Arte (IVA), donde actualmente soy docente de Expresión Corporal de los Talleres para niñxs, tengo conocimientos en Tantra y Ayurveda, Sexualidad Sagrada, Tandava, formada en Eutonía Junguiana, y en acompañamiento de la Ciclicidad y Sabiduría Femenina.

Actualmente me encuentro cursando el postítulo de Danza Teatro Comunitario en la escuela Superior de Educación Artística en Danza Jorge Donn

Desde hace años acompaño a mujeres en sus procesos de autodescubrimiento, autoconocimiento y sanación, las acompaño recuperar la conexión con el placer, imparto mis clases de Yoga Integral y de Danza del Vientre Consciente en mi estudio, “Espacio en Movimiento,” y de manera virtual, soy profesora en escuelas públicas, primaria y secundaria dando clases de Danza.

Un ser en constante aprendizaje...🌊🕊️

Vanesa Chico Espacio en Movimiento.



# ¿Cómo realizamos el viaje?

Modalidad: Virtual/Sincrónica (las clases quedan grabadas)

Duración: dos trimestres. Comienzo **abril-mayo-junio** (receso julio) Retomamos **agosto-septiembre-octubre**

Días: **Domingos al mes de 10:00 a 11:30 hs** (Teórico y Práctico) **Virtual** y **Domingos de 10:00 a 11:00 clases Prácticas**

Espacio de Aprendizaje Corporal (Práctica) **Virtual**.

**IMPORTANTE:** Las fechas del segundo trimestre se comunicarán durante la cursada.

Los valores se encuentran en el programa que se entrega a parte en Word .

Aquí te dejo el formulario de Inscripción [Inscripción a la Formación para Facilitadoras en Danza del Útero](#)



**DOMINGOS  
CLASES  
PRÁCTICAS DE  
10:00 A 11:00 HS  
CLASE  
TEÓRICAS Y  
PRÁCTICA DE  
10:00 A 11:30HS**



**COMENZAMOS 2025**

**ABRIL TP** Luna Nueva 27 de Abril 

**MAYO** P 4/5 🌟 TP 11/5 🌟 P 18/5 🌟  
TP 25/5 🌟

**JUNIO** P 1/6 🌟 TP 8/6 🌟 P 15/6 🌟 TP 22/6 🌟  
P 29/6 🌟

**JULIO** TP 6/7 🌟

**RECESO**

Vanesa Chico 11-69482402



**Bienvenidas al Viaje..**