



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 9 – 21 de abril de 2015

DANZANDO CON EL CORAZÓN ABIERTO

El cuerpo que habitamos: emociones en movimiento

*“Desaparece en la danza, pon foco en tu respiración,
y en esa canción de silencio, abraza el misterio de ser tu mismo...
Esa es tu oración”*

Gabrielle Roth

Y si danzamos en la oscuridad?... Una experiencia real y auténtica

“La vista es uno de los sentidos que más nos distrae y nos aleja de nuestro mundo interior, de nuestra valiosa intimidad. Por este motivo, si nos cubrimos los ojos, anulándola, es más fácil encontrar el camino de regreso hacia el Centro: *volver a casa*. La consigna fue trabajar de a dos con antifaces: el primero que danza se cubre los ojos para iniciar su viaje hacia adentro y durante ese tiempo será cuidado por su compañero. Fue una hermosa experiencia que le permitió a cada uno bailar consigo mismo, sin distracciones... es fundamental trabajar la confianza y la entrega hacia quien “cuida” en ese momento. Cada pareja compartió su experiencia para luego transmitirla al resto del grupo.



En algunos la experiencia despertó profunda alegría y en otros, miedo, también cansancio... en otros confianza y entrega hacia quien cuida en ese momento. Hubo quienes danzaron en un pequeño lugar del salón mientras que otros se desplazaron bastante; algunos usaron también la voz para expresarse. Sus danzas reflejaron en todos los casos Eso que estaba ocurriendo adentro... el miedo puede tal vez demorar la llegada al Centro pero muy rara vez la impide... cuando hay confianza es posible “ver” más fácilmente en la oscuridad y, sin duda, la alegría nos lleva de la mano allí, donde queremos llegar. Se trata de una valiosa experiencia que es bueno repetir más de una vez, en distintos momentos de la vida. Cada vez pueden surgir distintas emociones, todas sumamente valiosas: si surge el miedo... seguramente algo va a enseñarme... si es la alegría, otra cosa me estará mostrando (esta propuesta fue parte del taller que di en Luz de Luna el 17 de abril de 2015 y de otros en los que participé”).

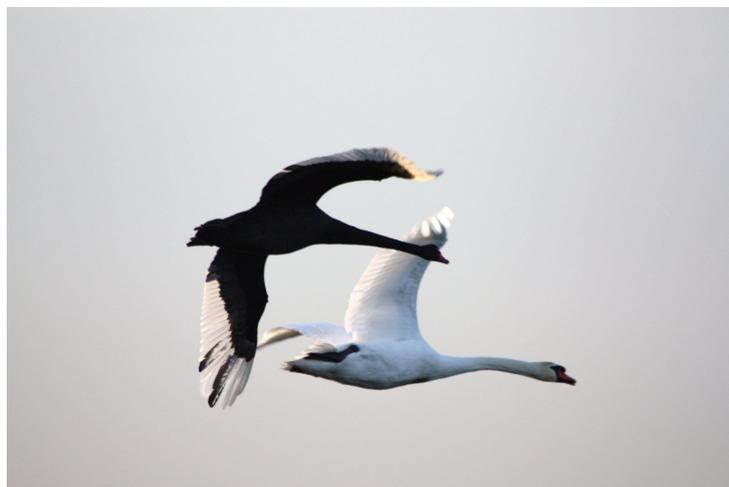
Las emociones que “habitan” nuestro cuerpo

Lilian Espenak fue la primera en plantear la existencia de cuatro emociones básicas: **enojo, alegría, calma y miedo**. Esta autora combina las ideas de Adler (2000) con las teorías de cuerpo-mente de Lowen (1995). Para Adler es central el complejo de inferioridad que todo individuo tiene y postula una única fuerza motivacional: el afán de perfección, es decir el deseo de desarrollar al máximo nuestros potenciales con el fin de llegar al ideal. Adler parte de la filosofía de Nietzsche (1972) para quien la “voluntad de poder” es el motivo básico de la vida humana y la entiende como la energía propia del cuerpo. Espenak (1981, 1989) toma de Adler el “impulso agresivo” que resulta tanto de los sentimientos de inferioridad como de la necesidad de ser aceptado por los otros. **El impulso agresivo tiene aquí una connotación positiva ya que es entendido como la fuerza que nos lleva a**

superarnos. Por otra parte, asimila de Lowen la noción “corazas musculares”, producto de aquellas vivencias que nos obligan a cerrarnos y dejan sus huellas en el cuerpo (Espenak 1981, 1989; Boeree 1997; Reca 2005).



Por otra parte, Gabrielle Roth -bailarina y música en los géneros *world music* y *trance dance* con especial interés en el chamanismo- sostiene que en cada persona existen cinco ritmos sagrados que constituyen la esencia de un cuerpo en movimiento: fluido, *stacatto*, caos, lírico y quietud. Estos ritmos, que forman parte de un camino de exploración extático y meditativo, se corresponden con las **cinco emociones** básicas: el fluido con el **miedo**, el *stacatto* con la **ira o enojo**, el caos con la **tristeza**, el lírico con la **alegría**, la quietud con la **compasión** (Roth 1989).



Cuando “somos movidos” por una profunda Fuerza...

Mary Whitehouse (1958) fue la primera en describir las diferentes fuentes a partir de las cuales surge el movimiento. 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 éste 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. Su propuesta es esperar el impulso interno que luego toma la forma de **movimiento**.



Entonces, algunas veces nos movemos y otras tantas “somos movidos” por Aquello que nos habita y es parte de nuestro ser en el mundo. Emociones, sentimientos, pensamientos, deseos, sueños, proyectos, vivencias y recuerdos, entre tantos otros, son esas poderosas fuerzas internas que “nos mueven”. Porque lo vivido está guardado en nuestras células y, aunque tal vez no lo recordemos o no lo reconozcamos, sin duda está muy presente y es la Fuerza que nos impulsa. Esta fuerza se puede manifestar y traducir de distintas formas: movimientos, gestos, expresiones y también colores, sonidos y sabores que nuestra danza despierta y otros pueden percibir.



Como dijo Whitehouse (1956), hace no mucho tiempo atrás, el movimiento fue nuestro único lenguaje. Entonces, éste reemplaza a las palabras y se trata simplemente de “dar permiso” al cuerpo para que se manifieste en libertad... Nuestro cuerpo en movimiento danza hacia el Centro... explorando las emociones para darles vida y permitir que nos habitemos con plena Conciencia. La propuesta es **danzar con el corazón abierto dejando que el cuerpo exprese aquello que lo mueve desde lo más profundo!... Danzar la Vida para re-crearla cada día!**

.....

Trayectorias hacia el Ser

Con el deseo de ser

dueña de mi voz y mi cuerpo:

Respiro

Y Estoy Aquí y Ahora

con Fuerza y Sensualidad...

Danzo entre la luna y las estrellas

creando Movimiento

dibujando Trayectorias...

para hallar el Camino

hacia un lugar más y más profundo

de mi Ser

... Danzo este hermoso tiempo que me queda!



María Fernanda Rodríguez
www.cuerposquedanzan.com.ar

Referencias citadas

- Adler, A. 2000. *El sentido de la vida*. Madrid: Ahimsa.
- Boeree, C. G. 1997. *Teorías de la personalidad. Alfred Adler, 1870 – 1937*. Recuperado de <http://webpace.ship.edu/cgboer/adleresp.html>
- Espenak, L. 1981. *Dance Therapy, Theory and Application*. Illinois: Charles C. Thomas.
- 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.
- Lowen, A. 1995. *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Nietzsche, F. 1972. *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza.
- Reca, M. 2005. *Qué es danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza*. Buenos Aires: Lume. Colección cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja.
- Roth, G. 1989. *Maps to Ecstasy*. New York: Interliscense Ltd. & New York Library.
- Whitehouse, M. S. ca. 1956. Creative Expression in Physical Movement is Language without Words. Capítulo 3. Inédito.
- Whitehouse, M. S. 1958. El Tao del cuerpo. Bone, Breath and Gesture, ed. D. H. Johnson, capítulo 4. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

