



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 4 - 18 de noviembre de 2014

DANZANDO EN PROFUNDA CONCIENCIA

El cuerpo que habitamos: memoria en movimiento...

*Nuestros brazos y piernas están llenos de
memoria dormida del pasado*

Marcel Proust

Cuando somos movidos por “algo” muy profundo. Una experiencia real y auténtica



“La consigna fue llevar la atención al brazo derecho y dejar que se mueva como se movía nuestra madre. Mi brazo derecho realizó los movimientos de mi madre, aquellos que yo había percibido. Luego, lo mismo con el brazo izquierdo, en este caso para los movimientos de mi padre. Advertidas las diferencias o coincidencias, según el caso, el siguiente paso respondió a las siguientes

preguntas: cómo se movían juntos? qué movimientos surgían o surgen de ambos? cómo es mi movimiento a partir de sus movimientos?

Mi experiencia puede describirse de este modo. El brazo derecho comenzó a pesarme, a pesar de que soy diestra, aún antes de saber que iba a representar a mi madre. Luego, con la consigna planteada, comenzó a moverse lentamente, como atrayéndome y alejándome; el movimiento fue pesado y muy denso. Luego, el izquierdo apareció en escena mucho más liviano. Sus movimientos fueron ondulantes, hacia arriba y abajo, yendo y viniendo, con sensación de libertad y levedad. Luego, los dos juntos se complementaron en una danza más armoniosa y coherente, que terminé percibiendo como movimiento propio.

Refiriendo la experiencia a mi historia, mi madre se enfermó cuando yo era muy chica. Esos años fueron muy difíciles y sus movimientos eran duros, pesados y densos, atrayéndome y alejándome al mismo tiempo. Mi padre asumió frente a esto una actitud leve en muchos momentos y me fue difícil descubrir qué me había dejado. Esta experiencia me lo mostró de un modo muy claro: la libertad para moverme, ir y venir, arriba y abajo, pase lo que pase.

Un hecho del pasado se desarrolló en el presente con plena vigencia, no apoyado en palabras, sino mediante movimientos... de este modo cobró actualidad y pude experimentar con real conciencia aquello que había vivido hace mucho tiempo atrás y comprender. Muchas veces relaté esta parte de mi historia, mil veces en terapia, pero jamás la re-viví con tanta **presencia e intensidad** como esta vez. Las palabras fueron reemplazadas por movimientos que surgieron de mi interior, de muy adentro!, tendiendo un puente entre el inconsciente y la conciencia.... Nada puede ser más real!”

Pulso, melodía e imagen



Nada más real que la sensación de “ser movido” por una fuerza interior que aparentemente escapa al plano de la conciencia

inmediata. Mary Whitehouse (1958, 1979) explora esta experiencia profunda a través del Movimiento auténtico que propone en la década de los 50. Esta autora fue la primera en describir las diferentes fuentes internas a partir de las cuales surge el movimiento. La esencia de la experiencia del movimiento radica en la idea de **moverse y ser movido** y ambas cosas ocurren al mismo tiempo, en el presente, en un momento de **conciencia total** en el cual la persona es consciente de hacer algo y, a la vez, de que **algo** le ocurre. **Lo importante es la experiencia plenamente consciente del cuerpo en movimiento.** Para esta autora, este movimiento proviene de un impulso interno que se dirige al espacio y se hace visible en la acción física. Son muy importantes las **imágenes** que surgen en ese momento y cuando las mismas están verdaderamente conectadas en la persona, el movimiento es auténtico.

Por otra parte, Lilian Espenak propone trabajar a partir del pulso, la melodía y la **imagen** que resulta de las dos primeras en relación con el cuerpo, la emoción y la mente respectivamente (Espenak 1989; Reca 2005). Entonces: la imagen que reúne al pulso, que proviene del cuerpo y a la melodía, que surge de las emociones, hace que nuestro



movimiento sea profundo y auténtico.

Retomando la experiencia descrita al comenzar, el cuerpo descubre su **pulso** que expresa a través del movimiento de los brazos y manos. Las emociones encuentran una **melodía** propia que refleja lo que está sucediendo y surge luego una **imagen** como síntesis, que emerge y llega a la mente a partir de un plano muy profundo y a veces olvidado de la conciencia que solemos llamar inconsciente.

Sin duda, la sensación del **cuerpo en movimiento** -sensación kinestésica- es más clara y consciente a medida que la persona encuentra la conexión con su mundo interno (Whitehouse 1958) y es capaz de **habitar su cuerpo** percibiendo que “**se mueve y es movida**” al mismo tiempo. El cuerpo nada olvida, es memoria pura y genuina.... Todo lo que

vivimos queda grabado en nuestras células y, si bien a veces está dormido o parece estarlo, el movimiento lo despierta de un largo sueño para otorgarle actualidad y vigencia. Solo es necesario habitarlo con plena conciencia para recuperar el pasado e integrarlo a nuestra vida con agradecimiento, por ser parte de nuestra historia: la que nos hizo ser como íntegramente hoy somos...

"Sólo existe un templo en el mundo y este es el cuerpo humano. Nada hay más sublime que esa figura erecta. El inclinarse delante de las personas es un homenaje a esa revelación en el cuerpo"

Novalis



María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar

Referencias citadas

- Espenak, L. (1989). Movement Diagnosis Test and the Inherent Laws of Governing Their Use in Treatment: An Aid in Detecting the Lifestyle. *American Journal of Dance Therapy* 11(2): 77-84.
- Reca, M. (2005). Qué es danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza. Buenos Aires: Lume. Colección cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja.
- 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.

