



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 10 – 12 de mayo de 2015

DANZAR CON LAS ALAS DEL ALMA

El cuerpo que habitamos: sensaciones y sentimientos en movimiento

*Vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar el canto,
bajar la guardia y extender las manos...
...desplegar las alas e intentar de nuevo.
Celebrar la Vida y retomar los Cielos!
Mario Benedetti*

Es posible danzar en el agua, en el aire, en la arcilla y en el aceite!... Una experiencia real y auténtica

“El salón quedó dividido en cuatro sectores... cada uno representaba un medio diferente: **agua, aire, arcilla y aceite**. La consigna fue danzar en cada uno de ellos en el orden y durante el tiempo que desearan. Fue una profunda experiencia que le permitió a cada uno explorar el movimiento y la danza en distintas velocidades, alturas y tiempos... con la riqueza que brinda la **imaginación** habitando el cuerpo plenamente: es decir ya no es “como si estuviera en...”, ESTOY en el agua y danzo, ESTOY en la arcilla y danzo... y en cada uno descubro el placer de moverme de un modo diferente: más lento, más rápido...con más levedad o con pesadez, arriba y abajo, con distintos ritmos... explorando el mundo que habitamos, que al mismo tiempo nos habita.



Luego de un rato se reunieron en parejas: entonces uno danzó en el aire y otro en el agua, algunos exploraron el aceite y la arcilla, luego cambiaron... fue muy bello ser testigo de las danzas que surgieron y de Eso que llamamos Creación! Este “compartir” desde distintos lugares en un “lugar común” despertó en todos, alegría. Ante todo intuyo que surgió un sentimiento de “ser parte” del descubrimiento compartido, la necesidad de transmitir al otro la propia vivencia y la sensación del cuerpo en movimiento, experimentando en libertad, sin condicionamientos de tiempo y lugar (esta propuesta fue parte del taller que di en Luz de Luna el 8 de mayo de 2015).

Sensaciones, sentimientos y ritmos

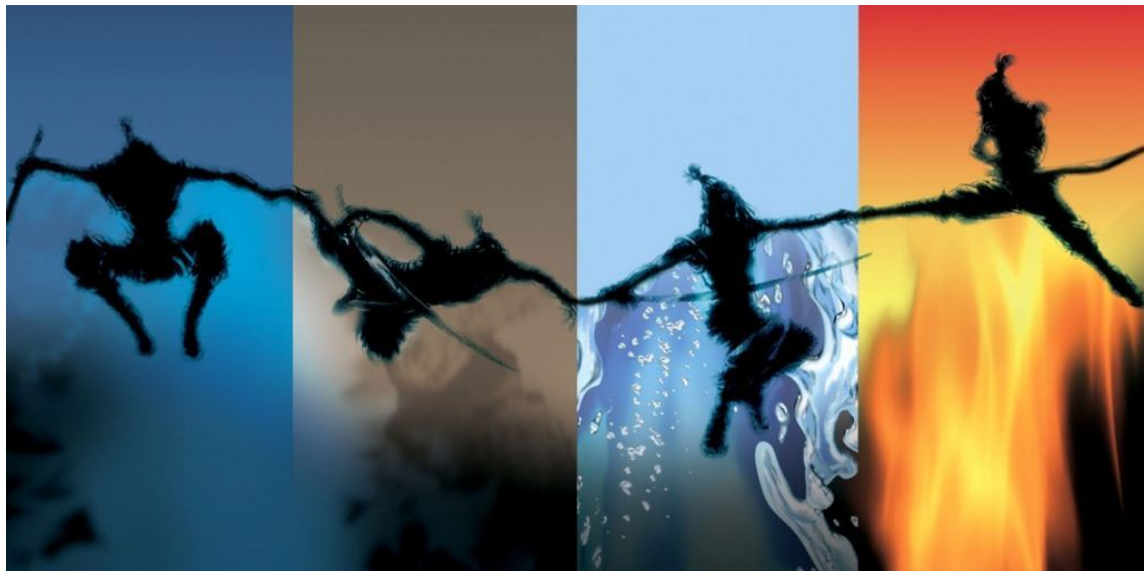
El **ritmo** impregna cada aspecto de la vida humana desde siempre. En este sentido, Marian Chace propuso un concepto muy interesante: la **actividad rítmica grupal**. Hay ritmos humanos muy personales como la respiración, sin embargo, un grupo cohesionado parece tener **una respiración y un pulso compartidos**. El **ritmo** organiza el comportamiento individual y a la vez crea un **sentimiento de solidaridad y contagio** entre las personas (Chaiklin & Schmais 1975).



Por otra parte, Jaques-Dalcroze (1921, 1931) propone un método -euritmia- que utiliza el espacio relacionando movimientos y desplazamientos corporales, descubriendo de este modo las relaciones entre **energía, espacio y tiempo**. Para este autor la música es el estímulo para el movimiento y la danza; el fin es la **armonía del movimiento**. En cambio, para Laban (1987) **la música se origina desde el movimiento rítmico del cuerpo y la improvisación**; en ausencia de música se desarrolla la expresión motriz, siendo fundamental el impulso del movimiento en sintonía con la voluntad (Megías 2009; Lombardo 2012).

Los ritmos existen desde la antigüedad; la palabra **ritmo** traducida del griego significa **flujo**. Los griegos tenían **seis ritmos fundamentales** vinculados con obras poéticas y dramáticas: *troqueo, yambo, dáctilo, anapesto, peón y yónico*, de los cuales derivaban todos los demás. **El ritmo era para ellos el principio activo de la vitalidad que se vincula con los estados de ánimo resultantes de la mezcla de los ritmos fundamentales**. Esta asociación se daba con un flujo definido de los elementos **tiempo y peso**. El ritmo era el principio masculino y la melodía el femenino. Ciertas actividades están confinadas a uno u otro ritmo y tal vez no expresan estados de ánimo, pero si estos ritmos se repiten con frecuencia crean **hábitos de estados de ánimo** (Laban 1987).

Laban (1987) describe **tres ritmos** a partir de los elementos del movimiento dispuestos en secuencias: ritmos de **espacio**, de **tiempo** y de **peso**. El ritmo de espacio se crea por el uso de direcciones que resulta en **formas y figuras**. Puede darse el desarrollo sucesivo de las direcciones cambiantes, lo cual se compara con la **melodía** y aquel que produce formas a través de acciones simultáneas de distintas partes del cuerpo y se acerca a la **armonía**. El ritmo de tiempo puede ser de movimientos rápidos y súbitos o bien movimientos lentos y sostenidos, de igual o distinta longitud, regulares o irregulares. Con respecto al ritmo de peso, existen movimientos altos, es decir formas de gran claridad y precisión y otros profundos, que acentúan el centro de gravedad y poseen expresión rítmica. Entre medio de ambos -altos y profundos- están los movimientos medios tales como los giros, hacia afuera o hacia adentro.



Volviendo a la actividad planteada, la propuesta de moverse y bailar en diferentes medios, habilitó la posibilidad de experimentar distintos ritmos de espacio, de tiempo y de peso, según se explica en el párrafo anterior. Se trata sin duda de una forma más placentera y ante todo más real de adentrarnos en el cuerpo en movimiento a través de diversas sensaciones que, al mismo tiempo, despiertan sentimientos que afloran y se expresan a través de la danza.

Jung y Whitehouse: la Imaginación activa

Sin duda la imaginación activa es importante en relación con la propuesta inicial. Jung (1995) proponía abrirse a las imágenes que emergen desde el interior de cada ser y crear un diálogo con las mismas mediante la **Imaginación activa**. Mary Whitehouse proponía permanecer en actitud de espera atenta para conectarse luego con las imágenes, las sensaciones físicas y los movimientos que emergieran del inconsciente. Surgido el impulso, la persona puede seguirlo. El movimiento que emerge de este modo es la manifestación visible de la dimensión invisible del Ser y refleja la expresión de un impulso originado en un plano que precede y trasciende a la mente racional. De este modo, expandió la Imaginación activa de Jung incluyendo la dimensión del cuerpo, el movimiento y las sensaciones físicas (Whitehouse 1956, 1958). Sharp (1996) la describe como el método para asimilar contenidos inconscientes a través de alguna forma de auto-expresión.



La danza/movimiento como Imaginación activa fue creada por Jung en el año 1916 pero no fue reconocida hasta la década del 50 cuando Whitehouse la lleva a la práctica. Y justamente, uno de los pilares de la teoría de Whitehouse es la noción de **polaridad**, es decir los **pares de opuestos** - consciente e inconsciente, entre otros- y la vida es la paradoja entre ambos. En el mundo del movimiento, nos encontramos frente a estos opuestos: **abierto – cerrado, arriba – abajo, liviano – pesado**. En el plano de lo corporal, los músculos se extienden y se contraen, así como también podemos considerar la mitad izquierda y derecha del cuerpo. Así por ejemplo, la mano izquierda es inocente e irracional mientras que la derecha es consciente, activa y representa los mandatos familiares y sociales en general. Esta polaridad

derecha – izquierda es también un motivo muy interesante de exploración en danza (Whitehouse 1979).

Una vez más, nuestro cuerpo en movimiento danza hacia el Centro explorando esta vez las sensaciones y los sentimientos... permitiendo que lo habitemos con una mayor Conciencia. La meta es **danzar con las alas del Alma dejando que el cuerpo la vuelva transparente y la exprese... entonces: "...celebrar la Vida y retomar los Cielos!"**.



.....

Sinfonía

Nada existe....

sólo este punto ciertamente pequeño

y poderoso del planeta

Solos en el espacio

que vibra en una eterna Sinfonía

Y la música se expande, crece

es infinita y poderosa....

Manos que se cruzan, se acarician

se entrelazan

se acercan y se alejan, con amor

Energía

sin forma ni contenido

Vacío

belleza y perfección

Silencio

vibración y carencia

Sonido

el mundo estalla en mil colores!

Somos el Universo

Energía pura

Silencio y sonido

Belleza infinita

Armonía

.....

Sonidos, luz, sombras

eterna Sinfonía

El Origen:

La Ola crece y rompe en el Desierto

cubriéndolo de flores y espuma...

la Vida comienza!



Referencias citadas

Chaiklin, S. & Schmais, C. (1975). The Chace approach to Dance Therapy. *The American Handbook of Psychiatry*: 703 – 708.

Jaques-Dalcroze, E. H. (1921). *Rhythm, music and education* (H. F. Rubinstein, Trans.). New York: G. P. Putnam's Sons.

Jaques-Dalcroze, E. H. (1931). *Eurhythmics, art and education* (F. Rothwell, Trans.; C. Cox, Ed.). New York: Barnes. (Original work published in 1930).

Jung, C. G. (1995). El acercamiento al Inconsciente. El hombre y sus símbolos, ed. C. G. Jung, 18 - 103. Barcelona. Buenos Aires. México: Paidós

Lombardo, D.R. (2012). Análisis y aplicación de la teoría de Laban y del movimiento creativo en la dirección de conjuntos instrumentales en la formación del maestro en educación musical. Valladolid: Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo social. [En línea] en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/926> [Consulta: 6 de mayo de 2015]

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

Megías, M. I. (2009) Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza. Valencia: Universidad de Valencia. Servicio de publicaciones. [En línea] en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/31869/Megias.pdf;jsessionid=D2236C03DF7B56D90BD0858FFE67ADD1.tdx2?sequence=1> [Consulta: 4 de abril de 2015].

Sharp, D. (1996). *Lexicón junguiano*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

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.

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.

