



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 13 – 21 de julio de 2015

## EL PODER QUE LA DANZA OTORGA

### El cuerpo que habitamos: fortalezas y resiliencia

*Baila, como si nadie te estuviera mirando,  
Ama, como si nunca te hubieran herido,  
Canta, como si nadie te hubiera oído,  
Trabaja, como si no necesitases dinero,  
Vive, como si el cielo estuviese en la tierra...*

*Jelaluddin Rumi*

### ***Cuando las palabras no alcanzan.... el comienzo de una danza diferente***

En tiempos críticos utilizar la palabra como modo de expresión resulta casi imposible o al menos difícil. Los traumas muy grandes como aquellos que surgen en situaciones límites nos dejan sin palabras. Entonces, el movimiento es el único camino... y luego la danza. Esto sucedió por ejemplo en tiempos de post-guerra.... En el año 1945, **MARIAN CHACE** comienza a desarrollar en el este de los Estados Unidos un programa de **Danza para la comunicación**. La danza es comunicación nos dice y propone el concepto de **empatía kinestésica** que se refiere a la posibilidad de reflejar a través de la propia actividad muscular aquello que percibe en el movimiento y en el cuerpo del otro con quien logra una conexión, espejándolo. Chace utiliza técnicas de espejo y sombra (Sandel *et al.* 1993).



Es interesante destacar a

**EDITH STEIN** como antecesora de Marian Chace en relación con el sentimiento de **empatía**. Esta autora, nacida en Alemania en el año 1891, recibió una primera formación humanística en su ciudad natal y en el año 1913, la lectura de las obras de Husserl le abre una nueva perspectiva en su orientación objetivista. Se traslada entonces a Gotinga, en donde Husserl enseñaba, a terminar sus cursos universitarios y allí comienza a desarrollar sus investigaciones dentro del marco de la fenomenología trascendental. A comienzos de la Primera Guerra Mundial, Stein presta voluntariamente sus servicios de enfermera en el Hospital de Märisch-Weisskirchen. A través del trato con los enfermos aprendió que los relatos de las propias vivencias son confiables, pero también existen posibilidades de autoengaño que pueden corregirse mediante el conocimiento que los otros tienen acerca de dichas vivencias. Así maduró en ella el tema de su Tesis doctoral -***Sobre el problema de la empatía***- que presentó en 1916 (Ferrer Santos 2011).

Sin duda, una de las danzas más profundamente vinculadas con el **dolor** y la necesidad de habitarlo para poder continuar es la **Danza Butoh**, creada por los maestros japoneses **TATSUMI HIJIKATA** y **KAZUO OHNO** en la década del sesenta. Esta danza busca romper con modelos establecidos y se nutre de una poética que conlleva una profunda filosofía de vida dirigida a la esencia del ser humano y su necesidad de expresión. Sus orígenes se encuentran en las antiguas tradiciones folklóricas japonesas (Teatro *Kabuky* - Teatro *Noh*) y, al mismo tiempo, tiene influencias de movimientos europeos de la post-guerra tales como el dadaísmo, surrealismo y, especialmente, el expresionismo alemán. Etimológicamente el término viene de: *bu* (enterrarse con los pies) y *toh* (para volar con los brazos); los pies y las manos se puedan juntar, pero por dentro. Se trata de ir a favor y en contra de la

gravedad al mismo tiempo, romper con la “belleza”, con la idea del “yo” (Collini 1995; Barba 1998; Ohno, K & Ohno, Y. 2004).



Luego del primer bombardeo nuclear que ocurrió en Hiroshima y Nagasaki en el año 1945, las imágenes de los sobrevivientes que caminaban por las calles desorientados, con sus cuerpos destrozados, provocaron rechazo entre los japoneses. Así nació el Butoh, "*la danza hacia la oscuridad*". Algunos lo clasifican como un paso intermedio entre la danza y el teatro, otros como poesía grosera. Sin embargo, sus creadores pensaban que su arte tenía el propósito de **recobrar el cuerpo primigenio**: "*el cuerpo que nos ha sido robado*" para Tatsumi Hijikata y "*el cuerpo desde el vientre materno*" según Kazuo Ohno (Collini 1995, Barba 1998, Ohno, K & Ohno, Y. 2004).



Por último, **ANNA HALPRIN**, bailarina nacida en Illinois en el año 1920, produce una ruptura en la danza moderna tornándose pionera de la danza post-moderna. Halprin inicia sus estudios de danza a los cinco años y a los 15 años estudia con Ruth St. Denis e Isadora Duncan. A fines de la década del 50 promueve una transformación en el concepto tradicional de danza como manifestación artística y traslada esta disciplina desde la categoría exclusiva de arte de *performance* al contexto de **Danza como arte de sanación**. En el año 1971 le diagnostican cáncer y a partir de ese momento comienza a trabajar en una intensa experiencia corporal personal que luego compila y documenta como *The Five Stages of Healing* (Halprin 1975). Estos pasos hacia la recuperación resultan de su capacidad y decisión que la llevan a danzar su cáncer (Wade 2012). Anna Halprin superó la enfermedad y trabajó desde entonces para ayudar a otras personas. Su profundo trabajo corporal y su danza, que podría considerarse ritual, están documentados en el film: Anna Halprin (1975) *Dancing my cancer*.

### ***La Danza y el Poder que confiere al danzante...***

A pesar de que muchas veces transitamos situaciones muy dolorosas y traumáticas tenemos una magnífica herramienta denominada **resiliencia**, es decir la “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas” (Diccionario de la Real Academia Española, 2014). Según Rutter (1992, 2012) es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y de este modo a acceder a una vida significativa y productiva. Para Reca (2011) el término alude a descubrir las propias fortalezas y la capacidad de recobrar la propia forma, aún después de sufrir presiones fuertes y deformantes.

Si bien contamos con esta capacidad, es necesario ponerla en marcha y sin duda **el encuentro con el propio cuerpo** constituye un excelente punto de partida del camino hacia la recuperación. La enfermedad y el dolor se transforman entonces en una oportunidad para que dicho encuentro tenga lugar! Construir la verdadera imagen corporal, con la ayuda de espejos y sombras, como propone Chace, es una tarea intensa y compleja. No obstante, ésta es indispensable para que el proceso de recuperación comience. La mirada de los otros, que complementa y refuerza la propia, puede ser una ayuda importante siguiendo el pensamiento de Stein. El contacto con las emociones es fundamental; se trata de reconocerlas y encarnarlas para que salgan a la luz. Aceptar el dolor suele ser un momento crucial, de ahí que se proponga

“hacerlo carne” en términos de Merleau-Ponty (1993) para sentirlo y vivirlo en toda su intensidad.



Danzar la enfermedad, danzar el dolor, representarlos en el cuerpo, encarnarlos... son caminos o modos genuinos a través de los cuales la persona utiliza toda la energía de su cuerpo para acrecentar su poder y vencer el sufrimiento. Es interesante aquí el concepto y la trascendencia del **ritual**, entendido como serie de acciones realizadas por su valor simbólico. La propia danza puede ser un ritual al cual sea posible volver y repetir para revivir aquello que muchas veces es un mito para nosotros, en el sentido de narración acerca de la génesis y el desarrollo o evolución de aquello que nos sucede. De ahí que todas las representaciones corporales cobren especial importancia con este fin.



Es importante en este punto establecer vínculos con el planteo de Espenak (1981), quien toma de Adler la noción de **impulso**

**agresivo** como **energía propia del individuo** y de Lowen el concepto de **corazas musculares** que resultan de las emociones que no se expresan y dificultan nuestra vida, de ahí que sea esencial reconocerlas y trabajar con ellas para poder derribarlas (Espenak 1981; Reca 2005). Al mismo tiempo, el **impulso agresivo** nos empodera y aquí podemos establecer vínculos con Nietzsche (1972) quien propone la **voluntad de poder** como **energía propia del cuerpo** destacando **el poder que la danza otorga al danzante**. Pareciera que los tres autores -Nietzsche, Adler y Espenak- apuntan con mucha decisión a un mismo centro: **la energía auténtica del individuo, propia del cuerpo**, es decir el impulso agresivo que le permite empoderarse para sobreponerse al dolor.



Casos concretos como el de A. Halprin ponen en evidencia el poder que la danza confiere al danzante en palabras de Nietzsche (1972). Dicho poder es la energía del cuerpo que nos permite llegar a la recuperación de un sufrimiento intenso. Y en esta afirmación radica la enorme fuerza del cuerpo, el movimiento y **la danza como expresión de Vida** y a ella se propone recurrir como camino hacia la Armonía!

Como dijo Mary Wigman (1966): “Si pudiera decir con palabras lo que expresan mis danzas, no tendría razón para bailar”. Es cierto que en muchos momentos las palabras no alcanzan... entonces la danza las reemplaza y nos permite “decir” aún más.

...Y una vez más, nuestro cuerpo en movimiento danza hacia el Centro explorando esta vez las fortalezas que nos otorgan **resiliencia**. Tal vez la forma más bella de honrar la Vida sea danzarla!



**María Fernanda Rodríguez**

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

### **Referencias citadas**

- Barba, E. 1998. *Teatro, Soledad, Oficio y Rebeldía*. México D.F.: Escenología A. C.
- Chaiklin, S. & C. Schmais. 1975. The Chace approach to Dance Therapy. *The American Handbook of Psychiatry*: 703 – 708.
- Collini, G. 1995. Kazuo Ohno. *El último emperador de la Danza*. Buenos Aires: Vinciguera S. R. L.
- Diccionario de la Real Academia Española. 2014. Vigésima tercera edición. Recuperado de <http://www.rae.es>.
- Espenak, L. 1981. *Dance Therapy, Theory and Application*. Illinois: Charles C. Thomas, 27-88. 105-156.
- Ferrer Santos, U. 2011. Edith Stein. En Fernández Labastida, F. & Mercado, J. P. (Eds.), *Philosophica. Enciclopedia filosófica on line*. Recuperado de <http://www.philosophica.info/archivo/2011/voces/stein/Stein.html>.
- Halprin, A. 1975. *Dancing my cancer*. Film recuperado el 28 de febrero de 2013, de <http://www.youtube.com/watch?v=1aniE6bilCI>.
- Merleau-Ponty, M. 1993. *Fenomenología de la percepción*. Buenos Aires: Planeta Agostini.
- Nietzsche, F. 1972. *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza.

- Ohno, K. & Y. Ohno. 2004. Kazuo Ohno's world. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.
- Reca, M. 2005. Qué es danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza. Buenos Aires: Lume. Colección cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja.
- Reca, M. 2011. Tortura y Trauma: Danza/movimiento terapia en la reconstrucción del mundo de sobrevivientes de tortura por causas políticas. Buenos Aires: Biblos.
- Rutter, M. & M. Rutter. 1992. Developing minds: Challenges and continuity across the life span. New York: Basic Books.
- Rutter, M. 2012. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology* 24: 335–344.
- Sandel, S. L., Chaiklin, S & A. Lohn. 1993. Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace. Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.
- Wade, S. (comp.). 2012. Guide to the Anna Halprin papers 1940-2008. New York: The New York Public Library for the Performing Arts, Dorothy and Lewis B. Cullman Center Jerome Robbins Dance Division.
- Wigman, M. 1966. *El lenguaje de la danza*. Connecticut: Wesleyan University Press.



