



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 2 - 6 de octubre de 2014

DANZA, EMOCIONES y VIDA

Recordando....



En la década del 70, Gabrielle Roth (4 de febrero de 1941 - 22 de octubre de 2012) propone una danza extática que denomina **5Rhythms - Danza de los 5 Ritmos-**. Gabrielle fue bailarina y música en los géneros *world music* y *trance dance*, con especial interés en el chamanismo; trabajó en el Centro Kripalu de Yoga y Salud y en el Instituto Omega de *Holistic Studies*. Fundó una compañía de teatro experimental en Nueva York, creó más de veinte álbumes de música con su banda *The Mirrors*, dirigió videos y escribió libros (ver *Referencias citadas*). En la actualidad hay cientos de maestros en el mundo formados en su escuela.



La primera tarea chamánica, desde lo personal, consiste en liberar el cuerpo para experimentar el poder del ser porque sólo cuando se lo habita es posible iniciar un viaje sanador. Existen en cada persona **cinco ritmos sagrados** que constituyen la esencia de un cuerpo en movimiento: **fluido, stacatto, caos, lírico** y **quietud**, todos juntos forman parte de un camino de exploración extático y meditativo denominado “ola” (Roth 1989, 2004).

En el fluido se explora la energía femenina y en el *stacatto* la masculina. En el caos es posible reunir las dando lugar a la propia energía. El lírico es el ritmo del trance y de la auto-realización. La quietud conduce a la empatía con los otros y al refugio que ésta ofrece. Estos cinco maestros sagrados guían a cada individuo hacia la sabiduría personal (Roth 1989, 1997, 2004). Los cinco ritmos se corresponden también con las etapas de la vida y las emociones: el fluido con el nacimiento y el temor, el *stacatto* con la infancia y la ira, el caos con la adolescencia y la tristeza, el lírico con la madurez y la alegría, la quietud con la muerte y la compasión (Roth 1989).



La danza ritualiza el movimiento (Roth 1989). Esta danza extática es la expresión de lo personal y de los vínculos con los otros; es también una manifestación de la propia sabiduría innata y, en este sentido, cada individuo es su propio chamán. En la danza el universo penetra en cada individuo y lo hace parte de la humanidad, reflejando a la vez lo que le es propio. Cuando danzamos es nuestro Ser quien se expresa (Rodríguez 2010).

Referencias citadas

Rodríguez, M. F. 2010. La danza: expresión del Ser (Dance: the expression of Being).
Pedagoogía 3000 24, Serie 2. Publicación electrónica.

Roth, G. 1989. *Maps to Ecstasy*. New York: Interliscense Ltd. & New York Library.

Roth, G. 1997. *Sweat your prayers*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

Roth, G. 2004. *Connections. The five threads of intuitive wisdom*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar