



## **DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES**

**Newsletter 11 – 3 de junio de 2015**

### **DANZA Y SONIDOS ANCESTRALES**

**El cuerpo que habitamos: impulso y vibración**

*Todo en el Universo tiene ritmo. Todo danza!*

Maya Angelou

***Vibración, impulso, movimiento y danza! ... Una experiencia real y auténtica***



“La propuesta fue comenzar a recibir el sonido del Gong, de los cuencos y de los tambores oceánicos en quietud (de pie o en el suelo)... tratar de descubrir en qué parte/s del cuerpo impactan más, cuál o cuáles responden primero y de qué forma.... es decir cuál es el Movimiento que surge frente al Sonido...cómo se va desplegando y, finalmente, cómo se transforma en Danza!!... los sonidos fueron reemplazados a su tiempo por la música que acompañó a la danza individual, luego compartida con un par.... En este caso, cada pareja inició un diálogo a

través del movimiento y la danza y, como siguiente paso, cada uno le “contó”, del mismo modo, a su compañero una historia real o inventada, tal vez vinculada con aquello que había experimentado. Para esto algunos usaron máscaras, pañuelos de colores y/o instrumentos musicales. Como cierre, cada uno plasmó su vivencia en un dibujo que compartió con su compañero. Fue una experiencia sin duda muy profunda que hizo posible la exploración del sonido en el cuerpo y el modo en que sus vibraciones dan lugar a impulsos que se traducen en Movimiento y Danza...



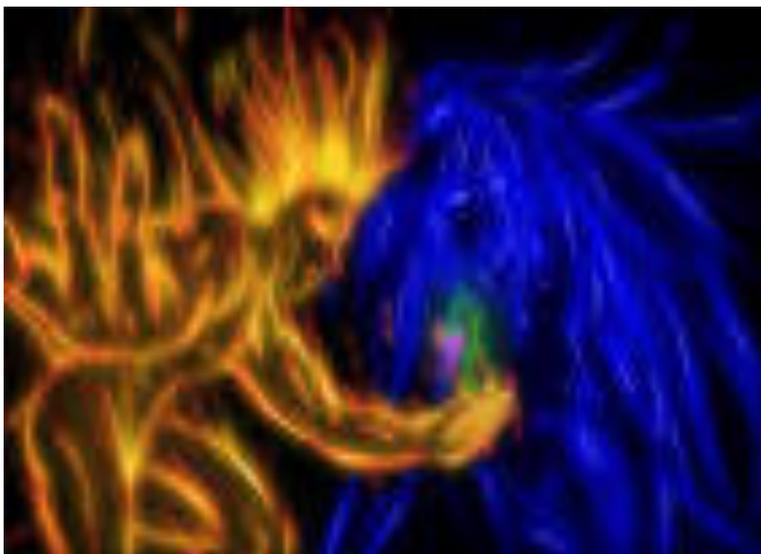
El Taller continuó con otras propuestas y como cierre el sonido del Gong y de los cuencos, acompañados luego por sonajas, impactaron al cuerpo en Quietud... es decir aquí la consigna no fue responder al sonido con movimiento, sino recibirlo en el cuerpo y en el alma y dejar que siga un profundo camino interior, llegando a cada célula.... Entonces hacerle lugar y aceptar su poder sanador... Hermosas experiencias y un privilegio ser testigo de Eso que ocurría en cada uno y en todos al mismo tiempo!” (esta propuesta fue parte del taller que di en Luz de Luna el 29 de mayo de 2015).

### ***Sonido y Movimiento. Algunas reflexiones...***

Todo en el Universo es movimiento y cada impulso inicia una corriente de vibración denominado Sonido. Los cuerpos, los planetas y los seres vivos emiten vibraciones. En la Tierra no hay vida sin movimiento, nuestro cuerpo late constantemente con un ritmo propio que el corazón expresa, cada organismo vibra, cada célula tiene un sonido que resulta de su actividad, cada átomo, cuyos electrones giran sin cesar, producen un sonido singular (Rodríguez 2011, 2015). Sin duda, todo es movimiento y sonido.



El *Big Bang* es el momento en el cual de la nada emerge toda la materia. Ese “gran estallido” es el sonido del Origen y nuestras células “guardan” en su memoria dicha frecuencia sonora. Según Yogi Bhanjan (1929-2004): “...el gong es el sonido de la creación misma...**quien toca el gong toca el universo...**”. Entonces, el sonido del Gong y también el de los cuencos, impacta de un modo especial y único a nuestras células como “eco” de aquel que permanece intacto en su memoria. Por eso, a través de la experiencia de trabajar y también de recibir las magnificas notas de estos instrumentos, puedo advertir la emoción inmensa que producen...esa sensación de “estar en el espacio” que muchos describen... nada más real, confirmo, desde esta reflexión que hoy comparto.



**La posibilidad de continuar el impacto del sonido y llevarlo al movimiento es única como experiencia: el sonido llega a las células y éstas dejan que esa onda se expanda y se transforme en expresión a través del movimiento.** Así como el artista pinta y da forma a los sentimientos y las pasiones que surgen de su corazón, también es posible “dibujarlos” y darles entidad a

través de la Danza!... modelarlos en el espacio que nos rodea, en el mundo que habitamos, con los otros.

### **Donde nacen los Sonidos**

El **gong** es un instrumento alquímico con poder de transformación por medio de su resonancia holística y, al mismo tiempo, cada gong tiene una resonancia característica. El gran maestro es Don Conreaux de quien hablamos en el *Newsletter 7*. La siguiente reflexión del profesor de Kundalini Yoga Ângelo Surinder (2015) resume la experiencia que el sonido del Gong produce o puede producir:

*“El gong es una poderosa herramienta que se ha utilizado durante miles de años en las tradiciones espirituales de Oriente, es una herramienta muy poderosa para la curación. Al igual que todas las formas de terapia de sonido, funciona en todos los niveles - físico, mental, emocional y espiritual. Los gongs están hechos de aleaciones de metales, tales como los utilizados en las campanas de la iglesia y los cuencos cantores. **El sonido del OM producido por Gong crea un total silencio interior.** Las diversas combinaciones de su tono crean una sensación de levitación y ligereza. **Su sonido se oye por todo el cuerpo, como si fuera a entrar en los poros de nuestra piel.** Somos capaces de perder la noción de la identidad del cuerpo como un objeto físico. Ya no estamos limitados a un mundo material de la tercera dimensión, pero lleva a un cuerpo de sueño cuarta dimensión, donde hay menos interferencia entre nuestra conciencia del ego y nuestra inteligencia. Nuestra inteligencia innata es la conciencia capaz de reparar el ADN mientras estamos vivos. En este estado de meditación en tanto que estado despierto (la experiencia de la cuarta dimensión), aumenta el potencial para el rejuvenecimiento de la inteligencia innata. El ego personal es capaz de alcanzar un estado de no-juicio o la neutralidad. Este es el estado de total armonía cuerpo / mente.*

**Los gongs planetarios se parecen a los gongs sinfónicos, pero tienen una fuerte nota fundamental afinado para representar una serie armónica basada en la órbita de un planeta en particular, calculado por el astrónomo Hans Cousto. Estos gongs resuenan fuertemente con el cosmos, que nos da una verdadera "música de las esferas. Cada planeta está asociada con un signo, chakra, color y nota musical"**  
(las negritas son mías)



Por otra parte, los **cuencos de cuarzo** son vasijas circulares elaboradas a partir de cuarzo puro, que al ser rozadas por varillas emiten pulsos acústicos de alta frecuencia vibratoria. La tradición dice que los cuencos de cuarzo fueron creados en la Atlántida y luego llevados a otras culturas cuando el continente desapareció. En los templos egipcios se encontraron vasijas de alabastro semejantes a los cuencos de cuarzo. Los hierofantes, sabios y sacerdotes, llevaban esas vasijas a las diferentes cámaras de los templos y de acuerdo con la nota musical con la que vibraba la vasija, se le asignaba a ese espacio sagrado un color, una geometría, una ecuación matemática y un diseño arquitectónico para crear un campo armónico de energía propicio para las ceremonias (Pietracone 2006; Rodríguez 2011).



Es importante destacar que el cuarzo es una sustancia muy abundante en todo el universo y por lo tanto en nuestro cuerpo. En la India, los investigadores establecieron los efectos

vibratorios de los cuencos de cuarzo en relación con los *chakras*. Esto se sintetiza en la siguiente Tabla, confeccionada sobre la base de la información propuesta por Pietracone (2006).

Chakra	Nota musical	Color
Coronilla	Si	Blanco
Frontal	La	Violeta
Laringeo	Sol	Azul
Cradiaco	Fa	Dorado
Plexo solar	Mi	Amarillo
Bajo	Re	Verde esmeralda
Base	Do	Rojo rubí

**Correspondencia entre *chakras*, notas musicales y colores.**

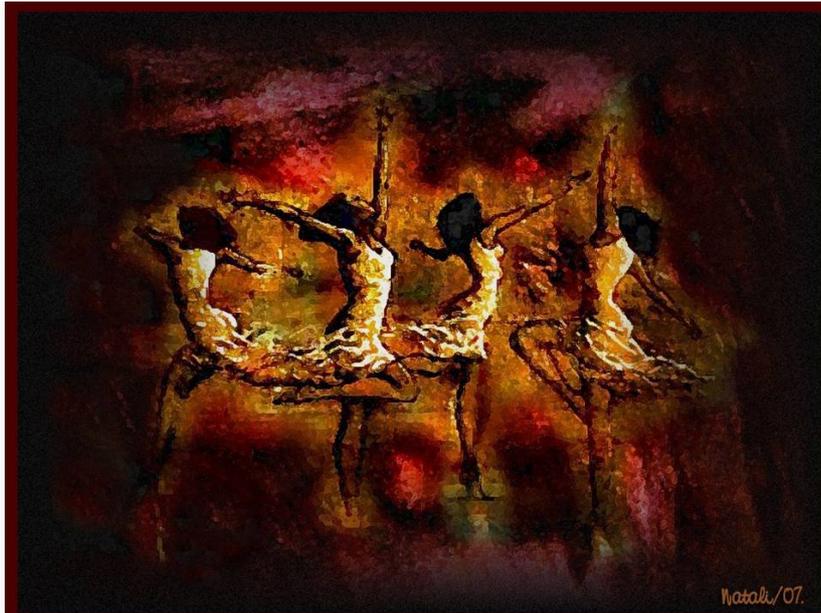
Por último, según el maestro tibetano Gwalwa Karmaza, los cuencos tibetanos emiten el sonido del vacío, que es el sonido del Universo manifestándose. Como aleación datan de la época del buddha histórico Shakyamuni (560 - 480 años AC). Los orígenes de los cuencos tibetanos y su historia detallada se pierden en el pasado lejano y seguramente sean un regalo de la religión chamánica Bon, que existía en el Tíbet varios siglos antes de la llegada del budismo. Los cuencos tibetanos se utilizaban para la meditación y la sanación en los monasterios de monjes (Prieto 2010). En Occidente, son utilizados para armonizar y sanar, al igual que los cuencos de cuarzo y el gong (Rodríguez 2011).



En síntesis, el gong, los cuencos de cuarzo y los cuencos tibetanos se utilizan individualmente o en conjunto. Muchas veces se integran otros sonidos, tales como aquellos que emiten las campanas tibetanas, los tambores, tambores oceánicos, el *didgeridoo*, las sonajas, entre otros. Todos ellos impactan a las células ya que remiten al sonido ancestral

del origen del universo. Por lo tanto armonizan y nos devuelven la condición original y primordial de seres libres, capaces de crear, de gestar y a la vez de auto-gestarnos del modo elegido (Rodríguez 2011).

### ***Pulso y Ritmo. Aquello que nos mueve***



Podemos referirnos a distintos ritmos: el ritmo de la música, el ritmo grupal y el personal. La música nos produce empatía por su ritmo que “se nos pega”, también logramos empatía con un grupo de danza a través del ritmo compartido... finalmente necesitamos buscar y encontrar nuestro propio ritmo que entonces comienza a acercarse al Pulso, es decir ese movimiento-sonido que se agita muy adentro, en lo más profundo del Ser, y nos impulsa a crear en movimiento!...tal vez comenzamos por un movimiento repetitivo que en principio es cómodo, agradable y placentero. En un siguiente momento ese movimiento “encaja” y se repite con distintas melodías... el pulso, **nuestro pulso... el que nos lleva a danzar y también a movernos en el mundo, cada día, en cada actividad que realizamos**. El pulso que ya no tiene que ver con el ritmo de un tema musical, sino que surge de muy adentro y nos acompaña siempre... aunque pueda cambiar levemente en distintos momentos del día y de nuestro ciclo de vida.



Y el pulso “nos mueve” o más bien nos ofrece un “mapa” para el movimiento y la danza. También coincide con esa sensación de “ser movidos” en el sentido de Whitehouse (1956, 1958). **Nuestro Pulso sin duda nos recuerda a nuestro propio Latido, aquel primer sonido que “escuchamos” o al menos percibimos antes de llegar a este mundo.**

Esta vez nuestro cuerpo en movimiento nos lleva a danzar entre sonidos ancestrales para re-encontrarnos con nuestro origen. Descubrir las propias vibraciones que sin duda están en nuestro cuerpo y movernos **según el propio Pulso** que responde a ese Sonido que late muy adentro, en cada una de las células, es una experiencia sanadora que nos lleva al encuentro con nuestro Ser!



.....  
***Soy el Sonido***

***Flotando, danzando en el espacio***

***Soy el sonido que escucho,***

***el tiempo que pasa y se diluye***

***el Universo que existe***

***el silencio que se destruye al ser tocado***

***Entre planetas, soles y mundos***

***los acordes enmudecen***

***Y no hay tiempo, no hay espacio***

***Solo Dios, Vacío, Silencio***

***El Origen,***

***la gran explosión... mi cuerpo estalla***

***Y soy espíritu,***

***mi alma vaga entre planetas de mil colores***

***escuchando la más bella sinfonía***

***No añoro nada, no deseo nada***

***Todo es Perfecto***

***La Nada, la Eternidad***

***Belleza pura...***

***El silencio repleto de sonidos***

***El espacio saciado en el Vacío***

***La Eternidad sin fronteras***

***Mi alma vuela en libertad***

***Las notas suenan y resuenan***

***desde el origen, por siempre***

***De eso se trata...***

***Quién está contando esta historia?***

***... Soy el Sonido ancestral***

***María Fernanda Rodríguez***

***[www.cuerposquedanzan.com.ar](http://www.cuerposquedanzan.com.ar)***

### **Referencias citadas**

- Pietraccone, M. 2006. *Los cuencos de cuarzo fueron creados en la Atlántida*. La Nación, publicado en edición impresa. Buenos Aires, Argentina.
- Prieto, M. 2010. *Cuencos tibetanos*. [on line]. <http://www.lasaludatualcance.com>. [Accessed October 2010]
- Rodríguez, M. F. 2011. Los sonidos ancestrales: el origen como experiencia sanadora. *Pedagoogía* 3000 42, Serie. Publicación electrónica.
- Rodríguez, M. F. 2015. La danza: pulso y creación. El cuerpo que habitamos: sonido y movimiento. *Newsletter* 7. [on line]. <http://www.cuerposquedanzan.com.ar> [Accessed May 2010]
- Surinder, A. 2015. *Cosmic Gong*. Diafanun 8-10 de mayo de 2015. [on line]. <http://www.diafanum.com/> [Accessed May 2015]
- Whitehouse, M. S. (ca. 1956). *Creative Expression in Physical Movemnet is Lenguaje 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.