



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 12 – 30 de junio de 2015

LA DANZA del ENCUENTRO

El cuerpo que habitamos: acuerdos y desacuerdos

*No te preocupes...
tu lugar no es el nido donde naces
... es el cielo donde vuelas*

Sabiduría ancestral mexicana

Danzando en nuestro pequeño espacio y en el mundo... una experiencia real y auténtica



“Los esperaba el salón dividido en cuadrados. La propuesta fue elegir uno y comenzar a moverse y luego a danzar

explorando el espacio propio: “mi lugar en el mundo”... en la medida en que esto ocurría, se presentaron distintas propuestas: en dónde me siento más cómodo, en el centro o en los bordes? Puedo caminar por esos bordes-límites?... De qué lado prefiero estar? Deseo salir y volver?...cómo me siento afuera de mi espacio? Más libre...o más inseguro? Más sereno o más inquieto? Sigo explorando, entrando y saliendo... Estoy de pie, acostado y/o sentado... de qué modo me encuentro más cómodo? Me puedo relajar? Tres temas de música acompañaron esta exploración.

Poco a poco, fueron abandonando el pequeño espacio y el mundo se fue ampliando. Una línea de colores dividió el salón en dos sectores y cada uno danzó en cada uno de ellos distintos aspectos de su modo de ser en el mundo: alegría vs. tristeza, decisión vs. Indecisión, quiero vs. no-quiero; dolor vs. felicidad... entre tantos otros! De todos estos pares, eligieron uno para encarnarlo y danzarlo con mayor intensidad. Algunos usaron máscaras, pañuelos de colores y/o instrumentos musicales.



Finalmente, se reunieron de a pares; entonces cada uno le contó a su pareja, **a través de la danza y el movimiento**, ese aspecto que siente como fuerte contradicción en su vida. El otro lo acompañó, tomando al mismo tiempo ciertos aspectos de su danza para poder reflejar el “relato”... Como cierre, danzaron la **unidad** en el centro de un círculo... es decir el modo en que perciben ese encuentro de los opuestos seleccionados. Fue una experiencia profunda que hizo posible la exploración de las distintas “partes”, que a menudo parecen contradictorias y sin embargo suelen no serlo, ya que unas y otras nos hacen ser quienes realmente somos. (Esta propuesta fue parte del taller que di en Luz de Luna el 26 de junio de 2015. Dentro de la misma, incorporé algunas ideas y experiencias realizadas en el *workshop Art Murmur -Open Floor International-* realizado en San Francisco en agosto de 2013; no obstante, éstas fueron re-elaboradas dentro de una síntesis personal”).

El arte del Movimiento



Desde la perspectiva de Laban (1987) el arte del movimiento es una disciplina autónoma que habla por sí misma y en la mayoría de los casos en su propio idioma. La fuente de donde debe extraerse la perfección y el dominio magistral del movimiento es la comprensión de **esa parte de la vida interior del hombre en donde se origina el movimiento** y la acción. Este **impulso interior** que lleva al hombre a moverse, *effort-shape*, se asimila a la adquisición de la destreza externa en la ejecución de ese movimiento. Hay una íntima relación entre las motivaciones internas y las funciones del cuerpo, es decir entre impulso y función.

Bartenieff y Lewis (1980) sostienen que el movimiento se relaciona con el temperamento de la persona y el ambiente y aquí también nos encontramos con la supervivencia y la necesidad de moverse para satisfacer las necesidades básicas. Estos autores destacan también las diferencias culturales que se observan en el movimiento diario.

Laban considera que las personas utilizan sus cuerpos y el espacio que las rodea. El foco de su análisis es **el cuerpo en movimiento**, su función y expresividad. Es importante aquí el concepto de *kinesfera*. El cuerpo humano es tridimensional, es decir presenta tres ejes: longitud, ancho y profundidad. La unión de estos tres ejes da como resultado la propia *kinesfera*, es decir el **espacio propio o privado** (Bartenieff & Lewis 1980). Pero también es importante considerar el **espacio alcanzable**, es decir aquel que es posible lograr, y el **espacio proyectado**, entendido como **aquello que se quiere alcanzar** (Reca, comunicación personal). Este es el punto de partida para nuestro movimiento y nuestra danza, desde nuestro pequeño espacio hacia todo lo que anhelamos.

Cuando habitamos nuestro Cuerpo

El encuentro con el propio cuerpo es, desde esta propuesta, el punto de partida del camino hacia la **integración**. Las contradicciones y opuestos que percibimos se transforman entonces en una oportunidad para que dicho **encuentro** tenga lugar. Construir la verdadera imagen corporal, con la ayuda de **espejos y sombras** *sensu* M. Chace (Chaiklin & Schmais 1975), resulta ser una tarea intensa y a menudo compleja. No obstante, la misma es indispensable para que el proceso de integración comience y cada persona alcance el estado de equilibrio-armonía que desea. La danza compartida, los “reflejos y espejos” que los otros nos ofrecen, refuerza nuestra auto-percepción.



Por otra parte, así como ocurre en los sueños, también la danza permite que el inconsciente se exprese. Es frecuente que esto ocurra a partir de **imágenes simbólicas**, e incluso **arquetípicas** (Jung 1995, 1999) que surgen mientras danzamos. Jung (1995) define a los **arquetipos o imágenes primordiales** como tendencias a formar representaciones de un motivo, de tal modo que las mismas pueden variar mucho en detalle sin perder su modelo básico. También es posible definirlos como elementos estructurales y primordiales de la mente, sistemas de aptitud para la acción y, a la vez, **imágenes y emociones**. Estas adquisiciones **no son individuales**, sino comunes a todos los seres humanos. Se presentan como **ideas e imágenes**, manifestándose a nivel personal a través de complejos que se expresan en sueños o fantasías y a nivel colectivo como características culturales, tales como los mitos y el **arte (la danza por ejemplo!)**. Asimismo, cuando nos entregamos a la

danza, también cobran vida ciertos aspectos de la personalidad tales como las **sombras** *sensu* Jung (1995), es decir aquellos **aspectos no reconocidos aún** que se expresan de distintos modos y pueden salir a la luz a través del movimiento!

Sin duda, el contacto con las emociones es un paso sumamente importante; reconocerlas y encarnarlas para que salgan a la luz. Incluso aceptar el dolor suele ser un momento crucial, de ahí que se proponga encarnarlo también, es decir hacerlo carne para sentirlo y vivirlo en toda su intensidad. Espenak (1982, 1989), quien propone cuatro emociones básicas (**enojo, alegría, calma y miedo**), toma de Lowen (1995) el concepto de **coraza muscular**, esencial al abordar el sentido de la propia vida desde el cuerpo. Las emociones que **no** se expresan suelen transformarse en **corazas** que dificultan nuestro “estar en el mundo”, de ahí que sea fundamental reconocerlas y trabajar con ellas para poder derribarlas, semejante al descubrimiento de las **sombras**.

Desde un enfoque fenomenológico amplio, cada individuo es un ser-en-el-mundo (Merleau-Ponty 1993). En cambio, Nietzsche (1972) elige la voluntad de poder que le permite transformarlo y esta voluntad es la **energía del cuerpo. La danza confiere poder al danzante** (Nietzsche 1972) facilitando el encuentro con quien de verdad somos, con todas las partes y aspectos que nos constituyen.



Por último, hacer de la danza un **ritual** es una excelente alternativa para reforzar su efecto sanador y reparador. La propia danza es entonces un ritual y una ceremonia a la cual siempre se puede volver y repetir para revivir aquello que muchas veces es un **mito** para nosotros y puede dificultar el camino y detenernos incluso. De ahí que todas las manifestaciones corporales sean relevantes.

Y es así que nuestro cuerpo en movimiento danza desde el Centro explorando el espacio infinito para celebrar la **Danza del Encuentro** con quien de verdad somos... porque “nuestro lugar no es el nido donde nacemos, sino el cielo donde volamos”!

Encuentro

*Despacito, muy suave... lentamente
comienzo a verme, a sentirme, a escucharme
Vibran los latidos de mi corazón entre las olas
y el silencio de mis palabras en la espuma
Y me quedo sin aire cuando la ola deja el agua en la orilla...*

*Ya no puedo respirar sin agua
Ya no quiero ver mi rostro sin sol
ni dormir sin estrellas brillando.*

*Y no puedo sentir que no siento
ese dolor que penetra allí,
en lo más profundo del alma...
Y esa felicidad inmensa que me colma
como el sonido al silencio
como el mar a la arena*

*No puedo renunciar a ser
quien soy:
Sonido y Silencio
Luz y Sombra
Felicidad y Tristeza
Sabiduría e Ignorancia*

*Y de pronto me encuentro
terminando de morir...
sin embargo aquí estoy
presente, respirando, vibrando!*

danzando mi muerte tal vez

danzando mi vida al fin!

Renaciendo sin renunciar a lo que amo

.....

Despacito, muy suave... muy lentamente

comienzo a verme, a sentirme, a escucharme

Vibran los latidos de mi corazón entre las olas

y el silencio de mis palabras en la espuma

Y me quedo sin aire cuando la ola deja el agua en la orilla

Muero con la espuma

vuelvo a nacer con la Ola que crece una vez más

Y así, una y otra vez

Siempre...

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar

Referencias citadas

Bartenieff, I & D. Lewis. 1980. *Body movement: Copying with the environment*. New York: Gordon and Breach.

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

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.

Jung, C. G. 1995. El acercamiento al Inconsciente. En Jung, C. G. (Ed), *El hombre y sus símbolos*, pp. 18 -103. Buenos Aires: Paidós

Jung, C. G. 1999. *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.

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

Lowen, A. 1995. *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.

Nietzsche, F. 1972. *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza.

