



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 16 – 16 de octubre de 2015

DANZANDO NUESTRAS SOMBRAS

El cuerpo que habitamos: libertad y creación

Si pudiera decir con palabras lo que expresan mis danzas, no tendría razón para bailar

Mary Wigman

Nuestra historia de vida tiene partes que iluminamos tornándolas muy visibles y otras que dejamos en la oscuridad. Jung (1995) denominó “**sombras**” a estos aspectos no aceptados o no reconocidos de nosotros mismos, a esos fragmentos de historia que preferimos no recordar. Sullivan (1953) los define como el “**no-yo** oculto en el inconsciente”.



El cuerpo en movimiento a menudo empieza a “iluminar” esas facetas oscuras; la danza y el movimiento

despiertan la memoria dormida en nuestras células y nos impulsan a ir en busca de aquellos aspectos relegados por nosotros mismos que muchas veces son fuente de creación. Entonces, a partir de estas “sombras” podemos desplegar las alas de la Creación danzando cada momento de nuestra existencia en profunda conciencia y libertad.

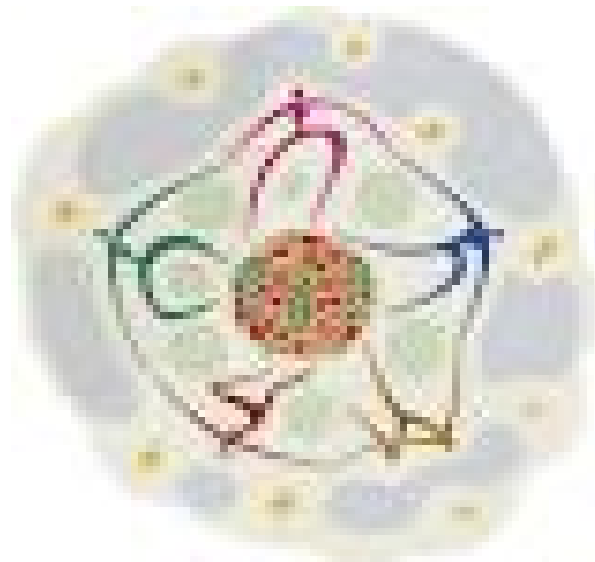
Las “sombras” que nos habitan

Jung define a los **arquetipos** o **imágenes primordiales** como tendencias a formar representaciones de un motivo, de tal modo que las mismas pueden variar mucho sin perder su modelo básico. También es posible definirlos como elementos estructurales de la psique humana, 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 **sombra** es uno de los principales arquetipos que define este autor y se refiere a los aspectos ocultos o inconscientes, positivos o negativos, es decir lo no reconocido (Jung 1995, 1999).



Junto con la noción de arquetipo, Jung (1995) propone la de **símbolo** y lo caracteriza como la mejor expresión posible de algo desconocido. Además, describe dos tipos de símbolos: **naturales y culturales**. Los primeros derivan de contenidos inconscientes de la mente y de este modo representan un gran número de variaciones

de las imágenes arquetípicas esenciales, tales como las ideas e imágenes que aparecen en los relatos antiguos y en sociedades primitivas. Los símbolos culturales se emplean para expresar verdades eternas en muchas religiones; los mismos se fueron transformando e incluso pueden pasar por un proceso de mayor o menor desarrollo consciente y de este modo transformarse en imágenes colectivas aceptadas socialmente.



Este autor sostiene que toda persona puede redescubrirse en profundidad a través del camino que propuso en el año 1916 para abordar las propias peculiaridades simbólicas: la **Imaginación activa**. A través de la misma, es posible reconstruir la propia historia partiendo de imágenes simbólicas y arquetípicas fundamentalmente (Jung 1995, 1999). Whitehouse (1958) retoma este camino y lo lleva a la práctica en la década del 50 creando el Movimiento en profundidad, llamado luego **Movimiento auténtico** que luego se incorpora en muchas prácticas de danza consciente.

El cuerpo en movimiento. Libertad y creación

Según el Diccionario de la Real Academia Española, la creatividad es la “capacidad de crear” y define creación como “obra de ingenio, de arte o artesanía muy laboriosa, o que revela una gran inventiva”... en otras palabras, se refiere a aquello que surge de nosotros mismos, aquello que no es copia ni repetición, sino algo nuevo y único. Es también esa “primera vez” que, si resulta, será seguida por otras tantas veces.



Para crear necesitamos ser auténticamente libres, dejar atrás aquellas cosas que nos atan y retienen. En este sentido, la imaginación es una herramienta necesaria para la creatividad, de ahí las propuestas de **imaginación activa** (ver acápite Una experiencia real y auténtica I). Comenzamos imaginando algo nuevo y tal vez diferente y entonces damos lugar a nuestros sueños y proyectos. Es indispensable que nos sintamos libres para imaginar y crear...para liberar todo eso que están muy adentro nuestro.



Experimentar la entrega en nuestro cuerpo puede ser un primer paso. Su apertura y plasticidad nos preparan para estar disponibles y recibir lo nuevo que sin duda llega si le damos lugar. Un cuerpo sin resistencia que se abre al futuro... un cuerpo que se permite **“ser movido”** (*sensu* Whitehouse 1958), **un cuerpo en movimiento** que discurre por diversos caminos y alternativas confiando en sí mismo. Un cuerpo dispuesto a observar y tomar las partes luminosas y las partes oscuras de su existencia; abierto a aceptar las sombras y reconocer en ellas su Fortaleza.



Una experiencia real y auténtica I. Danzando en el agua, en el aire y en la tierra.

“Comenzamos la segunda parte del taller con un trabajo de a dos en el suelo durante el cual uno mueve al otro: brazos, piernas, manos, tronco, cabeza... todo esto produce la sensación de estar en el agua. En un segundo momento la invitación es a **sentirse en el agua** donde no hay ruptura... me entrego al movimiento que me ofrece el agua. Me dejo llevar, soy movido por el agua...experimento la entrega. Luego en el aire: mi cuerpo entra en contacto con el aire y se mueve llevado por el aire. Por último, imagino un paisaje, estoy allí, firme en la tierra que me sostiene y me da fuerza. Encuentro un animal y me acompaña, me muevo con sus movimientos: cómo son?... me invita a seguirlo... puedo hacerlo? sus movimientos son suaves o pesados, ligeros o lentos? ...qué ruido hace al caminar? hacia dónde me lleva? qué camino me muestra?... me animo a seguirlo? quiero hacerlo?”.



Esta propuesta formó parte del taller que di en Luz de Luna el 9 de octubre de 2015 y, si bien comienza con un ejercicio utilizado en distintas disciplinas tales con Danza Butoh y Eutonía entre otras, aquí es la preparación para la entrega que se concreta “en el agua”, donde el cuerpo es movido y se deja llevar en un medio donde todo fluye y nada permanece. Luego el aire en donde, si bien somos movidos, comienza a participar un poco más el deseo de movernos y, finalmente, la tierra que nos sostiene y el animal que, por determinadas cualidades y características, encontramos en nuestro camino: confiamos en él, nos entregamos, confiamos en nosotros mismos.

A la luz de nuestras sombras

Distintos autores nombraron aquello que hasta ahora no vimos de nosotros mismos: aspectos *no aceptados o no reconocidos*... el *no-yo oculto* como se dijo al comienzo. Cuánto misterio encerrado en ellos que seguramente pugna por ser descubierto, re-conocido y salir a la luz! Tal vez es el momento de darles lugar en nuestra vida.



Nuestras sombras suelen ser grandes fortalezas y fuente de creación. A menudo, al permitirles desplegarse, adquirimos auténtica libertad para ser quienes realmente somos. La danza y el movimiento pueden ser, si así lo deseamos, el camino y el modo para llegar a ellas, contemplarlas y dejarnos iluminar por su luz. Podemos danzar en la oscuridad por un rato para “ver” nuestras sombras y darles la bienvenida! Nos encontraremos seguramente con partes nuestras desconocidas, que ni imaginábamos encontrar: es el momento de tomarlas y construir “enteros” el siguiente capítulo...

Una experiencia real y auténtica II. Danzando en la oscuridad. “Danzar con antifaces es la propuesta. El trabajo se realiza de a dos, uno se cubre los ojos y danza mientras el otro lo cuida; luego cambian los roles. La meta es ampliar la mirada hacia adentro, evitar lo externo por un rato y volver a casa, a nosotros mismos”. Esta propuesta formó parte de distintos talleres que di en Luz de Luna este año (2015) y de otros en los que participé. Al anular por un rato los estímulos visuales, dejamos de contemplar el mundo que nos rodea y entonces “nos contemplamos” favoreciendo el encuentro con nosotros mismos, con nuestro Ser.



La danza como símbolo de nuestras sombras

Un encuentro pleno de movimiento con nuevas formas que surgen de contenidos que habían sido ignorados por tanto tiempo. Retomando la noción de símbolo que propone Jung (1995) -“*la mejor expresión posible de algo desconocido*”- nuestra danza expresa y da forma a esas partes olvidadas que sin duda nos habitan y, en este sentido, **es símbolo de un arquetipo: nuestras sombras!**



Somos libres de danzar nuestras sombras y movernos a la luz de ellas. Y una vez más la Danza nos lleva a esos “lugares” tan especiales y valiosos de nuestra existencia para experimentar la libertad de construir la siguiente etapa del camino con verdadera conciencia, a partir de **todo** lo que somos. Seguramente nos encontremos cara a cara con quien hemos buscado durante mucho tiempo y ojalá sea ése el momento más feliz de nuestra Vida!

En el cuerpo que habitamos

*En el cuerpo que habitamos, ahora
dentro de los huesos y latiendo en el corazón,
vive aquel a quien hemos estado buscando
tanto tiempo!*

*Pero tienes que dejar de correr
y de sacudir tus manos
La cita no ocurrirá sin tu presencia,
sin tu participación...*

*El mismo que allí te espera
se mueve en los árboles,
salpica en el agua...
crece en los pastos y permanece escondido
en las sombras que creas*

**No hay a dónde ir
el matrimonio ocurrió hace ya mucho tiempo
contempla a tu pareja....**

Robert Hall



Referencias citadas

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.

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

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

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar

