



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter8 - 10 de marzo de 2015

TOMAR LA VIDA Y DANZARLA

El cuerpo que habitamos: unidad y polaridades en movimiento

*"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

Cuando "encarnamos" los opuestos que nos habitan. Una experiencia real y auténtica



“La consigna fue danzar **en las dos orillas, danzar nuestras contradicciones y conflictos.** Dividimos el salón en dos y cada sector representaba una orilla. Entonces, danzamos en una y en otra para registrar

qué sentimos a ambos lados... cada orilla representaba algo diferente: por ejemplo en una de ellas alguien puede sentirse decidido y listo para seguir adelante y en la otra dudar o estar confundido....



Cómo “encarnar” estos opuestos?

Cómo siente el cuerpo, cómo se mueve, como se detiene, cómo sigue adelante?... **el cuerpo en movimiento nos permite encarnar las polaridades para llegar luego a la reconciliación.** Utilizando **luego máscaras**, danzamos nuevamente en cada orilla. **Encarnamos** entonces sentimientos, contradicciones y, sin duda, el espíritu de la máscara cobró vida en cada uno” (esta propuesta fue parte del taller que dimos con Victoria Schwartzman en Fundación Columbia el 16 de noviembre de 2013).

El Camino del medio

Uno de los pilares del Budismo es el concepto de “**camino del medio**” y significa transitar aquella senda que nos permita ver hacia ambos lados: lo positivo y lo negativo, lo que nos hizo felices y lo que nos causó sufrimiento, porque Todo forma parte de nuestra vida y merece ser tomado y honrado. Aún las cosas más terribles que hemos vivido pueden transformarse en **fortalezas**, si sabemos tomarlas y amarlas también. Podemos vivir con este “capital” para disfrutar aún más de cada día, para superar nuevos obstáculos, para ayudar a otros.



Necesitamos tomar cada parte de nuestra historia porque de todas ellas aprendemos; son nuestros **verdaderos Maestros**. Por eso adoptamos esta metáfora tan bella y real: **TOMAR LA VIDA**...construir lo que hoy somos a partir de **ambas orillas del camino**: todo lo que vivimos es esencial...es la materia prima de la que estamos hechos.

Esto se relaciona con la posibilidad de **transitar y habitar zonas medias**, lo cual se traduce como “no estar ni muy arriba, ni muy abajo”... muy arriba: no hay nadie! estamos solos...muy abajo, no podemos ver nada, estamos cerrados y casi ciegos...de ahí la importancia de permanecer la mayor parte del tiempo en el medio: allí están los otros, allí puedo compartir mi alegría y también mi tristeza, puedo dar y recibir.

Aún aquellas cosas que por algún motivo es necesario soltar, requieren ser primero tomadas...no podemos soltar lo que aún no hemos tomado. Tomo eso que me causó dolor, o enojo...lo acepto, lo amo porque también es parte de mi vida. Una vez que logré esto, estoy listo para soltar....y es fundamental dejar ir aquello que, por un motivo u otro, debe partir y alejarse para siempre.

Entonces, hay distintos modos de “mirar” nuestra metáfora: tomar para transformar en fortaleza todo lo vivido, tomar para poder soltar y dejar ir, tomar para integrar a nuestra vida...

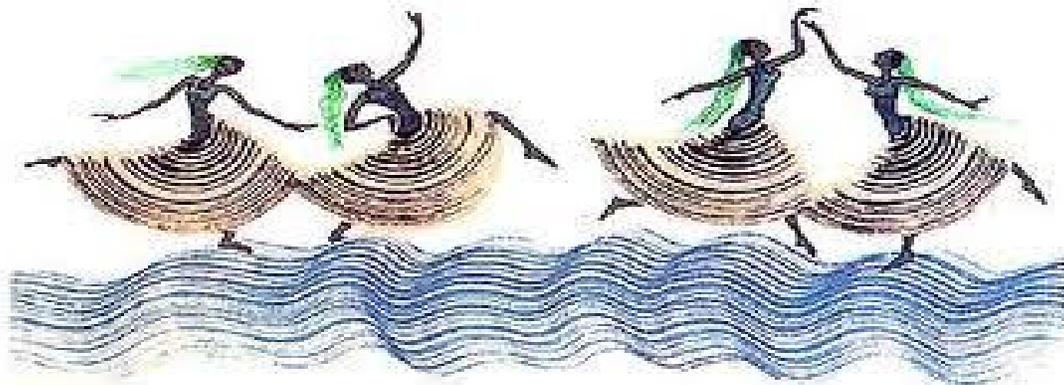
Danzar en las dos orillas

La danza es el modo de expresión primario que antecedió a la palabra y al mismo

tiempo un elemento simbólico, conector del inconsciente colectivo y transmisor de la identidad cultural, ya que todo lo que el hombre pone en juego en el terreno de lo físico, tiene su origen en un conjunto de sistemas simbólicos (Le Breton 2002; Rodríguez 2011). En este sentido, Laban (1987) propone pensar en términos de **movimientos que reemplazan o bien toman el lugar de las palabras**. Whitehouse (1956) afirma, que hace no mucho tiempo atrás **el movimiento fue nuestro único lenguaje**; el primer movimiento es respirar y luego llorar. Del mismo modo, la expresión creativa en el movimiento físico es lenguaje sin palabras. El movimiento es la ley más importante, todo se mueve y la tierra cambia (Whitehouse 1956). Le Breton (2002: 44) expresa que “[...]Las representaciones del cuerpo son una función de las representaciones de la persona. Las representaciones de la persona y las del cuerpo, corolario de aquellas, están siempre insertas en las visiones del mundo de las diferentes comunidades humanas”. Además, “[...]el cuerpo, moldeado por el contexto social y cultural en el que se sumerge el actor, es el vector semántico por medio del cual **se construye la evidencia de la relación con el mundo**” (Le Breton 2002: 34; Rodríguez 2013).



El movimiento reemplaza a las palabras como se dijo en el párrafo anterior, se trata simplemente de aprender a dar libertad al cuerpo para que se exprese y, en su lenguaje, “hable”!... Nuestro cuerpo en movimiento, sabio intuitivo que recuerda aquello que creemos olvidado, nos lleva a danzar en las dos orillas de nuestra existencia, explorarlas, y de este modo encontrar nuevas maneras de vincularnos con los opuestos que habitan en nosotros... Dotado de una infinidad de movimientos, nos brinda la valiosa posibilidad de “encarnar” estas polaridades que se manifiestan en nuestro modo de ser y de estar en el mundo.



Entonces, a través del movimiento es posible explorar los opuestos que construyen nuestra esencia, “tomar” de ellos para luego “soltar” aquello que ya concluyó y de este modo aprender a **transitar el camino del medio**. La meta es tomar la Vida íntegramente, con todo lo que implica: felicidad y dolor, alegría y tristeza, luz y oscuridad... Los opuestos construyen nuestra verdadera esencia y a ellos debemos lo que hoy somos. **Tomar la Vida para poder Danzarla y disfrutar así de nuestro Ser en movimiento en el mundo que habitamos...**

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar

Referencias citadas

- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos.
- Le Breton, D. (2002). *La Sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Rodríguez, M. F. (2011). Los sonidos ancestrales: el origen como experiencia sanadora. *Pedagoogía 3000 42*, Serie. Publicación electrónica.
- Rodríguez, M. F. (2013). Danzar la enfermedad: encarnar el dolor. Un camino hacia la recuperación desde la danza / movimiento terapia. Tesis. Post-grado en Danza/Movimiento Terapia. Universidad CAECE.
- Whitehouse, M. S. (1956). Creative Expression in Physical Movemnet is Lenguaje without Words. Capítulo 3. Inédito.

