



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

**Newsletter 14 – 10 de agosto de 2015**

### **CUANDO “SOMOS DANZADOS” POR UNA PROFUNDA FUERZA**

#### **El cuerpo que habitamos: impulso y resistencia**

*¡Oh día!, levántate... los átomos danzan, las almas, arrebatadas de éxtasis, danzan, la bóveda celeste, a causa de ese Ser, la danza: Te diré al oído hacia donde conduce su danza: Todos los átomos que hay en el aire y en el desierto - compréndelo bien - están enamorados como nosotros y cada uno de ellos, feliz o desdichado, se encuentra deslumbrado por el sol del alma incondicionada.*

*Rumi*

#### ***Moverse y “ser movido”... una experiencia real y auténtica***

Estas propuestas formaron parte del taller que di en Luz de Luna el 1 de agosto de 2015. Todas ellas se centraron en la idea de reconocer las fuerzas internas y externas que nos impulsan a movernos y al mismo tiempo las resistencias que tratan de detenernos. Muchas veces es la voluntad la que nos mueve, sin embargo, otras veces sentimos que somos movidos, más allá de nuestra decisión, por una fuerza muy profunda (o más de una!) que nos habita. En algunos momentos estas fuerzas son externas, no obstante, solo actúan si las dejamos, es decir, si nos entregamos sin oponer resistencia o tratando de que ésta sea lo menor posible.



Qué ocurrió durante este encuentro?... Hubo dos momentos durante los cuales danzamos **en el agua y en el aire**... comenzamos desplazándonos como sostenidos por un hilo que “cuelga del cielo” y a la vez firmes sobre la tierra... fuimos aumentando la velocidad y nos detuvimos para percibir: qué siento? qué sensaciones tengo?... comenzamos a movernos desde lo más profundo... percibiendo la diferencia entre moverse y “ser movido”... soy movido por esa **fuerza interna** que me habita. Y con esa sensación entramos en contacto con el **agua**, sin ruptura, sin resistencia...y fuimos movidos por este elemento, **fuerza externa**, adoptando sus formas y a la vez sin forma... **ser movido por el agua**: me resisto o me entrego?, me muevo rápido o despacio?, me agrada o me desagrada?, mis movimientos son suaves o bruscos?...cómo percibo la fluidez del agua en mi cuerpo?, cómo la recibo?...nada es constante en este medio, todo cambia.... entonces: cómo acepto el cambio continuo?... cómo lo vivo?.... plasmamos esa experiencia en un dibujo/pintura.... Luego, el sonido del Gong y de los cuencos nos fue llevando desde la quietud al movimiento y la música a la danza: dónde impacta más el sonido? qué partes responden más rápido y comienzan a moverse?, cómo percibo la vibración transformándose en impulso, es decir en movimiento?...en este caso el sonido y luego la música son las **fuerzas externas** que nos estimulan.



En la segunda mitad del taller nos movimos en el **aire**: cómo es ahora?, más fácil o hay más resistencia?, me muevo más rápido o más lento?, los movimientos son cerrados o abiertos?, me siento más liviano o más pesado?...hacia dónde me lleva el aire?...cómo me mueve?, cómo me hace danzar?... ahora es el aire la **fuerza externa** que nos mueve.

Nos concentramos por último en las manos: cómo se mueven?, cómo las lleva el aire?, qué expresan?... la mano derecha: cómo se mueve?, qué recuerdos me trae?, despierta algo en mi memoria?... lo mismo con la izquierda... cuál se mueve más fluidamente? y más lentamente? me recuerda algo?...las dos manos se mueven juntas... cómo es ahora? más fácil? más armónico?...o tal vez no.... En este caso, **los recuerdos y la memoria** que guardan las manos pueden ser esa fuerza interna que las lleva a moverse. Luego, con un compañero entablamos un diálogo a través del movimiento de las manos, uno y otro.... y finalmente juntos.



Entre el agua y el aire, entre sonidos ancestrales y música, experimentamos el movernos y ser movidos por fuerzas internas y externas, tales como el agua, el aire, el sonido y la música....

### **Distintas razones para movernos**



Si bien encontramos en el movimiento que la danza conlleva una razón por demás placentera, meditativa, estética y artística, el movimiento tiene motivos mucho más primarios tales como la satisfacción de las necesidades básicas del hombre. Según Laban (1987) el arte del movimiento es prácticamente 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 realizar el movimiento, *effort-shape*, se asimila a la adquisición de la destreza externa en la ejecución de ese movimiento. Hay una relación casi matemática 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. Aquí también nos encontramos con la supervivencia y la necesidad de moverse para satisfacer las necesidades básicas, tales como la alimentación. Estos autores destacan también las diferencias culturales que se observan en el movimiento diario.



Siguiendo esta última idea, es interesante y a la vez ilustrativo el análisis de movimiento del andar diario que realiza Muriel Barbery (2008) en su libro "La elegancia del erizo". La autora observa que en Occidente, obedeciendo a la cultura, las personas tratan de restituir en la continuidad de un movimiento lo que creen que es la esencia misma de la vida: la eficacia sin obstáculos, la acción fluida, que al no haber ruptura, se transforma en el impulso vital mediante el cual todo se realiza. Y esto último se vincula con la búsqueda que propone Laban de ese impulso interior que lleva al hombre a moverse. Para Barbery la forma es en este caso la del leopardo en acción; no se pueden distinguir sus gestos ya que se funden armoniosamente y la carrera es un único y largo movimiento. Por otro lado, y como contraparte, los japoneses (la autora se refiere en realidad a las mujeres japonesas en quienes su descripción es aún más evidente) quiebran con sus pasos entrecortados el despliegue del movimiento natural. Y, al contrario de lo que en occidente se podría sentir frente a esto, se produce el gozo, como si la ruptura produjera éxtasis. La autora incluso habla de creación estética al referirse a esa discontinuidad en el movimiento, ya que contradice de algún modo a la naturaleza que lo querría continuo (Barbery 2008). En síntesis, existen dos modos de andar en el mundo: continuo y largo en Occidente y entrecortado y corto en Oriente. Este ejemplo ilustra el análisis del movimiento desde la literatura.



Aún en el simple hecho de caminar advertimos el “significado” del movimiento y, al mismo tiempo, las sensaciones que éste produce, el placer y el gozo que nuestros pasos encierran con continuidad o ruptura en distintas comunidades. Y de este modo, con cada pequeño gesto o con movimientos intensos, se despiertan sensaciones, se amplían incluso ciertos sentimientos como puede ocurrir al mover las manos tal como se describió en el acápite anterior. El movimiento es la esencia de la vida...no hay en el Universo nada que permanezca estático, todo se mueve, todo cambia y lo mismo ocurre en nuestro pequeño mundo: nuestro cuerpo.

### ***Así en la Danza como en la Vida***

Desde las acciones más elementales como desplazarse hasta las más complejas tales como la danza y otra manifestaciones artísticas y físicas, todas encierran Movimiento! El impulso puede ser una fuerza interna o externa como ya planteamos, sin embargo, la resistencia es por lo general interna.



Cuando danzamos el sonido y la música sin duda nos van llevando a crear movimientos, a veces nuevos y otras veces conocidos. Hay también motivos internos, fuerzas que surgen de lugares muy

profundos de la conciencia, a veces incluso olvidados que “nos danzan” y al hacerlo nos dan también una valiosa información de aquello que quedó dormido por un tiempo... como ocurre con los sueños! Y aquí radica el secreto de movernos y “ser movidos” tal como planteaba Whitehouse (1958) al proponer el Movimiento Auténtico como camino en la danza. Algunas veces nos movemos y otras tantas somos movidos y este hecho encierra un hermoso descubrimiento.



Asimismo, es un desafío experimentar con otras posibles fuerzas externas, y aquí hay un nexo con la Imaginación activa que Whitehouse (1958) toma de Jung para llevarla a su propuesta. Así por ejemplo, en el taller aplicamos la Imaginación activa para desplazarnos y danzar en el agua y en el aire, como dijimos al comienzo. Aquí se trata de dejarnos llevar, de entregarnos al viento o a la corriente y al movimiento del agua, sin resistencia y sin temor, confiando! Si esto ocurre es posible experimentar la no-permanencia, el cambio continuo, el desafío al cual la vida nos enfrenta cada día y ante el mismo poder fluir, avanzar superando obstáculos y explorando el siguiente tramo del camino.



Una vez más nuestro cuerpo en movimiento se entrega a la danza y al movimiento, en profunda conciencia, impulsado por distintas fuerzas, explorando motivos olvidados que le otorgan tanto libertad como sentido y también aquellos que se interponen... No podemos detenernos! Así como en el Universo, en nuestro cuerpo todo es Danza...

### ***Danzando mi fuego***

*Hoy quiero Danzar mi Fuego  
arder en la luz y fundirme con el calor  
iluminar lo oscuro  
habitar el Silencio y el Vacío...*

*Hoy quiero danzar con el agua  
ser espuma en las Olas  
y arena en la playa  
habitar la profundidad del océano que no acaba  
es eterno*

*Hoy quiero danzar como el aire  
buscar tu rostro entre tantos seres  
encontrarte, encontrarme  
reflejarte, reflejarme  
Aprender a Volar!*

*Hoy quiero danzar en la Tierra que me acuna*



*cantarte, soñarte  
encontrar tu compañía,  
tu mano, tu mirada  
saber que el tiempo pasa y la eternidad nos contiene*

*Hoy quiero Danzar mi Fuego  
entrar en el mundo y habitarlo  
Desaprender el sufrimiento de tantas vidas  
comprender que soy feliz!*

*Danzar, danzar y danzar  
hasta perder la conciencia de que estoy danzando  
en éste: mi "desierto de plata"  
hoy y para siempre...*



**María Fernanda Rodríguez**

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

***Referencias citadas***

Barbery, M. 2008. La elegancia del erizo. Barcelona: Editorial Seix Barral.

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

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

Whitehouse, M. S. 1958. El Tao del cuerpo. *Bone, Breath and Gesture*, ed. D. H. Johnson, capítulo 4. Berkeley, CA: North Atlantic Books (1995).

