



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

**Newsletter 18 - 25 de noviembre de 2015**

### **DANZANDO EL CAOS**

#### **Incertidumbre y Pasión**

*Esta existencia nuestra es tan transitoria como las nubes del otoño. Observar el nacimiento y la muerte de los seres es como mirar los movimientos de una danza. Una vida es como un relámpago en el cielo, que se desliza veloz como un torrente por la pendiente de una montaña. Este es un momento precioso, pero transitorio. Es un pequeño paréntesis en la eternidad.*

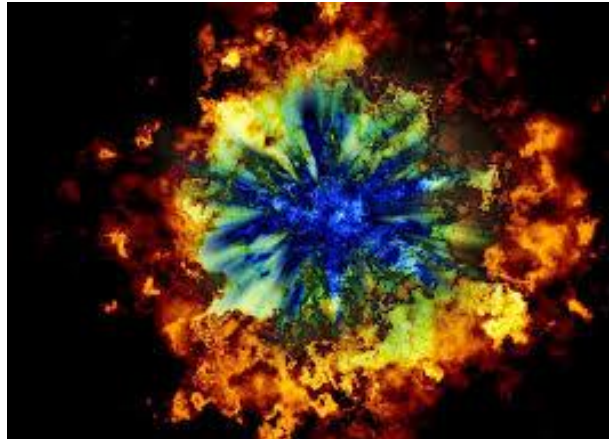
Siddharta Gautama

#### **El Big Bang**



“El *Big Bang* -gran estallido- es el momento en el cual, de la nada emerge toda la materia, es decir, es el origen de todo lo que existe. Una partícula infinitamente pequeña, un punto de densidad infinita explota, expandiéndose en todas las direcciones y las partículas que se desprenden se alejan muy rápidamente unas de otras” (Rodríguez 2011).

El comienzo no fue pasivo...el estallido a partir de una pequeña partícula originó el Universo que habitamos. Luego, la expansión en todas las direcciones y el movimiento que va poblando el espacio, sin orden y sin sentido, simplemente ocurre: pura creación!... una **danza de átomos** buscando su lugar en el infinito o más bien entregados al movimiento inevitable.



El origen y la creación de todo lo que existe fue el **caos**... porque el caos es creativo. Y así es en nuestra vida: cuando buscamos orden nada ocurre, en cambio, si lo dejamos ir, algo nuevo deviene, seguramente con pasión!

### ***El Caos en la danza***



Gabrielle Roth propone una danza extática que denomina *Danza de los 5 Ritmos*. Para esta autora existen en cada persona cinco ritmos sagrados que constituyen la esencia de un cuerpo en movimiento: fluido, *stacatto*, **caos**, lírico y quietud; todos juntos forman parte de un camino de exploración extático y meditativo que denomina “ola” (Roth 1989). En el fluido se explora la energía femenina y en el *stacatto* la energía masculina. **En el caos**

**es posible reunir las dando lugar a la propia energía.** El lírico es el ritmo del trance y de la autorrealización. La quietud conduce a la empatía con los otros y al refugio que ésta ofrece (Roth 1989, 1997, 2004).



Al danzar el caos, soltamos y dejamos ir aquello que está contenido en nosotros y que por algún motivo ya no es útil, pudiendo interferir nuestra libertad y nuestro desarrollo. También vamos alejando los apegos innecesarios que a menudo nos ahogan y no nos dejan ser quienes realmente somos. Soltamos, **nos vaciamos de viejas formas que heredamos del pasado** y observamos cómo se van alejando hasta perderse en el horizonte y desaparecer.

Luego, nos sentimos más livianos y con menos carga sobre nuestra espalda. Los **espacios vacíos** comienzan entonces a hacerse visibles... espacios sin contenido, listos para ser llenados con lo nuevo que empieza a gestarse en nosotros. Espacios de **creación**, espacios **disponibles que se abren al futuro**, espacios que recibirán nueva materia para construir la siguiente etapa de nuestra historia.

La danza y el movimiento que conlleva crean en nosotros estos espacios libres, infinitamente pequeños o inmensos... en uno u otro caso, por allí discurre la energía que necesitamos, **la fuerza vital y creativa** que nos impulsa a vivir, tal vez de un modo diferente o re-creando antiguas formas. Lo importante es que podamos ser auténticamente quienes somos en esencia.

## **Sin máscaras**



En la etimología de la palabra máscara existe la **dualidad yo-otro** y esta dualidad hace referencia a la **persona-máscara**. El vocablo “persona” es transcripción literal del latino *persona*, equivalente al griego *prósopon* que designa la máscara con la que el actor se cubría el rostro para representar un personaje y entonces era llamado *dramatis personae*. La frontera entre persona y máscara es una encrucijada (Matoso 2008).

La máscara produce una desestructuración y una nueva estructuración de la imagen corporal según Matoso (2008). Asimismo, las imágenes corporales adquieren dimensión escénica cuando empiezan a poblarse de personajes que, a medida que se desarrolla el trabajo corporal, van haciendo escuchar sus voces y sonidos. Se perfilan entonces diferentes personalidades que representan la propia historia dramatizada en el cuerpo (Matoso 2001).

Al mismo tiempo, **la máscara irrumpe en la imagen corporal dando lugar a lo extraño dentro de lo conocido e introduce lo múltiple y diferente** que puede ser considerado como el aspecto dionisiaco de las mismas, el aspecto “extranjero” tal como fue Dionisios en el Olimpo (Matoso 2008). Entonces, las máscaras tienen por finalidad anular por un tiempo la identidad de la persona como paso previo a la ascunción de una nueva identidad (Colombres 2004).



Hasta acá nos referimos a las máscaras que se usan para representar determinados personajes, situaciones o estados. No obstante, son metáforas de aquellas que vamos fabricando a lo largo de nuestra vida para ocultar nuestra verdadera identidad. Brown (2013) sostiene que estas últimas nos ayudan a sentirnos más seguros, aunque a veces sean asfixiantes, y nos protegen de nuestra **vulnerabilidad**, es decir nos permiten ocultarla. Cuando hace mucho tiempo que las llevamos se amoldan a nuestro cuerpo como “segunda piel” (Brown 2013: 109) y acaban siendo imposibles de distinguir.



Según Colombres (2004), quien porta la máscara se ve privado de la gestualidad. También este pensamiento es una metáfora de aquello que las máscaras que vamos fabricando a lo largo del tiempo producen, de ahí la importancia del **movimiento**, la **danza** y los **gestos**, realizados con el resto del cuerpo, como modos de expresión...

### **Formas ajenas**

Como planteamos en el número anterior (*Newsletter 17*), 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. Estas **formas extrañas** suelen ser **máscaras** con las que nos presentamos al mundo para ocultar nuestro verdadero yo, nuestro yo esencial.



La danza nos regala caminos para soltar las formas ajenas; esos caminos se trazan en el cuerpo y quedan allí para siempre, como un mapa o un sendero de regreso a casa, al verdadero yo, al centro. Una vez trazadas estas huellas, podemos seguirlas las veces que necesitemos volver a ese lugar seguro y amado.

### ***Encarnando nuestras emociones para danzarlas***



El contacto con las emociones es un paso sumamente importante; reconocerlas y encarnarlas para que salgan a la luz. Csordas (1994) propone un interesante paradigma que denomina **embodiment** (=encarnar), inserto en la **fenomenología** (Husserl 2005).

Este paradigma sostiene que la experiencia corporizada es el punto de partida para analizar la participación del hombre en el mundo (Csordas 1994, 2011 y otros trabajos del mismo autor).

Dentro de esta perspectiva, cada individuo es un ser-en-el-mundo *sensu* Merleau-Ponty (1993), es decir, un sujeto hecho carne con el mundo. Es importante en este punto establecer vínculos con el planteo de Espenak (1989) quien formula la existencia de **cuatro emociones básicas**: enojo, alegría, calma y miedo. Esta autora toma de Adler la noción de **impulso agresivo como energía propia del individuo** y de Lowen el concepto de **corazas musculares** ya que las emociones que no se expresan suelen manifestarse a través de dichas corazas (Eспенak 1989).

La primera tarea para bailar y vivir en libertad es derribar esas corazas musculares y nuestra propia energía nos permite hacerlo. Lograda esta meta, será tal vez más fácil **encarnar nuestras emociones...** permitir que nuestro cuerpo encarne el enojo, o el miedo... o la alegría y los dance. La danza permite iluminar esas zonas que aún permanecen mudas, en la oscuridad, para darles movimiento y expresión. También podemos percibir estas zonas como espacios vacíos, potencialmente creativos.

### ***Caos, incertidumbre y pasión***

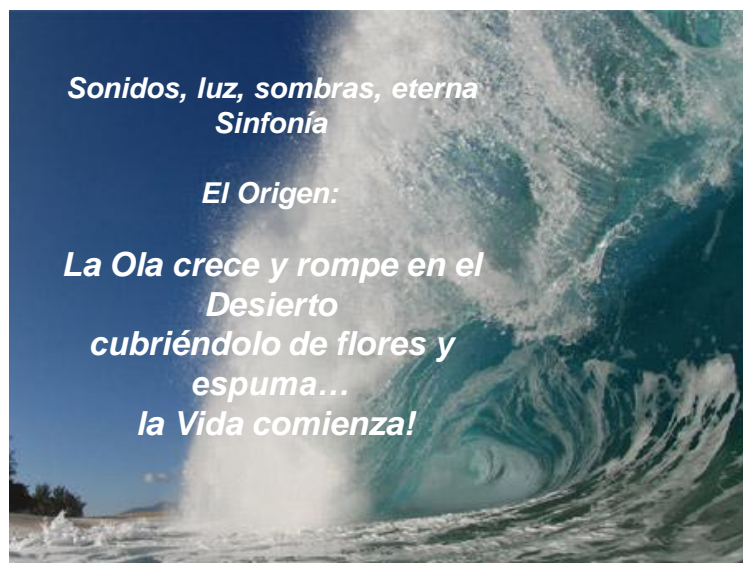
El caos nos invita también a **soltar la certeza de lo conocido** y transitar la **incertidumbre** que el futuro nos ofrece. Este es uno de los principios más importantes para que lo nuevo tenga espacio y la creación suceda. Si hay caos, hay movimiento y el movimiento nos impulsa a crear.



Es muy acertada aquí la idea de **ecuanimidad apasionada**. La **ecuanimidad** es un estado de purificación mental cultivado a través de la meditación en el camino budista de la sabiduría y la iluminación que hace posible encarar la vida en calma y tranquilidad sin perturbar la mente. Pero esta ecuanimidad puede estar llena de pasión por la vida. Wilber (1995) propone el concepto de **ecuanimidad apasionada** en su libro *Gracia y Coraje* en donde relata el **desapego apasionado** de Treya, su esposa, cuando “suelta” la vida con pasión y no como entrega pacífica o resignada. Este autor habla de la muerte como la “gran soltada”.



Una vez más, la danza nos invita a transitar estos espacios vacíos que surgen luego de soltar los apegos... **desapegarse con pasión** por la Vida y por lo nuevo que comienza al dejar ir aquello que concluyó... **caos y creación: el Big Bang de cada día!**



**María Fernanda Rodríguez**

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



## **Referencias citadas**

- Brown, B. 2013. *Frágil: El poder de la vulnerabilidad*. Barcelona: Urano.
- Colombres, A. 2004. *Hacia una teoría transcultural del arte*. Buenos Aires: Ediciones del Sol.
- Csordas, T. 1994. The Body as Representation and Being-in-the-World. En Csordas, T. (Ed) *Embodiment and Experience*, pp. 1-24. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csordas, T. 2011. Modos Somáticos de Atención. En Citro, S. (Ed) *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos*, pp. 83-104. Buenos Aires: Biblos.
- 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.
- Husserl, E. 2005. *Meditaciones cartesianas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Matoso, E. 2001. *El Cuerpo Territorio de la imagen*. Buenos Aires: Letra Viva.
- Matoso, E. 2008. *El cuerpo Territorio escénico*. Buenos Aires: Letra Viva.
- Merleau-Ponty, M. 1993. *Fenomenología de la percepción*. Buenos Aires: Planeta Agostini.
- Rodríguez, M. F. 2011. Los sonidos ancestrales: el origen como experiencia sanadora. *Pedagoogía 3000 42*, Serie. Publicación electrónica.
- Roth, G. 1989. *Maps to Ecstasy*. New York: Interliscense Ltd. & New York Library.
- Roth, G. 1997. *Sweat your prayers*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Roth, G. 2004. *Connections. The five threads of intuitive wisdom*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Wilber, K. 1995. *Gracia y Coraje en la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber*. Buenos Aires: Gaia

