



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 1 - 2 de septiembre de 2014

LA MAGIA Y EL MISTERIO DE DANZAR ARQUETIPOS, SÍMBOLOS Y MITOS

Cuando danzamos nos encontramos a menudo con el “misterio”, aquello no comprendido aún, que nos fascina por momentos y nos asusta a veces... entonces la magia del movimiento nos lleva a develarlo explorando lo más profundo de nuestro Ser. La danza surge de un lugar muy interno... por momentos nos movemos y otras veces “somos movidos” por todo aquello que nos habita.



Arquetipos, símbolos y mitos

Jung (1995) sostenía que toda persona puede redescubrirse en profundidad y llegar incluso a conocer sus peculiaridades simbólicas a través del camino que denominó **Imaginación activa** en el año 1916. Se trata de un método para asimilar contenidos inconscientes a través de alguna forma de auto-expresión cuyo objetivo es dar “voz” a los aspectos poco escuchados. A través de la misma, es posible reconstruir la propia historia partiendo de **imágenes simbólicas y arquetípicas**.

Los **arquetipos** son para Jung tendencias a formar representaciones de un motivo, las cuales pueden variar pero sin perder su modelo básico. **Estas adquisiciones no son individuales, sino comunes a todos los seres humanos**. Se presentan como ideas e imágenes, manifestándose a nivel personal a través de **sueños o fantasías** y a nivel colectivo como características culturales, tales como los **mitos** y el **arte** (Jung 1995, 1999). Los principales arquetipos son: **ánima, ánimus, héroe, persona, sombra** y **sí mismo** (Jung 2002).

El **símbolo** en cambio es la mejor expresión de algo desconocido. Hay dos tipos de símbolos: **naturales y culturales**. Los primeros derivan de contenidos inconscientes de la mente y representan un gran número de variaciones de las imágenes arquetípicas esenciales, tales como ideas e imágenes que aparecen en los relatos antiguos. Los símbolos culturales se van transformando e incluso pueden pasar por un proceso de mayor o menor desarrollo consciente y transformarse en imágenes colectivas aceptadas socialmente (Jung 1995).



En síntesis, los **arquetipos** son manifestaciones inmediatas del inconsciente colectivo mientras que los **símbolos** son las imágenes arquetípicas en su proceso de acercamiento a la conciencia. Entrelazando ambas ideas, los **mitos** son la formulación colectiva de un proceso simbólico arquetípico que se presenta adaptado a la visión que cada pueblo tiene acerca del mundo y la realidad (Jung 1995, 1999). Y es así que los grupos humanos que aún hoy conservan sus tradiciones danzan para celebrar rituales, dando vida a los mitos con sus arquetipos y símbolos.

Actualizando sueños y mitos a través de la danza y el movimiento

Mary Whitehouse retoma y lleva a la práctica la **Imaginación activa** de Jung, creando el **Movimiento en profundidad o auténtico** en la década del 50': movimiento simple e inevitable que se da especialmente en la improvisación y se reconoce como genuino, inherente a la persona. La esencia de la experiencia del movimiento radica en la idea de **moverse y ser movido**. Ambas cosas ocurren al mismo tiempo, en el presente, y este es un **momento de conciencia total** en el cual la persona es consciente de hacer algo y a la vez de que algo le ocurre (Whitehouse 1958, 1979).



Para Whitehouse el movimiento proviene de lo que Laban (1987) denomina **impulso interno** específico que tiene la cualidad de **sensación**. Al mismo tiempo, da mucha importancia a las **imágenes** que surgen en ese momento y sostiene que cuando dichas imágenes están verdaderamente conectadas en la persona, el movimiento es auténtico. Whitehouse (1958) utiliza el término **sensación kinestésica** para referirse a la información que cada individuo tiene acerca del movimiento de su cuerpo. Esta sensación es realmente consciente cuando la persona encuentra la **conexión interna y el movimiento propio** que se relacionan con la idea de **moverse y ser movida** al mismo tiempo; percibir esto último es esencial en este caso.

Y en nuestra danza...

Danzamos nuestros sueños, poblados de arquetipos, símbolos y, en ciertos casos, mitos... danzamos nuestra vigilia que es también la expresión visible de los sueños. Entonces, las palabras de Mary Whitehouse cobran un profundo sentido: “*somos movidos*” por nuestros sueños llenos de contenidos, por nuestras experiencias más íntimas y esenciales que sin duda se entrelazan con las de la Humanidad de las que somos parte... integrando una Red Infinita y maravillosa...



Danzamos nuestras **sombras** para sacarlas a la luz, danzamos los distintos **personajes/personas** con los que jugamos a “estar” en el mundo (por eso a menudo elegimos máscaras para **encarnarlos**), danzamos el **héroe** que llevamos dentro y nos impulsa con su valentía para vencer obstáculos e ir hacia delante... a menudo danzamos el **ánima** o el **ánimus**, según el caso, es decir las imágenes de lo femenino y lo masculino heredadas del inconsciente colectivo para Jung.... Y sin duda, danzamos nuestro **sí mismo** como arquetipo de la totalidad que somos. **La danza es la expresión del Ser que trasciende a la persona, supera al ego y ES en el mundo...**

Referencias citadas

Jung, C. G. (1995). El acercamiento al Inconsciente. En Jung, C. G. (Ed) *El hombre y sus símbolos* (pp.18 – 103). Buenos Aires: Paidós

Jung, C. G. (1999). *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.

Jung, C. G. (2002). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*. Madrid: Trotta.

Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Fundamentos.

Whitehouse, M. S. (1958). El Tao del cuerpo. En Johnson, D. H. (Ed) *Bone, Breath and Gesture* (Capítulo 4). Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Whitehouse, M. S. (1979). C. G.Jung and Dance Therapy. En Bernstein (Ed) *Eight theoretical approaches in dance/movement therapy* (pp. 51-70). Dubuque: Kenda / Hunt.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar