

## SYMPRAXIS: EL KUNDALINI YOGA EN LA MEDIACIÓN DEL TEATRO SOCIAL

Eirini Delaki\*  
*Mediadora de teatro social*  
eiriniteatro@gmail.com

*Creo que el teatro debe traer felicidad, debe ayudarnos a conocer mejor nuestro tiempo y a nosotros mismos.*  
A.Boal

**RESUMEN:** En este trabajo se analiza cómo se fusionan técnicas de *kundalini* yoga con técnicas del teatro del oprimido con un fin de transformación personal y social a través del arte dramático.

**PALABRAS CLAVE:** kundalini yoga, teatro del oprimido, conflicto, transformación

**ABSTRACT:** In this work it is analysed how Kundalini Yoga techniques are fused with Theatre of the Oppressed techniques aiming at personal and social transformation through the dramatic art.

**KEY WORDS:** Kundalini Yoga, Theatre of the Oppressed, conflict, transformation

El uso de *kundalini* yoga en la mediación del teatro social surgió de una necesidad propia, como ser humano y mediadora, de responder a la siguiente sencilla y a la vez complicada pregunta: ¿Quién soy? Pregunta que ha sido —y sigue siendo— el punto de referencia tanto para mí como para los participantes en mis talleres. Este hecho, de entrada, constituye el denominador común de referencia como punto de partida en la creación de un canal comunicativo entre nosotros.

La experiencia teatral tal y como la he vivido en varios países, y aunque sigue jugando un papel transformador, en ciertas ocasiones me dejaba con una falta de ese *algo* que tiene como resultado que

\*Eirini Delaki es mediadora de teatro social, kundalini yoga y pedagoga de literatura. Viene de Grecia y ha participado y creado varios proyectos, cursos y seminarios de teatro social en distintos países de Europa y Asia. Ha desarrollado un modo de mediación llamado Sympraxis el cual consiste en la fusión de técnicas de teatro social con el kundalini yoga. Algunas de sus colaboraciones han sido con la Ingeniería Sin Fronteras en Valencia, la Red Nacional Griega de Teatro en la Educación en Atenas y la Federación India del Teatro del Oprimido en Calcuta. Actualmente vive en Valencia donde tiene un grupo de Sympraxis y viaja impartiendo talleres en varios países de Europa.

la experiencia vibre a un nivel celular. Con ello quiero decir que la pregunta que seguía destacando en mi interior era: **¿Qué es lo que llevaría mi práctica teatral más allá de ideologías políticas con un enfoque al individuo —no de manera egocéntrica— sino como ingrediente para la transformación personal/social experimentada al nivel del sistema nervioso?** El amalgama de *kundalini* yoga según como ha sido enseñada por Yogi Bhajan por una parte, y por otra, diferentes técnicas de teatro social, con un enfoque a las enseñanzas de Augusto Boal, ha sido la respuesta a dicha pregunta.

La palabra «sympraxis» es una palabra que proviene del griego antiguo y significa «coacción». Explica ciertamente este modo de mediación: una coacción entre *kundalini* yoga y teatro social con el fin de fusionar y *bailar* el espíritu innato en ambas prácticas. El prefijo syn- (convertido en sym- ante una pe) en el griego antiguo significa «juntos» y describe tanto la fusión de dichas prácticas como el tipo de creaciones que derive de ellas; son creaciones colectivas donde se implica cada uno de los participantes —aportando de manera orgánica— trozos de inspiración que se juntan para dar el resultado final; una actuación colectiva guiada por la mediadora que asume el papel de la sintonizadora para el grupo. La mediadora no es una directora de teatro con el sentido convencional de la palabra. Da las guías necesarias para que el grupo descubra y manifieste su potencial creativo pero sin imponer nada; opta por la espontaneidad y la naturalidad. De hecho, da al grupo el *axis* necesario alrededor del cual gira toda creación. «Axis» en griego antiguo significa «eje». Por último, la palabra «praxis» significa acción. En el caso del Sympraxis se refiere tanto a las prácticas del teatro social como a la *kundalini* yoga que se basan en la acción para poder tener resultados visibles, como en la acción social a través del arte; acción que tiene como objetivo la transformación.

El *kundalini* yoga es una antigua práctica espiritual india que en el Sympraxis se aplica como *incubador introspectivo*. Con ello quiero decir que se emplean diferentes componentes de este tipo de yoga que ayudan al participante a conocerse a sí mismo a nivel corporal y psíquico y le preparan para una experiencia escénica más orgánica. Este efecto se consigue a través de las *kriyas*. La palabra «*kriya*» en sánscrito significa «acción» y es «Una secuencia de posturas, respiración y sonido que juntos se integran para permitir la manifestación de un estado en particular».<sup>1</sup> Si, por ejemplo, nuestro objetivo es desarrollar la capacidad de proyección y expansión del grupo, aplicamos una *kriya* diseñada para este propósito que en este caso podría ser el *Nabhi kriya*.

Un ingrediente básico de este proceso son las posturas (*asanas*). «La postura es usada para aislar músculos específicos, para presionar puntos concretos o áreas que actúan como detonadores de reflejo para enaltecer los funcionamientos de las glándulas y los órganos, y para redirigir, afluir o incrementar la circulación».<sup>2</sup> Eso hace que la experiencia vibre al nivel del sistema nervioso y tiene como resultado la eliminación de bloqueos corporales por una parte, y el cambio de patrones repetitivos de pensamiento y actitud por otra, que inhiben nuestra creatividad y expansión.

Otro ingrediente esencial de este procedimiento es la respiración que forma parte integral de las *asanas* y de la meditación; la respiración y sus movimientos están conectados a los movimientos de todas las emociones y pensamientos. De hecho, controlando la respiración a través de técnicas específicas, canalizamos nuestras emociones y pensamientos de tal modo que se suelten tensiones provocadas por carga emocional, se oxigenen los órganos vitales, se abra el rango de la creatividad, se desarrolle la concentración y se controlen los diferentes estados de ánimo. Cabe añadir que como el sonido se trasmite a través de la respiración, la proyección de la voz se hace más directa y clara y junto con la meditación con mantra se desarrolla un rango amplio de sonidos y ritmos.

1. Yogi BHAJAN (2006): *El maestro de la era de acuario*, Santa Cruz, Kundalini Research Institute, p. 100.

2. Íd.

*La mente se considera la conexión  
entre el cuerpo y la conciencia.  
Son los hábitos de la mente  
los que nos atan a los apegos  
y a la dualidad  
y por consiguiente  
al sufrimiento.*<sup>3</sup>

Vivir la vida y experimentar el teatro desde un estado meditativo, implica aplicar el arte de romper hábitos tóxicos con el objetivo de purificar la mente y vivir/crear de manera intuitiva y fluida. La meditación facilita este proceso a través de la quietud, y el mantra. La quietud que tiene el cuerpo durante la meditación obliga a nuestra energía a no dispersarse. De este modo, prestamos atención a posibles bloqueos corporales cuyos síntomas son reflejos de bloqueos psicológicos. Reconociendo dichos bloqueos, con el tiempo y la práctica, aprendemos a no identificarnos con ellos, hecho que constituye el primer paso hacia una actitud más intuitiva y expansiva. El uso de mantras aumenta esta actitud: «Los mantras son palabras o frases (no rezos) generalmente en sánscrito, que se recitan en voz alta o bien de manera interna, de forma rítmica y repetitiva como objeto de la meditación».<sup>4</sup> Son vibraciones que palpitan en nuestro cuerpo y provocan cambios profundos al nivel del sistema linfático y nervioso. Vibrando el mantra «sa re sa sa sar ang / jarare jar jar ang»,<sup>5</sup> por ejemplo, se ejerce presión con la lengua en el paladar y, a causa de esta presión, se activa nuestra glándula pituitaria que es responsable de la intuición y la creación.

Los beneficios de la meditación aplicados en el proceso teatral se pueden resumir como claridad mental, bienestar, liberación de bloqueos, capacidad para enfocar la energía y proyectar nuestros sentimientos, capacidad para estar presentes en el aquí y el ahora, clara y precisa proyección de la voz y de nuestra energía, producción de diferentes sonidos de manera orgánica.

Una vez que el participante domine una *kriya*, es decir el conjunto de *asanas*, respiración y sonido (mantra), adquiere fuerza corporal y emocional y desarrolla la capacidad para completar las tareas. Para poder realizar una *kriya* se requiere un esfuerzo bastante arduo; en realidad, es un reto completarla ya que nos hace enfrentarnos a nuestros límites y, de hecho, a nuestro ego. Una vez finalizada la tarea, el/la participante puede sumergirse en la experiencia teatral desde un punto no egoísta, sino desde un punto abierto a lo que el grupo como conjunto genere y, por consiguiente, se puede realizar una creación colectiva. El grupo entra en un estado de flujo espontáneo, hecho que le conduce a una experiencia de su propio ser más profunda y sutil. Los juegos y ejercicios del teatro del oprimido vienen para completar el proceso realizado a través del *kundalini* yoga.

El propósito del teatro del oprimido dentro del Sympraxis es aplicar el teatro y las técnicas dramáticas como un instrumento práctico para la exploración de alternativas a injusticias interpersonales y sociales como, por ejemplo, el racismo, las adicciones, etc. y la aplicación de posibles soluciones. Sin embargo, también se pueden tratar temas más abstractos como la paz o el amor.

Los participantes, en la mayoría de los casos, no son actores profesionales. Son grupos con una problemática común que buscan resolver conflictos interiores o exteriores que afectan una o más facetas de sus vidas. Asimismo, pueden ser grupos de drogadictas, personas maltratadas, adolescentes o simplemente personas que desean explorar su potencial creativo y expresarse a

3. Ob. cit., p. 126.

4. PÉREZ, M.; ARROZERES, L., MONTEJANO, P.: «Los mantras», Yoga Kai, Argentina. <http://www.yogakai.com/mantras23.htm> (consulta realizada el 29/11/11).

5. Se puede ver en el siguiente vídeo: [http://www.youtube.com/watch?v=1faN\\_f9Kj8Y](http://www.youtube.com/watch?v=1faN_f9Kj8Y) (consulta realizada el 29/11/11).

través del arte dramático. Durante los talleres se utilizan las cinco categorías de juegos<sup>6</sup> y ejercicios<sup>7</sup> relacionados con el desarrollo de los cinco sentidos, de manera aleatoria según las necesidades de los participantes: sentir lo que se toca, escuchar lo que se oye, observar lo que se mira, estimular varios sentidos, entender lo que se dice y se oye.

Su propósito es agudizar a los cinco sentidos, anclar a los participantes en el aquí y el ahora y prepararles para la creación colectiva de una obra/*performance* improvisada. Esta creación está relacionada con el mensaje que quieran transmitir y su proyección con la manera más concreta y directa posible.

Un juego muy popular en el mundo del teatro del oprimido por ejemplo, es el hipnotismo colombiano:<sup>8</sup> un participante pone la mano a pocos centímetros de la cara del otro; manteniendo la mano a la misma distancia, empieza a moverla hacia diferentes direcciones hasta que consiga que su compañero adopte todas las posturas ridículas, grotescas, no usuales. Su compañero debe seguir las manos del líder con su cuerpo entero.

Con este juego se consigue activar musculatura del cuerpo poco utilizada, agudizar la concentración, reflexionar sobre opuestos: líder-liderado, escucha corporal-habla corporal, experimentar con diferentes ritmos, sintonizarse, experimentar con diferentes niveles en el espacio, relacionar el cuerpo con el espacio etc.

El anterior es uno de los juegos que preparan al grupo para la improvisación la cual es otro paso fundamental para una creación colectiva. Las técnicas de improvisación que principalmente se utilizan en el Sympraxis son el teatro imagen y el teatro foro.

En el primer caso el grupo construye imágenes estáticas relacionadas con el tema elegido. Pueden representar una injusticia social, pero también una idea abstracta como la paz o el amor.

El concepto del conflicto, ingrediente inseparable del teatro, está presente en todas las imágenes formadas.

Los participantes deciden cómo representarlo de manera concreta. Por ejemplo, en un taller de Sympraxis en Grecia donde se exploraba la feminidad, las participantes crearon imágenes relacionadas con el conflicto de los sexos y el tema de la igualdad: un hombre dando órdenes a una mujer, o lo contrario.

Las imágenes se activan y están discutidas por todo el grupo con las directrices del/la *kuringa* que es la persona que facilita las técnicas y coordina el grupo. Cada imagen se analiza y se busca la esencia del conflicto representado para poder transformarlo. En caso que sea necesario, las imágenes se reensayan las veces que haga falta hasta que los participantes asuman un distanciamiento de la situación representada; situación que posiblemente ha formado parte de su vida y les afecta emocionalmente.

Por lo tanto, se consigue un efecto similar al de la meditación; con la repetición el participante transforma la sensación de malestar en desapego. De esta manera, no solo se enfrenta al conflicto de manera eficaz, sino también se prepara para vivir una experiencia artística más plena en el sentido de poder observarse a sí mismo en acción puesto que no se identifica con pensamientos y sentimientos tóxicos generados por el conflicto. Por consiguiente, las imágenes personales creadas se fusionan a través de la búsqueda de similitudes o diferencias entre ellas para crear imágenes colectivas. «Intentamos, a través de la participación de todo el grupo, ir de lo particular a lo general, es decir, a la universalidad de los casos particulares agrupados en la misma categoría».<sup>9</sup>

6. BOAL, A. (2004): «Diálogos corporales», en *Juegos para actores y no actores*, p 21.

7. BOAL, A. (2004): «Monólogos corporales», en *Juegos para actores y no actores*, p 21.

8. BOAL, A. (2004): *Juegos para actores y no actores*, Barcelona, Alba Editorial, p. 142.

9. Ob. cit., p. 333.

La técnica del teatro foro que también se utiliza en los talleres, constituye otro modo de transformar conflictos. Una vez creada y representada la función el/la *kuringa*, que actúa como mediador/a entre los actores y el público, invita al público a participar activamente en ella; es decir intervenir en varias escenas-clave. Estas escenas son las que representan el conflicto o los conflictos en un punto culminante. A una señal del/la *kuringa* se congela la acción y se invita a los espectadores a sustituir al protagonista y ofrecer su opción personal para resolver el conflicto delante del público, convirtiéndose en *espect-actores*. Puede haber tantas opciones como *espect-actores*. *Espectador* es el nombre que Augusto Boal da al público, pues éste es activo, participa en la representación y en cualquier momento se convierte en actor también.

De este modo, la situación representada se discute en acción y los espectadores no sólo expresan sus reflexiones sobre el tema tratado sino también se convierten en protagonistas de la acción dramática. Este acto les puede servir como preparación para ser protagonistas en su propia vida y para revelar su faceta artística, intrínseca en todos los seres humanos.

El teatro foro se puede aplicar también durante los talleres dividiendo los participantes en actores y *espect-actores* con el fin de trabajar el concepto del conflicto de una manera altamente participativa, transformar bloqueos y crear escenas refinadas donde la toma de conciencia es el objetivo principal.

La fusión de *kundalini* yoga con técnicas del teatro del oprimido que constituye el Sympraxis, la he aplicado en distintos contextos culturales. He aquí dos ejemplos:

### **El proyecto en Pokhara, Nepal**

El verano del 2008 desarrollé un proyecto de teatro social utilizando el Sympraxis en Pokhara, Nepal. Trabajé con niños del orfanato auto-sostenible *Annapurna self-sustaining orphan home*. El objetivo era crear una obra de teatro sobre el sistema sanitario de Nepal que ignora la gente proveniente de castas bajas hasta tal punto, que ni siquiera les facilita medicamentos básicos como, por ejemplo, el paracetamol o la aspirina.

Pertenecer en castas bajas en los países asiáticos significa que uno no solo es miembro de una clase social baja, sino también que debe ser ignorado, ya que su situación de pobreza la ha provocado él mismo por haber realizado algo negativo en su vida anterior. Por consiguiente, la religión y la culpa es algo muy arraigado en la vida de dichas castas.

Los participantes en los talleres fueron niños de 8 a 12 años los cuales estaban en el orfanato por diferentes razones; unos porque sus padres eran agentes de VIH (el virus del sida), otros porque eran hijos de padres que pertenecían a castas muy diferentes —es socialmente inaceptable que se mezclen castas altas con bajas— y otros porque sus padres habían sido víctimas de asesinatos políticos.

Siguiendo el proceso descrito, es decir, usando el *kundalini* yoga y técnicas del teatro del oprimido, hemos trabajado durante dos meses creando una obra improvisada que al final se quedó fijada con el título: *El grabado en el árbol*. La relación con la naturaleza en el oriente es mucho más estrecha que en el occidente; la gente suele hacer sus actividades diarias mucho más al aire libre que dentro de lugares cerrados. De hecho, los talleres tuvieron lugar en el patio del orfanato y dentro y al lado del río que se sitúa cerca de él. El paisaje del río nos ha sido especialmente útil durante la fase preparatoria antes de la obra; pues la naturaleza aumenta la relajación y ayuda a que establezcamos un contacto más profundo con nuestra esencia. Durante la parte del *kundalini* yoga los participantes respondieron a los ejercicios con mucha facilidad. No habían practicado este tipo de yoga antes, pero sí que se estaban entrenando ya a prácticas espirituales variadas como el *hatha* yoga y varios tipos de meditaciones, tanto hindúes como budistas.

También es verdad que en los países asiáticos la gente tiene una relación más directa con su cuerpo que en el occidente. Tiene corporeidad intensa. Eso se debe a que, desde una edad muy temprana, la mayoría de la población se implica en prácticas espirituales que entrenan el cuerpo. Además, la música y el baile forman parte integral de su vida cotidiana. La gente canta y baila no solo en ocasiones especiales, sino también en cualquier momento que necesite expresar sentimientos, descargar tensión, alabar a su dios, o simplemente divertirse. El ritmo es una característica que se manifiesta en todos los aspectos de su vida. Este hecho ha disminuido la necesidad de utilizar muchos ejercicios de expresión corporal durante los talleres preparatorios.

Ahora bien, lo que fue imprescindible era utilizar más ejercicios y juegos de coordinación. Durante ciertas sesiones fue absolutamente necesario aplicar dichos ejercicios para conseguir la sintonización del grupo que tendía a dispersarse. Se creaba una atmósfera caótica, que reflejaba la atmósfera de sus propias vidas y de la sociedad donde se habían criado; una sociedad llena de desigualdad, injusticia y división.

Durante la fase de improvisación, los niños han tenido una facilidad sorprendente para expresar sus sentimientos. La extroversión y el sentido de la comunidad es otra característica básica de sociedades como la de Nepal. Las personas, en general, están abiertas a formas de expresión colectivas que se sostienen por la comunidad. Viven dentro de grupos con los cuales comparten sus penas, su arte, su comida y se apoyan mutuamente. De hecho, a los participantes no les resultó difícil expresarse. Sin embargo, fue necesario a través del yoga y del teatro foro refinar esta expresión. En ciertas ocasiones, la manifestación de sus sentimientos se hacía de manera brusca y violenta con el peligro de hacer daño físico y verbal a sus compañeros. Ellos no eran conscientes de ese impulso puesto que la rabia que sentían por los acontecimientos que vivían no la sabían canalizar. La función del teatro, en este caso, fue la transformación del impulso a la espontaneidad; darse cuenta de que no tiene sentido ir en contra de nada o nadie. Lo importante es descubrir nuestra verdad y exponerla sin esperar nada... Al fin y al cabo, el teatro social no es o, por lo menos, no debe ser una forma de arte violento.

El resultado de la mediación durante aquellos dos meses de prácticas fue *El grabado en el árbol*. Una obra improvisada que cuenta la historia de un padre pobre que busca ayuda para curar a su hijo seriamente enfermo. La obra reflejaba el impacto negativo que tiene el sistema sanitario de Nepal en la vida de las personas pertenecientes a castas bajas como los niños del orfanato. También invitaba al público a ofrecer salidas prácticas de esta situación injusta y desagradable tanto para los niños del orfanato como para la gente pobre en general.

Durante la función se aplicó el teatro foro y se propusieron diferentes opciones, tanto por los actores como por el público. La opción que destacó como solución del problema fue la iniciativa individual. La obra se enriqueció con música étnica de diferentes países del mundo y un baile improvisado al final. Los decorados fueron sencillos haciendo uso de los recursos ya existentes y los trajes fueron creados por los alumnos y sus padres que utilizaron prendas para reciclar.

La obra se presentó en el anfiteatro de un hospital universitario y en el teatro de una escuela privada con el fin, aparte de concienciar, atraer apoyo para los niños. El público mostró un gran interés en la obra y *se abrió* ante la situación de los niños. Estaba formado principalmente por niños y adolescentes con sus padres y profesionales del mundo de la medicina y terapia. Después de la obra el público donó material escolar, ropa de segunda mano y otros artículos que podrían ser útiles para los niños. Por parte del hospital se ofrecieron vacunas y revisiones médicas gratis a los niños. La dirección de la escuela les ofreció un año de clases de inglés gratis, herramienta muy útil en países tan turísticos, como Nepal.



### **Sympraxis y occidente**

Un ejemplo del Sympraxis llevado en el contexto occidental, es un proyecto de teatro social con la ONG Ingeniería Sin Fronteras en Valencia, España. Los participantes fueron estudiantes de la universidad. Provenían de diferentes lugares de España y tenían entre 20 y 25 años. El proyecto se realizó durante el curso académico 2010 con el tema de la crisis mundial del agua. El resultado del proceso fue una *performance* con el título *Con el agua al cuello*.

Un aspecto del grupo, que fue bastante sorprendente en relación con la edad que tenían, era la rigidez que se notaba durante los ejercicios de entrenamiento corporal en la mayoría de los participantes. Al principio tuvimos que dedicar bastante tiempo en la desinhibición corporal. Las señales de una vida que consiste en estar mucho tiempo sentados y los bloqueos psicológicos, eran obvias. En la mayoría de los casos los bloqueos se debían a la dificultad de comunicación con los demás, pues el problema con nuestras sociedades occidentales es el individualismo.

La aplicación del yoga en algunos casos fue recibida con apertura y curiosidad. Era para los alumnos una nueva manera de experimentar y conocerse a sí mismos. De hecho algunos ya habían recibido clases de yoga o habían probado prácticas espirituales. No obstante, en otros casos fue recibida con escepticismo. Precisamente porque era algo completamente nuevo que obligaba el cuerpo y la mente a asumir una actitud no habitual en nuestra sociedad; generaba un sentido de incomodidad que solo se disolvió al cabo de un tiempo de práctica.

Mientras en Nepal el reto era canalizar y controlar las emociones una vez manifestadas, en España era hacer que se manifestaran. Nuestras culturas tal y como se han desarrollado, dando

tanta importancia al individuo, olvidan —en la mayoría— la interacción humana. Como resultado tenemos la inhibición de nuestros sentimientos y el aumento de la soledad. Los juegos del teatro del oprimido fueron una respuesta a este reto. Una vez liberadas las emociones, fue bastante fácil comunicarse de manera natural, empezar a improvisar, e ir construyendo las escenas de lo que iba a ser nuestra *performance*.

Paralelamente al trabajo práctico, es decir al entrenamiento, estábamos desarrollando también trabajo teórico. Era una investigación colectiva a través de la Ingeniería Sin Fronteras sobre la crisis mundial del agua. Estudiando la información, la adaptamos a las escenas para dar nuestro punto de vista sobre este tema y de la manera más concisa y válida posible. En la parte de investigación los participantes mostraron capacidad de organización e interés en conocer qué es lo que sucede con la crisis del agua no solo en España sino también mundialmente. Estudiamos el agua como elemento imprescindible para la vida y también para la felicidad, en el sentido de ser un recurso natural que también inspira, relaja y tiene una dimensión espiritual.

Durante la *performance* se hizo un recorrido entre el pasado y el presente respecto al uso del agua como recurso natural y mediante instantes de la vida de una familia y un viejo agricultor. La *performance* fue creada y presentada a través de técnicas del teatro imagen utilizando solo sonidos que expresaban el estado de los protagonistas. Los sonidos eran producidos por los mismos alumnos o estaban compuestos por uno de los participantes de forma electrónica como banda sonora. El decorado en este caso, igual que en Nepal, fue sencillo y hecho de materiales reciclables igual que los trajes. No se ha dado conclusión a la función, dejando el final abierto para que el público reflexione.

La *performance* se presentó en la Universidad Politécnica y en la Feria Alternativa de Valencia. El público consistía por estudiantes universitarios y trabajadores en el politécnico en el primer caso, y en el segundo por personas de varias edades y oficios.





Después de la función se crearon grupos de charlas sobre el tema, iniciativa que se expandió creando varias sesiones de sensibilización en diferentes lugares de la comunidad valenciana.

Tanto en el caso de los niños de Pokhara como en el caso de los estudiantes universitarios de Valencia el Sympraxis ha jugado un papel de transformación y sensibilización. Los participantes de los talleres han iniciado un proceso de autoconocimiento y conocimiento del grupo con el cual han compartido la experiencia teatral. Han adquirido experiencia sobre cómo actuar, siendo agentes de cambios sociales, y conocimiento, que no es simplemente un modo de crear arte, sino también vida. Un modo de despertar.

### **Bibliografía**

- Yogi BHAJAN, (2006): *El maestro de la era de acuario, Capacitación Internacional de maestros de kundalini yoga*, Santa Cruz, Kundalini Research Institute.
- BOAL, Augusto (2008): *The rainbow of desire*, Gran Bretaña, Routledge Editorial.
- (2004): *Juegos para actores y no actores*, Barcelona, Alba Editorial.
- PÉREZ, Miriam; Leandro ARROZERES; Paz MONTEJANO: «Los mantras», Yoga Kai, Argentina, <http://www.yogakai.com/mantras23.htm> (consulta realizada el 29/11/11)