



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 19- 18 de diciembre de 2015

## **DANZAR ABRIENDO CAMINOS**

### **Entrega y Pasión**

*No pienses que no pasa nada, simplemente porque no ves tu crecimiento...*

*las grandes cosas ocurren en silencio*

Siddharta Gautama Buda

### ***El tiempo que concluye***



He aquí nuestro presente, nuestra vida hoy para tomarla y agradecer. Valoramos nuestros logros, nuestras metas alcanzadas, nuestro coraje para superar los obstáculos que se presentaron en el camino (ya que muy rara vez esto no ocurre!). Comenzamos a reconocer nuestros sueños y proyectos para el

futuro que comienza!... Entonces, nos preguntamos **cómo empezar a danzar hacia ellos y abrir nuevos caminos con pasión?**

El primer paso es sin duda el desapego de aquello que concluye...el desapego o ecuanimidad apasionada (Wilber 1995). Como dijimos en el *Newsletter* 18 (Rodríguez 2015), 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. K. 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.



Desapegarnos con pasión y reconocer esos espacios vacíos fértiles que quedan entonces para hacer lugar a lo nuevo. Entendemos por espacio vacío aquel “lugar” libre en el cuerpo, disponible, pleno de potencial creativo, por donde la energía vital circula libremente, sin obstáculos (Rodríguez 2015, *Newsletter* 15). A través de la danza podemos hallar esos lugares en nuestro cuerpo que nos otorgan la magnífica posibilidad de conjugar Presente y Futuro. Cuando estos espacios surgen internamente, es posible reconocerlos por fuera también, es decir en el mundo que nos rodea.

## **El tiempo que comienza**



Quando aprendemos a soltar la certeza de lo conocido y a transitar la incertidumbre que el futuro nos ofrece, lo nuevo deviene porque tiene espacio y la creación sucede. El origen de todo lo que existe fue el **caos**... porque el caos es creativo. Si hay caos, hay movimiento y el movimiento nos impulsa a crear que significa dar forma a algo nuevo, algo que aún no existe, salvo en nuestra imaginación y/o en nuestros sueños.



En la danza que propone G. Roth se diferencian cinco ritmos sagrados que constituyen la esencia del cuerpo en movimiento -fluido, *stacatto*, caos, lírico y quietud- y todos juntos forman parte de un camino de exploración extático que la autora denomina "ola". En el **caos** es posible reunir la energía femenina y la masculina dando lugar a la propia energía (Roth 1989). 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** (Rodríguez 2015, *Newsletter* 18).



Los **espacios vacíos** comienzan 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 ésta conlleva, crea en nosotros estos espacios por donde discurre la energía que necesitamos: **la fuerza vital y creativa**.

### ***Cuerpos que danzan***



Como M. Whitehouse (1956) sostiene, el movimiento fue nuestro único lenguaje hasta hace no mucho tiempo atrás; la expresión creativa en el movimiento físico es lenguaje sin palabras y el movimiento es la ley más importante.

En los años sesenta surge un nuevo imaginario del cuerpo. El hombre occidental descubre su cuerpo y, al mismo tiempo, “[...] la preocupación moderna por el cuerpo” (Le Breton 1990: 9). Wigman (1966) propone el lenguaje de la danza en donde el movimiento del cuerpo es la base elemental e indiscutible sin el cual ésta no existiría.



Le Breton (2002: 44) expresa que “[...] Las representaciones del cuerpo son una función de las representaciones de la persona. Las representaciones de la persona y las del cuerpo, corolario de aquellas, están siempre insertas en las visiones del mundo de las diferentes comunidades humanas”. Además, “[...] el cuerpo, moldeado por el contexto social y cultural en el que se sumerge el actor, es el vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo” (Le Breton 2002: 34). Por otra parte, Laban (1987) propone pensar en términos de movimientos que reemplazan o bien toman el lugar de las palabras.



Las danzas integran frecuentemente los rituales. Citro (2009) plantea que en estos últimos se da la intensificación de las sensaciones y emociones; entonces la resonancia corporal es el estado ritual de

apertura perceptiva, mimesis y emoción intensa y de este modo, la danza y la *performance* ritual modifican la materialidad corporal del danzante. Además, Csordas (1994) sostiene que el ritual socializa a los *performers* en determinados modos somáticos de atención constituidos culturalmente ya que entra aquí en juego la atención hacia el propio cuerpo y hacia el cuerpo de los otros y sus movimientos.



Con respecto al uso del cuerpo y el movimiento, M. Mauss fue uno de los primeros en comenzar a indagar estos temas. Este autor sostiene que el modo en que los seres humanos aprenden a usar el cuerpo en cada sociedad -técnicas del cuerpo- es un medio importante de socialización (Mauss 1936, 1950). Posteriormente, en una línea semejante, A. Lomax (1962) demuestra su interés por vincular la danza con los movimientos de la vida cotidiana; la danza es entonces una representación de los patrones culturales.

### ***Danzar abriendo caminos***

Un cuerpo que danza, un cuerpo en movimiento, es flexible y está dispuesto para que el cambio suceda. También suele estar preparado para avanzar hacia el futuro fluyendo entre obstáculos y partes más amables del camino.



Quando danzamos nos encontramos a menudo con el misterio, aquello que aún no comprendimos, que nos fascina y nos asusta al mismo tiempo... entonces la magia del movimiento nos lleva a develarlo explorando lo más profundo de nuestro Ser. La danza surge de un lugar muy interno y propio; por momentos nos movemos y otras veces “somos movidos” (*sensu* Whitehouse 1958) por aquello que nos habita: emociones, sensaciones, pensamientos, creencias, recuerdos, sentimientos, energía vital, entre tantas cosas.



Danzamos también nuestros sueños, poblados de arquetipos, símbolos y, en ciertos casos, mitos (Jung 2002)... danzamos nuestra vigilia que es también la expresión visible de los sueños. Entonces, las palabras de M. Whitehouse (1958) cobran un profundo sentido: “somos movidos” por nuestros sueños llenos de contenido, por nuestras experiencias más íntimas y esenciales que sin duda se entrelazan con las de la humanidad de la que somos parte.

Una vez más, la danza nos invita a dejar ir aquello que concluye para hacer lugar al futuro... **nos dejamos penetrar por nuestras pasiones para gestar lo nuevo que crecerá en nosotros y habitará nuestro cuerpo.** La danza: nuestra gran aliada de la Vida y fuente de Creación!



**Con la simpleza de la Danza...**

*Desde el centro de mi Ser  
con delicadeza, ritmo  
y suavidad  
aquello que contengo en mi pecho  
va surgiendo...  
y danzo!*

*Escucho mi música en silencio  
me libero, expando y expreso...  
Eso tan profundo:  
mi Ser despierta!*

**María Fernanda Rodríguez**

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



### **Referencias citadas**

- Citro, S. (2009). Ancianos: Los cuerpos del poder. En Citro, S. (Ed) *Cuerpos Significantes. Travesías de una etnografía dialéctica*, pp. 175 – 242. Buenos Aires: Biblos
- 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.
- Jung, C. G. (2002). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*. Madrid: Trotta.
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos.
- Le Breton, D. (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva visión.
- Le Breton, D. (2002). *La Sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Lomax, A. (1962). Song, structure and social structure. *Ethnology* 1(4): 425 451.
- Mauss, M. (1936). Las técnicas del cuerpo. *Journal de Psychologie* 32 (3-4). Comunicación presentada a la Sociedad de Psicología, 17 de mayo de 1934.
- Mauss, M. (1950). *Sociología y Antropología*. París: Puf.
- Rodríguez, M. F. (2015). Danza, agujeros negros y espacios vacíos. El cuerpo que habitamos: energía vital y movimiento. *Newsletter* 15 (disponible en: [www.cuerposquedanzan.com.ar](http://www.cuerposquedanzan.com.ar)).
- Rodríguez, M. F. (2015). Danzando el caos. Incertidumbre y pasión. *Newsletter* 18 (disponible en: [www.cuerposquedanzan.com.ar](http://www.cuerposquedanzan.com.ar))
- Roth, G. (1989). *Maps to Ecstasy*. New York: Interliscense Ltd. & New York Library.
- Whitehouse, M. S. (ca. 1956). Creative Expression in Physical Movemnet is Lenguaje without Words. Capítulo 3. Inédito.
- Whitehouse, M. S. (1958). El Tao del cuerpo. En Johnson, D. H. (Ed) *Bone, Breath and Gesture* (Capítulo 4). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Wigman, M. (1966). *El lenguaje de la danza*. Connecticut: Wesleyan University Press.
- Wilber, K. (1995). *Gracia y Coraje en la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber*. Buenos Aires: Gaia

