

El libro de los Secretos del cuerpo Flamenco

LA INDIA

MARÍA VIRGINIA DI DOMENICANTONIO GUTIÉRREZ

Prólogo por Brigitte Champetier de Ribes

Índice

Agradecimientos	9
Prólogo por Brigitte Champetier de Ribes.....	17
Prefacio de la autora.....	19
Palabras preliminares	21
Volví a sentir la vida.....	21
Con el martillo y el cincel de la TCC.....	23
Mi flamenco ha crecido	25
Introducción	27
Parte I. Lo Esencial.....	35
Capítulo I. La sustancia interior del arte.....	37
La expresión creativa	38
La expresión como puente entre la emoción y el movimiento	40
Intelectualidad corporal.....	42
Ver para conectar.....	45
Las interferencias mentales y nuestra historia personal ...	46
El arte de la presencia es habitar	49

Capítulo II. FlamenConsciente	55
La historia del método FlamenConsciente	55
La Técnica Corporal Consciente es el nuevo paradigma ...	59
Los cuatro objetivos de la TCC	61
Primer Objetivo: ser consciente del principio del movimiento en cada parte de mi cuerpo	61
Segundo objetivo: ser consciente del eje y del equilibrio	63
Tercer objetivo: ser consciente de la fuerza y su uso	65
Cuarto Objetivo: soy consciente del ritmo y del movimiento....	66
Premisas esenciales para la Técnica Corporal Consciente	67
Respiración.....	67
Fuerza.....	70
Peso	72
Equilibrio.....	74
Atención	75
Intención.....	77
Dirección	79
Tiempo	80
Darse cuenta	82
Amor	83
Los 5 puntos de consciencia.....	84
1º punto de consciencia: peso en las medias plantas.....	84
2º punto de consciencia: caderas en su sitio.....	85
Aírear los abdominales.....	86
Maniobra para percibir los abdominales aireados.....	86
3º punto de consciencia: esternón arriba.....	87
Maniobra para percibir los abdominales aireados y enfocar el tercer punto	89
4º punto de consciencia: la barbilla arriba	90
5º punto de consciencia: omóplatos abajo.....	90
Unir los cinco puntos de consciencia, el escáner corporal	91
Ejercicio de escáner corporal	93
Figura 1. Los 5 puntos conscientes (5PCs).....	94

Capítulo III. La colocación estructural	95
Figura 2. Los ejes de equilibrio	97
La base horizontal: peso sobre las medias plantas	98
Verificación del peso sobre las medias plantas	99
Figura 3. Segunda comprobación del peso en las plantas	101
QR1. Verificación del peso en las plantas y agilidad de rodillas	101
Relevé bajo para las rodillas	102
Manos en el esternón.....	104
Eje vertical: sostén en la coronilla	106
Ejercicio de visualización del eje vertical	106
QR2. Visualización del eje vertical	107
Los centros de poder	107
Figura 4. Los centros de poder	112
Capítulo IV. La colocación disociada	113
La colocación disociada según los centros de poder.....	114
La base horizontal disociada, con peso repartido en todo el pie	116
Los cinco puntos conscientes disociados	116
El eje vertical disociado entre sostén y reposo.....	117
La colocación disociada según el eje vertical	117
La base horizontal disociada con peso en una u otra media planta	118
El eje vertical disociado entre sostén y fuerza	119
Figura 5. El eje vertical disociado.....	120
Capítulo V. El Vitruvio flamenco	121
El alumno es el maestro. El maestro es el guía. El grupo es la comunidad.	123
La imagen neutra del Vitruvio flamenco	125
Los Secretos del cuerpo flamenco.....	127

Parte II. Libro de ejercicios de TCC 129

Ejercicios de TCC 131

Capítulo VI. El holograma de la colocación 133

Ejercicio 1. Elevar los brazos desde el punto de fuerza vital, con tres respiraciones fuelle en el triángulo de la fuerza 134

Figura 6. El triángulo de la fuerza o el triángulo de la respiración 136

Respiración fuelle..... 137

QR 3. El triángulo de la fuerza o el triángulo de la respiración 137

Principio de acción y reacción 137

Diferencia entre la fuerza natural y el esfuerzo 140

QR 4. El impulso de la tierra..... 140

Figura 7. El impulso de la tierra..... 141

Principio de inercia 142

La cabeza que sabe..... 143

El dedo corazón..... 144

Figura 8. Conectar con lo elevado..... 145

QR 5. El dedo corazón y el dedo pulgar 147

Resumen del ejercicio 1 148

QR 6. Elevar los brazos desde el punto de fuerza vital 149

Revisión de la colocación..... 149

Capítulo VII. Energía y expresividad de las manos..... 151

La energía de las manos y estiramientos 152

Ejercicio 2. Aprender a sentir la energía de las manos... 152

1º ejercicio de energía de manos: soltar hombros 153

2º ejercicio de energía de manos: agitar muñecas..... 153

3º ejercicio de energía de manos: percepción energética.... 154

4º ejercicio de energía de manos: energizar chakras 154

Ejercicio 3. Estiramientos de manos: muñecas, dedos y falanges.....	155
Ejercicio 4. Movilidad de muñecas.....	156
Ejercicio 5. Movilidad de muñecas y de cada dedo	158
Capítulo VIII. Pisar la tierra.....	161
Serie marcaje de pies.....	162
Ejercicio 6. Marcajes de pies	162
Ejercicio 7. Marcaje de pies con cabeza	164
Ejercicio 8. Marcaje de pies con cabeza y torso	166
Capítulo IX. Los brazos al cielo	169
Brazo en guadaña	170
QR 7. Brazo en guadaña.....	171
Ejercicio 9. Marcaje de brazos completo	171
QR 8. Marcaje de brazos completo	175
Ejercicio 10. Marcaje de brazos cruzado	175
Ejercicio 11. Marcaje de brazos cruzado quebrando el eje....	177
QR 9. Marcaje de brazos cruzado quebrando el eje.....	179
Capítulo X. La parte del todo. Concienciar, fortalecer e independizar cada parte.....	181
Ejercicio 12. Fuerza de la muñeca	182
Ejercicio 13. Independencia de hombro, codo, muñeca y dedos.....	183
Figura 9. Colocación del hombro.....	185
QR 10. Independencia de hombro, codo, muñeca y dedos.....	188
Ejercicio 14. Separar cintura de cadera.....	188
Figura 10. Triángulo imaginario que se une por las manos...	190
Ejercicio 15. Independizar el empeine	192
Ejercicio 16. Independizar el tobillo	195
QR 11. Consciencia de tobillos	197

Capítulo XI. El Centro del giro.....	199
Visualización: el péndulo	200
Visualización: el Ser.....	201
QR12. Visualización del Ser	201
El giro.....	202
La cabeza en los giros	204
Ejercicio 17. Independizar la cabeza del resto del cuerpo ..	204
QR 13. La cabeza en los giros.....	206
Los brazos en los giros.....	206
La media planta en los giros.....	207
Ejercicio preparatorio: el muñeco de trapo	209
QR 14. Lanzamiento del giro	209
Ejercicio 18. Giro de brazos hacia delante simple, de derecha a izquierda.....	210
Figura 11. Punto de rebote de los brazos hacia la dere- cha, sobre la pierna volante.	211
Ejercicio 19. Giro de brazos simple hacia delante en 3 tiempos, de derecha a izquierda	213
Ejercicio 20. Giro de brazos doble hacia adelante, de derecha a izquierda.....	213
Ejercicio 21. Giro de brazos doble hacia adelante en 4 tiempos, de derecha a izquierda	215
Ejercicio 22. Giro de brazos simple hacia atrás, de iz- quierda a derecha.....	216
QR 15. Giro atrás	218
Ejercicio 23. Giro de brazos doble hacia atrás en 4 tiem- pos, de izquierda a derecha.....	218
Ejercicio 24. Giro con fuerza sobre el tacón, hacia adelante....	218
Ejercicio 25. Giro de cadera sobre tacón o tirabuzón	221
Ejercicios de comprobación de la movilidad de cadera	221
Ejercicio de comprobación de sincronicidad de tacones	222
QR 16. Sincronicidad de tacones	222
Figura 12. Sincronicidad entre el filo del tacón y la me- dia planta.	223

Ejercicio 26. Vuelta quebrada o de pecho	228
Figura 13. Punto de equilibrio con el brazo en guadaña y la pierna recogida	229
Ejercicio 27. Giro con fuerza hacia adelante y hacia atrás	231
QR 17. Giro de fuerza	233
Capítulo XII. Las escobillas, el sonido de nuestro instru- mento	
Colocación estructural para escobillas	235
Ejercicio preparatorio de trotar	237
QR 18. El trote como preparación para la escobilla.....	238
Ejercicio 28. Media planta y talón	238
Ejercicio 29. Media planta-talón, tacón contrario	240
QR 19. Media planta-talón, tacón contrario detrás	242
Ejercicio 30. Planta entera talón-talón	242
Figura 14. Las rodillas van hacia delante y despegan los talones.....	244
QR 20. Planta entera talón-talón	245
Capítulo XIII. Las carretillas, pies en la tierra para elevar el vuelo	
Ejercicio preparatorio para elevar el vuelo	247
Ejercicio 31. Las carretillas.....	248
QR 21. Carretillas.....	250
Capítulo XIV. Los latiguillos, el rito de paso.....	
Ejercicio 32. El latiguillo	252
QR 22. Latiguillo	253
Capítulo XV. El chaflán, recordando la niñez.....	
El movimiento original	256
Ejercicio preparatorio para el chaflán	257
Ejercicio 33. El chaflán en 2 tiempos	259

Capítulo XVI. El pellizco, el brío y el remate para canalizar expresiones	261
Técnica de pellizco	262
El brío.....	264
Técnica del remate	265
Ejercicio 34. Pellizco de cabeza, hombro, codo y muñeca....	266
QR 23. Pellizco cabeza, hombro, codo, muñeca y dedos ..	268
Ejercicio 35. Vals en tres tiempos con pellizco de cadera ..	268
QR 24. Pellizco de cadera en paso valseado	271
Ejercicio 36. Vals en tres tiempos con pellizco de cadera y cabeza	271
Ejercicio 37. Vals en tres tiempos con pellizco de cadera, cabeza y muñeca.....	272
Capítulo XVII. Contratiempos, el descanso reparador	275
Los contratiempos como descanso y unión entre rondas de pies.....	276
La audición del tiempo.....	276
Ejercicio 38. Ejercicio a tiempo con un pie	277
El sonido del contratiempo.....	279
Ejercicio 39. A contratiempo	280
EPÍLOGO	
La danza del movimiento del espíritu	283
¡Sé valiente! El mensaje de La Chana.....	285
REFERENCIAS.....	293
AUTORES CONSULTADOS.....	297
SOBRE LOS CÓDIGOS QR.....	299
SOBRE LA AUTORA	301
OTROS LIBROS DE LA AUTORA.....	303
MÁS SOBRE LA AUTORA.....	305

Prólogo por Brigitte Champetier de Ribes
¡El Flamenco como camino hacia la plenitud del ser!

Querida Virginia, aquí están estas líneas para acompañar tu libro:

Hace muchos años descubrí el Flamenco, en Extremadura, a través del Quejío. Un espectáculo que hablaba a cada una de nuestras células, que nos hacía vibrar desde lo más profundo y resonaba con las emociones más olvidadas, con el desgarrador sufrimiento ancestral de la raza humana.

Y ahora descubro la extraordinaria propuesta de Virginia —La India—, vivir la disciplina del aprendizaje del Flamenco como camino de crecimiento hacia la plenitud, para ofrecer al espectador una vivencia auténtica en cada paso, en cada baile. Vivencia que resonará con el público y vivificará en él su propio recorrido hacia la entrega a la vida.

La grandeza de los *Secretos del cuerpo Flamenco* es que nace de la propia experiencia de Virginia. Su aprendizaje de la vida, con una extraordinaria sensibilidad y fidelidad a su ser,

a su autonomía y su servicio a la vida ha moldeado el amor de La India por el Flamenco hasta poder ofrecer, paso por paso, el camino al cuerpo Flamenco, a la vida Flamenca, al amor Flamenco.

¡Felicidades Virginia!

Brigitte Champetier de Ribes,
Madrid, 6 de marzo 2023
Directora del Instituto de Constelaciones Familiares
www.insconsfa.com

Prefacio de la autora

Esta vez necesitaba el prólogo de una profesional de la ayuda. Tuve la osadía y, al mismo tiempo, la confianza en la vida y en lo que ella representa, para pedirle que lo leyera. «Los flamencos necesitan sanar —le dije— si te parece bien, voy a pedirte que me hagas el prólogo». Su amorosa respuesta me llegó por mail un mes más tarde: *«conforme leo tu libro entiendo tu petición. Tu creación es de lo más interesante y ¡merece ser difundida!»*.

La mirada amplia con la que *Brigitte Champetier de Ribes* —una mujer especial y prestigiosa psicóloga reconocida en el ámbito de las Constelaciones Familiares— recibió de mis manos el manuscrito, sin conocerme, me da fuerza para asumir con más amor y responsabilidad mi lugar de servicio al baile flamenco y a la vida.

Gracias por tu grandeza, Brigitte.