



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 23 – 17 de mayo de 2016

COLOR Y VIBRACIÓN EN LA DANZA

Fuerza creativa

*Con suavidad comienza a cargar el pincel de tinta, su mirada se funde en el papel. Súbitamente, con un gesto decidido, abre la puerta de los sentidos expectantes; el primer impacto del pincel sobre el papel corta el aliento... Sus movimientos se transforman en trazos de tinta que impregnan el papel. Como la luz de un relámpago; deslumbra y asombra en intensidad. Se detiene, ha concluido. Respira y recupera la quietud.... El ancestral pictograma de "Trueno" ha cobrado vida en el papel. La intensidad y la energía de **Ten You sensei** aún palpita en el espacio...*

María Eugenia Manrique

Sinfonía de colores!



Los colores son, físicamente, ondas vibratorias particulares cuyo potencial incide sobre nuestras emociones y estados de ánimo y, de este modo, influyen en nuestra energía vital y creativa (Silke R. ¹& Benítez 2010). Danzar la particular belleza

y la fuerza de los colores y explorarla en profundidad es un camino seguro para despertar la **imaginación**, fuente de **creatividad**. La meta es descubrir y hacer lugar al **potencial creativo** que sin duda todos tenemos muy adentro!



Para tomar “conciencia” de la dimensión del color y de cuánto nos influye, imaginemos un mundo sin color... podemos cerrar los ojos y visualizar todo lo que nos rodea en tonos grises: cielo gris claro, pasto gris algo más oscuro, flores en distintas tonalidades de grises, edificios grises, autos grises, árboles grises, calles grises, gente gris con ropa gris... qué sentimos frente a esta ausencia de color? cómo nos impacta la monotonía del paisaje? Lo registramos y continuamos el viaje... De pronto, el cielo se abre y comenzamos a ver nuestro entorno tal cual es, con colores, matices e intensidades: qué ocurre ahora? hay cambios en **nuestro cuerpo**?... podemos reconocerlos?... alguna parte los registra y reconoce con más claridad?



Hay un color para cada momento, para cada lugar... elegimos qué ropa ponernos según el día, la ocasión y el estado de ánimo, seleccionamos colores para nuestra casa y nuestro lugar de trabajo; podemos también preguntarnos qué color predomina en ese lugar de la casa en donde nos sentimos más a gusto o bien qué colores elegimos para esos rincones que frecuentamos. El color está, sin duda, estrechamente ligado a nuestra vida diaria e incluso a los acontecimientos que, de algún modo, la atraviesan... qué recuerdos despierta un color determinado? qué momento de nuestra vida nos acerca? qué personas aparecen en escena? qué sentimientos y emociones surgen? entre muchas otras preguntas...

Color, sonido y emociones

De acuerdo con el Diccionario de la Lengua Española, “[...]el color es la sensación producida por los rayos luminosos que impresionan los órganos visuales y que depende de la longitud de onda” y “[...]el sonido es la sensación producida en el órgano del oído por el movimiento vibratorio de los cuerpos, transmitido por un medio elástico como el aire”. Por lo general, pensamos el color asociado a la materia, es decir aquel que se refleja en los objetos: “color materia”. Sin embargo, también existe el “color luz” y se trata de los colores que surgen de la descomposición de la luz, visibles en el arco iris (Silke R. & Benítez 2010).



Como expresan Silke R. y Benitez (2010: 107) “[...]Es difícil imaginarse el mundo sin color... Una vez más lo que nos impulsa a hablar del tema es haber experimentado cómo los colores influyen en la energía vital de cada persona. Su relación con los *chakras* nos pone frente a la misteriosa vinculación entre la persona, su estructura, el universo y la creatividad”.



Es sin duda apasionante la relación que se entabla entre los siete *chakras*, las notas musicales y los colores; ésta se sintetiza en la Tabla 1 (tomada de Rodríguez 2011, elaborada sobre la base de la información de Pietraccone 2006). Cada parte de nuestro cuerpo “late” con un sonido particular reflejando un determinado color, de ahí que haya una conexión tan profunda entre color-sonido-emoción. Retomando la idea planteada en el acápite anterior, esto lo percibimos y experimentamos en la vida cotidiana... muchas veces un color o una canción, nos traen recuerdos, evocan una vivencia, una etapa de la vida, una situación familiar o una persona. Al mismo tiempo, ciertos estados de ánimo, emociones, sensaciones o pensamientos “se visten” de un color determinado (“tengo un día negro”, “me quedé en blanco” entre otras tantas expresiones) y “suenan” con cierto tono y melodía propia.

Chakra	Nota musical	Color
Coronilla	Si	Blanco
Frontal	La	Violeta
Laríngeo	Sol	Azul
Cardíaco	Fa	Dorado
Plexo solar	Mi	Amarillo
Bajo	Re	Verde esmeralda
Base	Do	Rojo rubí

Tabla 1. Correspondencia entre *chakras*, notas musicales y colores.

También es importante la conexión color-emoción que se hace evidente en la cultura y esto puede verse en la vestimenta y en las artesanías de las distintas comunidades que toman de la naturaleza su exuberancia o su austeridad. Algunos prefieren colores vivos y otros más tenues o apagados, a pesar de que la moda debilitó la conexión con el entorno (Silke R. & Benítez 2010). Algo semejante ocurre

con la música ya que cada grupo humano selecciona y hace propios determinados sonidos y melodías que lo identifican.

Cuerpo y color

Nuestro cuerpo es la puerta de entrada al **espacio sagrado** que hay en nosotros. “[...] El cuerpo es el escenario donde transcurre todo lo que nos acontece. En él quedan registradas todas y cada una de las experiencias de nuestra vida” (Acuña 2015: 65) y sin duda esto es sagrado si le damos el significado y el lugar que merece. Vivencias y profundas emociones, sentimientos, historias que nos contaron porque alguien cercano vivió... nuestra auténtica **historia de vida** está grabada allí, en cada célula del cuerpo que habitamos.



Gendlin nos ofrece una hermosa definición: “[...] Nuestro cuerpo físicamente sentido, es virtualmente parte de un sistema infinito de aquí y otros lugares, ahora y otros tiempos, nosotros y otras personas. El cuerpo, tal como se siente desde adentro, es esa sensación de estar corporalmente vivo en un vasto sistema que es, en definitiva, el universo” (Gendlin 2002 citado en Acuña 2015: 63). El cuerpo como parte de un sistema infinito, sin límites de espacio y tiempo, que recibe lo que acontece y lo que aconteció en el universo desde siempre. El cuerpo cotidiano de nuestro pequeño e inmenso mundo, también carente de fronteras. Ambas alternativas convergen en la idea de **cuerpo sentido como memoria propia y universal**.



Los cuerpos, los planetas y los seres vivos emiten vibraciones (Meyer *et al.* 2003; Paymal 2010) y éstas se manifiestan a través de los colores. Es posible comprobar este hecho mediante diversos métodos y técnicas. En el año 1939, los científicos soviéticos Semyon y Valentina Kirlian descubrieron este campo magnético del cuerpo humano trabajando en su laboratorio, fotografiaron la descarga producida sobre la piel y de este modo surgió la conocida herramienta para captar el aura: la cámara Kirlian (Cromoterapia y lectura del aura, <http://www.revistapredicciones.cl/cromoterapia-y-lectura-del-aura/>). Actualmente, el Video del Aura también mide, mediante sensores de retroalimentación, los niveles de energía y actividad de la persona. En ambos casos, los resultados de las mediciones se expresan en una escala de colores.

Color y movimiento

“[...]Nuestra relación con el color está íntimamente ligada a nuestra forma de ver la realidad y al modo de expresarnos. Las percepciones y vivencias que despierta la proximidad del color resuenan en nuestro interior y mandan información a nuestros *chakras* que se activan aumentando o disminuyendo la corriente de energía que circula por ellos” (Silke R. & Benitez 2010: 115).Y esto influye tanto en nuestro movimiento de la vida cotidiana como en aquel que se expresa en la danza. Además, “[...] Cada *chakra* sintoniza con un sonido y ciertos movimientos” (Silke R. & Benitez 2010: 118).



La percepción del color y las vivencias y emociones que despierta es propio y único para cada ser. Así por ejemplo, los colores del otoño pueden invitarnos a caminar lentamente entre las hojas caídas de distintos amarillos y ocres o bien despertar la necesidad de correr e incluso revolcarnos en esa sinfonía de colores! La relación color-movimiento es única e irreplicable en cada uno de nosotros, en cada momento y lugar.



Los colores activan los distintos *chakras* (que a su vez actúan sobre las glándulas endócrinas que segregan hormonas) otorgando intensidad a nuestras vivencias y despertando emociones. Este despertar implica un movimiento interno que es la **energía vital y creativa** que recorre nuestro cuerpo y nos lleva a construir el siguiente paso de nuestra historia en el cual el movimiento se proyecta al mundo.

Sinfonía y sintonía... danzar los colores!

Los colores impactan en nosotros, cada uno con su vibración, es decir con un sonido particular... conformando una **sinfonía de colores!** Entonces, podemos danzar en **sintonía** con ellos dejándonos llevar por la música que producen las distintas tonalidades o tal vez los colores “nos mueven” con sus diferentes trayectorias y recorridos: cómo y a dónde nos llevan?... es posible explorarlo experimentando su fuerza!



Desde la perspectiva del *embodiment* (Csordas 1994), que significa exactamente “**encarnar**”, **somos el color que elegimos danzar y que “nos danza”**, con toda la fuerza que esta nueva identidad otorga. Incluso, siguiendo la propuesta de Gendlin (2002 citado en Acuña 2015) para quien el cuerpo es parte de un sistema infinito, podemos danzar un color y extenderlo al universo. Luego, todo lo que existe se torna de ese color y allí estamos, inmersos en la vibración y el sonido que produce y “nos mueve”... entonces danzamos!



Elegimos un color o tal vez el color “nos elige” y ese color se corresponde con un *chakra*, sin duda estrechamente vinculado con aquello que hoy sentimos, con nuestras emociones y deseos, con lo que aquí y ahora nos sucede. Y, al mismo tiempo, podemos trascender este “presente” y extenderlo a través del tiempo y el espacio, simplemente con nuestro cuerpo, siguiendo el planteo del párrafo anterior.

Danzar la sinfonía de los colores y en sintonía con ellos, descansar en el sonido que producen, sumergirnos en la belleza y en la magia que cada uno encierra, dejarnos envolver por su esencia... Entonces, despertar nuestro potencial creativo para re-nacer y vivir la Vida que cada día elegimos, desplegando nuestro propio Arco iris!



“¡OH día!, levántate... los átomos danzan, las almas, arrebatadas de éxtasis, danzan, la bóveda celeste, a causa de ese Ser, la danza... Te diré al oído hacia donde conduce su danza: Todos los átomos que hay en el aire y en el desierto - compréndelo bien - están enamorados como nosotros y cada uno de ellos, feliz o desdichado, se encuentra deslumbrado por el sol del alma incondicionada.”

Rumi

Nota

- 1- Silke Rasenack **-Silke-**, maestra del color, es artista textil y autora de *Los Arcanos en Seda*. Se la cita en adelante como Silke R.

Referencias citadas

- Acuña, F. 2015. *Focusing, un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires: Sinopsis.
- Csordas, T. 1994. The Body as Representation and Being-in-the-World. En: *Embodiment and Experience*, pp- 1-24. Cambridge: Cambridge University Press.
- Diccionario de la Lengua Española, edición del Tricentenario, Real Academia Española. Recuperado de <http://dle.rae.es>. [Consulta: mayo 2016]
- Meyer, W., N. Georgia & L. Garfield-O'Brien. 2003. A Summary of Sound Therapy and Vibrational Healing Concepts Book I. Recuperado de <http://www.healingsounds.com/>. [Consulta: octubre 2010]
- Paymal, N. 2010. *Pedagogía 3000 y la Expansión de la Conciencia. Hacia el desarrollo integral del Ser Humano y el Bien Común*. La Paz: Artes Gráficas Sagitario.
- Pietraccone, M. 2006. Los cuencos de cuarzo fueron creados en la Atlántida. La Nación, publicado en edición impresa. Buenos Aires.
- Rasenack, S. & A. Benitez. 2010. *¿Testigos o protagonistas? Claves para desarrollar la Creatividad*. Buenos Aires: El Hilo de Ariadna.
- Rodríguez, M. F. 2011. Los sonidos ancestrales: el origen como experiencia sanadora. *Pedagoogía 3000 42*, Serie 2. Publicación electrónica.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar

