



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 15 – 21 de septiembre de 2015

DANZA, AGUJEROS NEGROS Y ESPACIOS VACÍOS

El cuerpo que habitamos: energía vital y movimiento

...Tu eres el Universo en movimiento estático....

Rumi

Agujeros negros y Espacios vacíos. Una experiencia personal, real y auténtica



A menudo hay **agujeros negros** en nuestro cuerpo, sí!... como los que Steven Hopkins describe para el Universo!... **espacio sin energía**, zonas “muertas” que se interponen y no permiten que la energía vital circule...

*Una breve experiencia personal puede explicarlo: danzaba y sentía mi energía vital y mi movimiento en los pies... al mismo tiempo la cabeza estaba totalmente alerta enviando una y otra idea... un espacio circular enorme, según mi percepción, mediaba entre los pies y la cabeza...un agujero negro, una zona muerta, es decir carente de movimiento, que es vida... una y otra danza, hasta que de a poco comencé a sentir que algo iba ocupando ese espacio "muerto... le doy el nombre de **energía vital**, esa energía que se expresa en el movimiento y nos lleva hacia delante, para dar el siguiente paso.*



Quiero diferenciar los agujeros negros de aquello que hoy llamo **espacio vacío**...ya que éste puede estar pleno de creatividad...un espacio con potencia de vida. Es también a través de la danza que podemos hallar esos lugares en nuestro cuerpo que nos otorgan la magnífica posibilidad de Presente y Futuro. Es sin duda valioso reconocer esos agujeros negros para poder superarlos a través del movimiento y diferenciarlos de los espacios vacíos, plenos de potencial para re-inventar la vida cada día.

Entonces, de acuerdo con mi percepción y experiencia, comparto mi propias definiciones...

Agujero negro es aquel espacio en nuestro cuerpo carente de energía vital que a menudo interrumpe el libre flujo de dicha energía.

Espacio vacío es en cambio el "lugar" libre en el cuerpo, disponible, pleno de potencial creativo por donde la energía vital circula libremente, sin obstáculos.

Cisne negro – Cisne blanco

Retomando a Tchaikovsky y al film de Darren Aronofsky surge una hermosa metáfora...



Cisne Negro (Film de Darren Aronofsky). La trama de esta película se centra en una bailarina de ballet de New York (Portman), quien tiene una gran rivalidad con una compañera más joven. La enemistad crece cuando se acerca una de las presentaciones más importantes del año.



El argumento del ballet El lago de los Cisnes propone la existencia de dos cisnes -blanco y negro- como las dos caras de una moneda, metáfora de las dos facetas que todos podemos tener. La

protagonista de la película actúa su **cisne blanco**, vive con y según esta cara. Sin embargo, en muchos momentos refleja su cisne negro y es a quien ve en el espejo como su propia imagen; sin embargo, se trata de una “visión que tiene de su compañera-rival que observa en el espejo como si fuera su propio rostro. Entonces la hiere y al hacerlo (se hiere a sí misma), gravemente lastimada, su cisne negro se muestra en pleno y oculta al blanco, vive a la luz los últimos minutos de la vida de la protagonista.



Sullivan (1953) definiría al “cisne negro” como el **no-yo** oculto en el inconsciente mientras que para Jung (1995) sería la **sombra**. Ese despliegue del no-yo (*sensu* Sullivan) le permite a la bailarina -cisne negro/blanco- desplegar su mejor danza y gozar del movimiento como nunca lo había hecho.



Todos llevamos adentro un “cisne negro” que nos cuesta aceptar y, aún más, amar... “sombras” que a menudo encierran grandes fortalezas y suelen ser nuestras partes más creativas. El cisne blanco es casi perfecto pero carece de pasión y por lo tanto no puede moverse en libertad y experimentar el auténtico placer que la danza conlleva. El cisne blanco parece inmóvil, como si le hubieran cortado las alas. A veces una herida fuerte o algún acontecimiento importante logra alejarlo y entonces esa otra parte que negamos por mucho tiempo hace un aparición, con fuerza: el cisne negro!... nuestras partes relegadas, a menudo las más fuertes.

El cisne blanco es, dentro de esta historia, el “agujero negro”, carente de energía vital que oculta al negro que podía ser la “sombra” para la protagonista... no obstante es la Creatividad, la Energía vital, plena de Pasión que se expresa en una auténtica y espléndida Danza!

El cuerpo en movimiento

El movimiento y más aún la danza pueden acabar con esos agujeros negros sin energía que también nos habitan. Por eso, recordamos a algunos pensadores que, hace mucho tiempo, revalorizaron el cuerpo en movimiento. Uno de ellos es Nietzsche, quien hace una crítica desde la racionalidad socrática desarrollada por Platón hasta la tradición judeocristiana. Su punto de partida es la tragedia griega-antigua y de este modo redefine el sujeto, siendo **el cuerpo la energía más grande**. Nietzsche describe un espíritu libre que **danza al borde del abismo** y elige la **voluntad de poder** con la

que intenta transformar al mundo. Esta voluntad es la energía propia del cuerpo que hace que la razón le obedezca y al mismo tiempo no obedece a nadie (Nietzsche 1972).



Este filósofo

sostuvo la **necesidad vital de la música y la danza**, renovando así la escritura filosófica a través del uso de metáforas. En Zaratustra, Nietzsche se refiere a las **bailarinas de pies ligeros** que danzan contra el espíritu de la pesadez. La imagen abstracta de la bailarina que danza es una práctica filosófica más que una metáfora inspiradora. El movimiento del pensamiento lucha contra el espíritu de la pesadez y en este sentido es ligero. La filosofía convoca a la danza identificando allí aquello que anima a la danza misma y el filósofo ingresa en ella (Baidet, 2012). “[...] Es preciso subrayar que **la danza es aquí la risa del filósofo**, es colectiva, y es la danza de las bailarinas que arrastran al filósofo en su huella sobre el suelo” (Baidet, 2012: 34). Nietzsche (1972: 70) “[...] **no creería más que en un dios que supiese danzar**”... y dice luego: “[...] Ahora soy ligero, ahora vuelo, ahora me veo a mí mismo por debajo de mí; un dios es el que ahora danza a través mío. Así habló Zaratustra” (Nietzsche, 1972: 71). Y en estas palabras, que nos llegan a través de Zaratustra, se perciben las relaciones entre la danza y el poder que ésta le confiere al danzante. Nietzsche apunta con mucha decisión a la energía auténtica del individuo, propia del cuerpo, es decir el impulso que le permite empoderarse.

La libertad de danzar nuestras "sombras"



El encuentro con el propio cuerpo es el punto de partida. Habitarlo, construir la verdadera imagen corporal, con la ayuda de espejos y sombras (*sensu* Chace), resulta ser una tarea intensa y compleja. Según Marian Chace la danza es comunicación y por lo tanto satisface una necesidad humana básica; asimismo, considera las manifestaciones no verbales como aspectos comunicativos pre-simbólicos. Chace comenzó a plantear la necesidad de "mirarse" en el espejo del otro y recibir aquello que ese otro nos devuelve. Sus contribuciones más importantes fueron el reconocimiento de la función sanadora de la danza y los vínculos interpersonales a nivel movimiento. Planteó así el concepto de **empatía kinestésica** que se refiere a la capacidad de reflejar aquello que percibimos en el movimiento y en el cuerpo de otra persona. M. Chace logra una conexión con el otro espejándolo y lo alcanza donde está emocionalmente, lo comprende y acepta (Levy 1992; Sandel *et al.* 1993; Fischman 2005). Y esta aceptación que otro nos ofrece puede ser el comienzo de la propia y auténtica autoestima.

Somos libres de danzar nuestras sombras, podemos explorar nuestros agujeros negros para re-poblarlos de energía....podemos hallar nuestros espacios vacíos como fuente de futuro.... 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 explorar 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 y Movimiento...



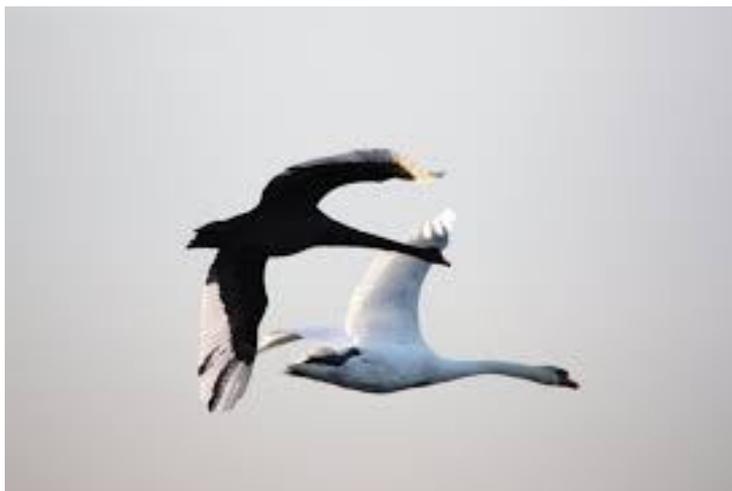
Eterna espiral hacia el Centro

*Hacia abajo
hacia arriba
hacia adentro...
eterna espiral hacia el centro
Allí, donde habito*

*Vueltas... vueltas, giros
todo es movimiento
Quién soy si no me muevo?
Si me detengo: muero!*

*Entonces, voy hacia abajo
Y la Tierra me abraza
... hacia arriba
Y el cielo me envuelve
... hacia adentro
Y mi Ser me contiene
en profundo silencio
con Amor verdadero...*

Si me detengo: muero!



María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar

Referencias citadas

Baidet, M. 2012. *Pensar con mover. Un encuentro entre Danza y Filosofía*. Buenos Aires: Cactus.

Fischman, D. 2005. Danza Movimiento Terapia. Encarnar, enraizar, empatizar. Construyendo los mundos en que vivimos. Ponencia presentada en el I Congreso de Artes del Movimiento. Buenos Aires: IUNA.

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

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

Levy, F. 1992. *Dance Movement Therapy a Healing Art*. New York: Ed National Dance Association, American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.

Sandel, S. L., Chaiklin, S & Lohn, A. 1993. *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.

Sullivan, H.S. 1953. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton

