

Deborah Jay-Lewin

Cofundadora de Open Floor International
e instructora de movimiento y consciencia

Testimonio:

«Aunque trabajar con Deborah es similar al Coaching en cuanto al discurso, el movimiento es distinto: se trata de confiar en la inteligencia del cuerpo y de las emociones. Es un sistema único en el campo del crecimiento personal.»

CHRISTOPHER BATCHELDER
(sesión individual de un cliente)

¿Qué es el movimiento Open Floor?

El movimiento Open Floor es una práctica corporal que quiere: aportar recursos y apoyar a las personas para que amplíen creativamente su abanico de opciones mas allá de los hábitos que tan fácilmente se forman; aumentar el repertorio relativo al movimiento físico; añadir matices y posibilidades a nuestras experiencias emocionales; apreciar la gran sabiduría de nuestra inteligencia mental, y honrar la expresión particular de la sabiduría del alma, y todo ello usando el cuerpo como vehículo de expresión.



DEBORAH JAY-LEWIN

Ha seguido durante años las enseñanzas de Gabrielle Roth (creadora de los 5 Ritmos®). Instructora en movimiento y consciencia desde hace más de 30 años. Cofundadora de Open Floor International, influenciada por la danza creativa, el chamanismo, la espiritualidad, las Constelaciones Familiares y la dinámica de grupos, y con una gran apreciación por todo lo artístico.

<http://vitalmoves.co.uk/>

¿En qué se inspira esta metodología?

Open Floor International (OFI) se fundó en enero de 2014, quince meses después del fallecimiento de Gabrielle Roth. Inicialmente estaba formado por los cuatro fundadores Kathy Altman, Lori Saltzman, Andrea Juhan y Vic Cooper (EEUU) y once miembros fundadores (de distintos países) –todos profesores con experiencia en 5Rhythms®-. Ahora la organización tiene más de 50 voluntarios. Este es nuestro objetivo: **Un mundo donde el movimiento consciente y la danza promuevan la comunidad, la creatividad, la salud y la felicidad para todos.**

Queremos compartir nuestros valores de vida con todos los que se unan a nosotros en la pista de baile. Hemos elegido publicar nuestros contenidos bajo la licencia Creative Commons, en lugar de bajo un *trademark* o *copyright*, y usar una estructura interna llamada *sociocracy*, que refleja nuestros valores. Para más información sobre nuestros valores, visita la página <http://openfloor.org/about-us/values>.

Como dice mi gran amiga y colega Sue Rickards (miembro fundadora): «Estamos bailando para aprender, no aprendiendo a bailar».

¿Qué diferencia existe entre el Open Floor y otras prácticas relacionadas con el movimiento corporal?

Open Floor Movement Practice (OFMP) incorpora los recursos de Core Movement que se encuentran en muchas prácticas corporales, tanto antiguas como modernas. Se basa en la intersección de cuatro dimensiones vitales (física, emocional, cognitiva

Deborah reside en la eco-comunidad internacional Fundación Findhorn (Escocia) e imparte talleres por todo el mundo.

y del alma) y cuatro deseos vitales que se corresponden a necesidades relacionales (solitud, conexión, pertenencia y fusión). La exploración corporal de esta combinación de elementos, junto con las preguntas e investigación acerca del Mindfulness, invitan a cada participante a ser consciente y a estar presente con su experiencia a un nivel profundo. Es un camino creativo y a menudo muy agradable para descubrir nuevas posibilidades de ser.

¿Qué actividad impartes en el Institut Gestalt el próximo octubre?

Del 20 al 22 de octubre impartiré Heartfullife, un taller de dos días y medio que te invita a contactar con tu totalidad como ser humano de manera sutil y respetuosa. Lo que a menudo se encuentra en el interior y es invisible se sentirá, se moverá y se hará visible y expresado. Para muchas personas la idea de sentir puede dar miedo y ser potencialmente sobrecogedora; saturados por demandas de un mundo interior y exterior cada vez más caótico, la capacidad de regular estados emocionales se ha perdido.

Mi intención es que los participantes, al terminar el fin de semana, tengan más recursos para estar presentes y centrados en sí mismos, y que experimenten la riqueza que esto puede aportar a sus relaciones con otras personas. Nuestras emociones pueden añadir muchos matices a nuestros movimientos y a nuestra vida, dentro y fuera de la pista de baile. En lugar de miedo a sentir, mi experiencia es que, cuando termine el taller, las personas habrán experimentado alivio, intimidad y seguridad

«La práctica del Open Floor Movement sintetiza la sabiduría universal que está en el centro de todas las prácticas corporales. Respiración, libertad, consciencia, conexión con los demás, autoexpresión, creatividad desenfrenada, fluidez emocional, Mindfulness, comunidad, meditación: esto y más se encuentra en Open Floor.»

<http://openfloor.org>
Página web OFI

emocional. Heartfullife es un lugar donde nuestra creatividad innata libera la naturaleza alegre y amorosa de nuestros corazones.

¿En qué consisten tus sesiones de Open Floor?

Bailarás al son de diversos estilos musicales, participando en ejercicios verbales y no verbales, tanto individuales como en pareja y también en grupo, cubriendo las diversas necesidades relacionales antes mencionadas. Siempre hay tiempo para moverse y bailar libremente mientras vamos llegando y calentando, y luego exploramos e integramos el aprendizaje. Algunos ejercicios cuentan con un observador que ofrece una presencia compasiva, lo cual suele fortalecer y profundizar la capacidad de las personas de participar de forma más personal y espontánea.

La intuición y el estar presente a lo que esta sucediendo en el grupo son elementos clave en mis talleres: ¿Quién estará en la sala? ¿Qué conocimiento corporal físico y emocional ya estará presente? ¿Qué influencias externas afectarán personalmente, socialmente y culturalmente a las personas? Todo esto influye en lo que imparto y en cómo lo hago.

¿Este tipo de trabajo corporal es apto para todas las edades? ¿Es imprescindible estar en forma para practicarlo?

Sí, este estilo de trabajo y baile es apropiado para todas las edades. Los mayores de 13 años pueden acudir si les interesa, y nadie es demasiado mayor o no apto para bailar! Después de años en el campo de la danza, he visto en varios contextos a personas que se sienten excluidas si no pueden bailar con suficiente fuerza o potencia o no están suficientemente en forma para «seguir el ritmo».

En Open Floor uno de los principios básicos es Moving Forever ('moverse para siempre'): tenemos varias sillas situadas estratégicamente en el suelo para que puedas descansar o si tienes alguna lesión puedes igualmente participar, pero respetando tus necesidades. Todos somos danzantes en nuestra mente, nuestro corazón y nuestra alma. El movimiento es una parte esencial e integral de estar vivo. Este taller será un lugar donde poder ser humanos y compasivos juntos en este mundo loco y maravilloso en el que estamos viviendo.

(Septiembre 2017)