



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 17- 6 de noviembre de 2015

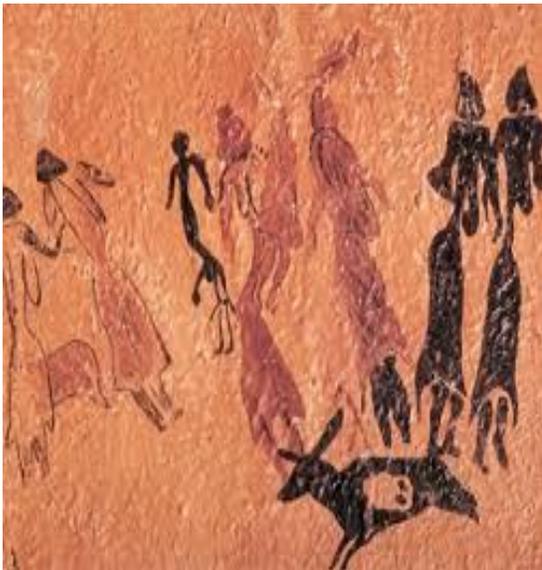
## **DANZA, FORMA y MELODÍA**

### **El cuerpo que habitamos: movimiento y pasión**

*El movimiento de las olas, día y noche, viene del mar,  
tú ves las olas, pero, ¡qué extraño!  
no ves el mar*

*Rumi*

### ***Perder la forma... una experiencia real y auténtica***



A menudo adoptamos formas que no nos pertenecen...formas que fuimos adquiriendo a lo largo del tiempo porque las necesitamos para determinados fines, como respuesta a ciertos objetivos de vida, entre tantas otras causas que nos llevan a estar en el mundo con una forma "extraña", ajena a nuestra esencia. Cómo disolverlas para encontrar la propia?...



Estas propuestas formaron parte del taller que di en Luz de Luna el 30 de octubre de 2015. Este taller tuvo dos momentos... Durante el primero, la meta fue re-conocer nuestro cuerpo y habitarlo para **poder perder la forma a través de la entrega**. En este caso, entregar el peso del cuerpo y reducir la resistencia que a menudo ofrecemos al movimiento natural. Para esto hubo distintas propuestas: la primera fue realizar un trabajo en pareja en donde uno se coloca en el piso y el otro va moviendo, con mucho cuidado y suavidad, sus piernas y brazos (uno a uno), sus manos y pies (del mismo modo), el tronco (pudiendo rotarlo por ejemplo) y la cabeza. Este ejercicio fue continuado por otros individuales y entonces la primera consigna fue **danzar en el agua**, ser un cuerpo de agua y entrar en el mundo de la no-permanencia. Luego **danzar en el aire**, registrar las diferencias y de a poco el surgimiento de gestos como pequeñas formas que van naciendo; de a poco **el aire enciende el fuego** y somos esa llama que va adquiriendo formas variadas, entre las que podemos elegir. Finalmente, **la tierra** nos sostiene y de a poco necesitamos adquirir una forma que nos permita danzar y ésta va surgiendo al tiempo de cada uno.



**Encontrar la propia forma.** En un segundo tiempo, el objetivo fue encontrar nuevas y genuinas formas para gozar del cuerpo en

movimiento, del cuerpo que danza en libertad! Para esto, fuimos encontrando el propio **pulso** y el movimiento que lo traduce...luego registramos las emociones que van naciendo muy adentro y el modo en que éstas se expresan en movimiento: esta es nuestra **melodía**. Por último, danzamos las **imágenes** que fueron surgiendo en nuestra mente a partir del movimiento que surgió de la melodía.... **melodía e imagen**... cada una supone nuevas formas que surgen del propio **pulso**. Luego cada participante ofreció su **pulso** (movimiento que se va repitiendo) a sus compañeros para danzarlo juntos, en un primer momento encabezando el grupo y luego observando en espejo su propio movimiento. De ese movimiento propio inicial había surgido su melodía e imagen.

La danza de cierre reflejó estos encuentros internos que nos permiten movernos con mayor libertad y conciencia disfrutando del encuentro con el propio cuerpo que va adquiriendo formas auténticas. Nuevas formas propias, seguramente varias, ya que nuestro pulso cambia incluso a lo largo del día.

### ***Pulso, melodía e imagen***

Lilian Espenak (1989) planteaba que del cuerpo nace el **pulso** que nos mueve, las emociones que nos habitan nos entregan una **melodía** que nos pertenece y la **imagen** que reflejamos resulta de las dos primeras: **pulso y melodía**. Esta o estas imágenes pueden traducirse en palabras o frases y entonces pueden ser nombradas.



Algunos autores se refieren al cuerpo como aspecto físico de la personalidad y entonces **el movimiento es la personalidad que se hace visible** (Whitehouse 1979). También Bartenieff y Lewis (1980) sostienen que el movimiento se relaciona con el

temperamento de la persona y el ambiente; incluso destacan las diferencias culturales que se observan en el movimiento diario. Al mismo tiempo, Espenak incorpora las teorías del cuerpo-mente de Lowen quien plantea la noción de cuerpo segmentado y reflejo de defensas psíquicas que se expresan a través de **corazas musculares** que dificultan el movimiento (Espenak 1989; Reca 2005).

### **Forma, movimiento y ritmo**

Con el **movimiento** expresamos aquello que en verdad somos, lo que sentimos, anhelamos y soñamos. Sin duda la vida es movimiento y el movimiento interno nos otorga una o varias formas **propias y auténticas**. A menudo, estos impulsos internos están cargados de emociones profundas que se expresan en dichas formas. Hay entonces formas muy instaladas en nuestro cuerpo y a menudo necesitamos quitarles espacio para adquirir un nuevo “modo” que nos ofrezca mayor libertad y goce.



En este sentido, es interesante citar una vez más (ver *Newsletter* 13) 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 *Kabuki* - Teatro *Noh*) y tiene influencias de movimientos europeos de la post-guerra. 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), en otras palabras con las formas habituales, pre-establecidas y animarse a encontrar otras, guardadas en distintos rincones del cuerpo, de ahí la importancia de habitarlo con profunda conciencia.

Distintos autores analizaron cuidadosamente el movimiento y la danza...muchos hablaron de **forma, movimiento, ritmo y dirección**. Laban (1960), creador del método de observación y análisis del movimiento llamado **Esfuerzo-Forma**, busca describir la **potencialidad del movimiento humano como mediadora entre el mundo interno y externo**. De este modo, los impulsos internos son generadores del **cuerpo-en-movimiento** que a su vez muestra diferentes **ritmos** y combinaciones con respecto a otros cuerpos en movimiento (Reca 2011). Además, Laban hace un interesante paralelo entre el movimiento en la vida individual y el movimiento del desarrollo de la humanidad y concluye que en ambos casos los estilos más primitivos se repiten. Los movimientos muy saturados, tanto en la danza como en la vida, impiden tomar decisiones rápidas, así como también la excesiva flexibilidad obstaculiza las acciones (Laban 1987).



Laban y Lawrence investigaron los movimientos más adecuados que realizan los obreros industriales, de ahí el término y la idea de **esfuerzo (=movimiento)**, entendida como **actitud en relación con el uso de la energía**. Los **componentes del movimiento**, son: **flujo, espacio, peso y tiempo**. Los tres últimos se vinculan con la **atención, la intención y la decisión** respectivamente. El flujo puede ser libre o contenido, el espacio directo o indirecto, el peso liviano o pesado y el tiempo rápido o lento y sostenido (Bartenieff & Lewis 1980). Es importante advertir el estrecho vínculo entre flujo y tiempo ya que no hay flujo sin movimiento desarrollado en el tiempo. El peso y el espacio también tienen rasgos

comunes y son frecuentes en los movimientos cotidianos. El hombre tiene conciencia de peso, pero es menor la conciencia de espacio y tiempo (Laban 1987).



Por otra parte, la palabra **ritmo** traducida del griego significa **flujo**. Los griegos tenían seis ritmos fundamentales vinculados con obras poéticas y dramáticas: troqueo, yambo, dáctilo, anapesto, peón y yónico, y de éstos derivaban todos los demás. El ritmo era para ellos el principio activo de la vitalidad que se vincula con los estados de ánimo resultantes de la mezcla de los ritmos fundamentales. Esta asociación se daba con un flujo definido de los elementos tiempo y peso del movimiento o esfuerzo. El ritmo era el principio masculino y la melodía el femenino (Laban 1987).

Laban (1987) describe **tres ritmos** a partir de los elementos del movimiento, dispuestos en secuencias. Hay ritmos de espacio, de tiempo y de peso. El **ritmo de espacio** se crea por el uso de direcciones que resulta en formas y figuras. Puede darse el desarrollo sucesivo de las direcciones cambiantes, lo cual se compara con la **melodía** y aquel que produce formas a través de acciones simultáneas de distintas partes del cuerpo y se acerca a la **armonía**. El **ritmo de tiempo** puede ser de movimientos rápidos y súbitos o bien lentos, sostenidos, de igual o distinta longitud, regulares o irregulares. Con respecto al **ritmo de peso**, existen movimientos altos, es decir formas de gran claridad y precisión y otros profundos, que acentúan el centro de gravedad y poseen expresión rítmica. Entre medio de ambos, altos y profundos, están los movimientos medios tales como los giros, hacia afuera o hacia adentro.

### *En distintas direcciones...*



La dirección es otro elemento importante a tener en cuenta al analizar movimientos y danzas ya que mucho tiene que ver con nuestro modo de ser y estar en el mundo, es decir con nuestras emociones y sentimientos. Ésta se vincula con los **tres ejes: vertical, horizontal y sagital**. Las direcciones hacia adelante y hacia atrás pueden ser significativas de distintos modos y corresponden al plano sagital; en el plano horizontal, un movimiento lateral cerrado puede expresar timidez y un movimiento lateral de apertura, orgullo y confianza; al plano vertical corresponden los movimientos hacia arriba y hacia abajo. También hay **expresividad en la trayectoria del movimiento**. Ésta se dibuja mediante los pasos en el suelo, que combinan líneas rectas y curvas, y los gestos en el aire que son contornos en el espacio y de ambos resultan las figuras. Al mismo tiempo, la trayectoria puede ser simétrica o asimétrica. La primera esconde emociones y la segunda las revela y resulta más apasionada (Laban 1987).

### *El verdadero nacimiento...*

El movimiento y la forma, el pulso y la melodía que se expresan en imágenes...Se trata en síntesis de creamos a nosotros mismos, re-creamos: un auténtico “parto” con presencia plena. Perder la forma, entregarnos para que eso suceda, abandonar viejas corazas que nos impiden movernos en libertad! Dejar en cambio que el movimiento suceda y que la danza nos envuelva para nacer con una

nueva forma, auténtica, que sin duda tendrá su **propia melodía**. Una vez más, la Danza nos lleva al encuentro con **quien tanto hemos buscado**... nuestro verdadero nacimiento, con intuición y sabiduría: hermosa celebración!



**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.
- Bartenieff, I & D. Lewis. 1980. *Body movement: Copying with the environment*. New York: Gordon and Breach.
- Collini, G. 1995. *Kazuo Ohno. El último emperador de la Danza*. Buenos Aires: Vinciguera S. R. L.
- 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.
- Laban, R. 1960. *The mastery of movement*. (2ª. Ed.), London: Macdonald & Evans, 5-30, 70-90.
- Laban, R. 1987. *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos.
- 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 los sobrevivientes de tortura por causas políticas*. Buenos Aires: Editorial Biblos.

Whitehouse, M. S. 1979. C. G. Jung and Dance Therapy. En Bernstein (Ed.) *Eight theoretical approaches in dance/movement therapy*, pp. 51-70. Dubuque: Kenda/Hunt.