



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

**Newsletter 25 – 6 de julio de 2016**

### **TRAYECTORIAS Y HUELLAS DE LA DANZA**

#### **Presencia en movimiento**

*Sueña lo que te atrevas a soñar. Ve donde quieras ir. Se lo quieras ser. Vive!*

**Richard Bach**

#### **Rastros en la arena**



Al caminar en la arena dejamos marcados nuestros pasos... quien venga después sabrá de dónde venimos y hacia dónde vamos... sabrá, si desea saber, algo de nuestro modo de andar por el mundo, de nuestra firmeza o levedad, de nuestro apuro o tranquilidad, entre otras tantas cosas.

La Tierra nos recibe y sobre ella caminamos y, cuando nos abraza, danzamos!... la Tierra firme nos sostiene para que nuestro cuerpo reciba el impulso hacia adelante: el siguiente paso, el próximo salto! La tierra firme o blanda, como la arena, es nuestra base y sustrato que hace posible el movimiento. La arena y la tierra guardan las huellas y los rastros y no hay tiempo para ellos... solo Presente, que nos remite a Presencia, cualidad que nos permite estar aquí plenamente y habitar el momento con intensidad.



Y si danzamos en la arena, vemos nuestras huellas y seguimos la trayectoria que allí describe nuestro movimiento? ... es muy hermoso dibujar con la danza sentimientos y emociones, es intrigante saber cómo ellos se ven en el espacio que transitamos...



La invitación es a danzar unos minutos y luego cerrar los ojos... entonces visualizar nuestra danza: cómo la vemos en la arena?, qué recorrido sigue?, qué formas adquiere aquello que expresamos con el cuerpo entero en movimiento (aún cuando alguna parte permanezca en quietud)?, qué huellas deja nuestra danza?...nos animamos a dibujarlas, a dejar un recuerdo de estos trazos y pedacitos de nuestra historia?

## *Improntas en la piedra*



En ciertos lugares del mundo hay tesoros escondidos; algunos de ellos son regalos que nuestros antepasados nos dejaron dibujados en las piedras. Muchas pinturas rupestres que se encuentran en las paredes de cuevas y aleros representan movimientos y danzas, muy probablemente rituales.

Son estas danzas muy distintas a la nuestra? Tal vez sí o tal vez no... el hombre en el pasado a menudo danzaba antes de salir a cazar... acaso esto no encerraría de algún modo temor, necesidad de buscar ayuda y confianza, fuerza y coraje?... es muy probable que sí. En otros casos puede tratarse de señales que dejaban al pasar por ciertos lugares que sin duda los identificaban, quizás como parte de un grupo humano con ciertas características y creencias.



Hay casi tantas hipótesis como investigadores del arte parietal y esto enriquece la búsqueda de respuestas y, al mismo tiempo, de nuevos interrogantes. Y esto también es parte del movimiento que intentamos describir porque la vida es movimiento y este **impulso vital** es el que nos lleva hacia adelante para construir el

siguiente paso. Nada está completamente conocido ni comprendido...nada hay acabado en este mundo y hay mucho por hacer y también la ciencia puede darnos una pauta de esta eterna búsqueda, de este movimiento continuo que nos ayuda a ir un poco más allá cada día.

### **Espacio y tiempo**



Comencemos por concebir nuestro cuerpo en el espacio. Es importante aquí el concepto de **kinesfera**. El cuerpo humano es tridimensional, es decir presenta tres ejes: longitud, ancho y profundidad. La unión de estos tres ejes da como resultado la propia **kinesfera**, es decir el **espacio propio o privado**, el **espacio adherido** (Bartenieff & Lewis, 1980). Pero también hay un **espacio alcanzable**, aquel que es posible lograr y un **espacio proyectado**, entendido como aquello que se quiere alcanzar (Reca, comunicación personal).

Es importante entonces habitar nuestro propio espacio pero es vital tener conciencia de aquél que es posible lograr y aún más de aquello concreto que se desea alcanzar. Una vez que logremos conocer estas variables, propias y personales, comenzaremos a dibujar en el espacio nuestro auténtico movimiento, ese que surge de nuestro ser.



Y es el presente el único tiempo posible para desplegar nuestro movimiento o nuestra danza. Como dijimos al comienzo, Presente “suena” a Presencia, a Estar aquí y ahora, en nuestro espacio, que sin duda tendrá zonas compartidas con el espacio de otros seres. Estar presentes es crucial para disfrutar el movimiento y la danza que éste conlleva. La propia danza puede ser compartida con otras en espacios comunes donde las *kinesferas* se tocan con amor y respeto, construyendo un territorio propicio para el intercambio y el crecimiento.

### **Lugares comunes, espejos y sombras**



En este primer párrafo me permito cambiar el estilo de escritura por un modo más comprometido y personal, porque así lo siento. Es en esos lugares comunes en donde las *kinesferas* se tocan, donde tu espacio y el mío se encuentran y se dan la mano para compartir experiencias muy sentidas, donde mi danza se ve reflejada en tu cuerpo que se mueve tomando prestado mi pulso y mi ritmo. Entonces eres mi **espejo** en el que puedo seguir la trayectoria de mi movimiento y las huellas que mi danza deja, rastros que tal vez queden como impronta en el espacio que ahora habitamos. Y luego seré tu espejo para que contemples tu danza y tu movimiento en esos **lugares comunes**. Para

finalizar, te agradeceré por haber resonado conmigo en una misma frecuencia para espejar mi danza que expresa mi ser en el mundo contenido en mi cuerpo. Fue sin duda como bailar en la arena y contemplar luego las huellas dejadas.



Y para comprender un poco más, vamos a las fuentes. En los tiempos de post-guerra utilizar la palabra como modo de expresión resultaba casi imposible ya que los traumas muy grandes como aquellos que surgen en situaciones límites nos dejan sin palabras... el movimiento es el único camino, el movimiento y luego la danza. Esta fue la idea de Marian Chace al comenzar a desarrollar en el este de los Estados Unidos su programa de **Danza para la comunicación** en el año 1945. La danza es comunicación nos dice! Propone entonces el concepto de **empatía kinestésica**, el cual se refiere a la posibilidad de reflejar a través de la propia actividad muscular aquello que percibimos en el movimiento y en el cuerpo del otro con quien logra una conexión, espejándolo. Chace utiliza técnicas de **espejo y sombra**, es decir frente al otro en el primer caso, a su lado o atrás en el segundo (Levy 1992; Sandel *et al.* 1993; Fischman 2005).



\* Marian Chace considera las manifestaciones no verbales como **aspectos comunicativos pre-simbólicos**. Facilita así la ampliación, expansión y clarificación de los patrones de movimiento y sus contenidos de significado. De este modo, logra una conexión con el otro espejándolo y lo alcanza donde está emocionalmente, lo comprende y acepta, comunicándole a través de su movimiento que lo escucha y que todo está bien (Levy 1992; Sandel *et al.* 1993; Fischman 2005). El **entonamiento afectivo** o capacidad de compartir estados afectivos fue descrito por Stern (1996) como el fenómeno o rasgo principal de la intersubjetividad humana. El entonamiento de los afectos consiste en la ejecución de conductas que expresan el carácter de un sentimiento compartido.

Hay cuatro conceptos básicos que engloban los principios usados por Chace, sobre los cuales construye su teoría: **acción corporal, simbolismo, relación terapéutica de movimiento y actividad rítmica grupal**. Esta última parte del hecho de que el **ritmo** impregna cada aspecto de la vida humana desde siempre. Hay ritmos humanos muy personales como la respiración y, sin embargo, un grupo cohesionado parece tener una respiración y un pulso compartidos. El ritmo organiza el comportamiento individual y a la vez crea un sentimiento de solidaridad y contagio entre las personas. Para Chace el ritmo es una herramienta esencial para la comunicación y la conciencia corporal (Chaiklin & Schmais 1975).



\* En esta fotografía de la película “Bailando en el desierto”, es hermoso observar cómo él, si bien en este caso no espeja la acción, le ofrece a ella su mano como “espejo” (simbólico) para que contemple su rostro en movimiento. De los cuatro elementos mencionados en el párrafo anterior, es la **acción corporal** la que inicia, o bien continúa, la comunicación entre ellos. Al mismo tiempo, hay un **simbolismo** compartido en esa mano- espejo que les permite valerse del **movimiento** como modo de ayuda de uno hacia otro. Por último, es importante que exista entre ambos un **ritmo compartido** que los lleve a encontrarse con verdadera Presencia en ese momento único e irrepetible.

### ***Caminos sin tiempo y estelas en el aire***



Nos referimos a los caminos interiores que conducen muy adentro, sendas atemporales, trayectorias que describe la propia danza cuando está realmente en conexión con nuestra esencia. La danza como meditación, como sendero hacia lo más profundo y, al mismo tiempo, en sintonía con el Todo... la danza hacia afuera y hacia adentro. La danza como metáfora de nuestro modo de estar y de movernos en el mundo, dejando huellas e incluso improntas en otros seres. Una danza comprometida que expresa la belleza de nuestra esencia y la armonía que siempre tenemos en lo más hondo.





La danza también expresa el movimiento que es la esencia de la Vida. El Universo está en constante movimiento, en la Tierra nada es estático y nuestras células contienen y reproducen ese devenir. La interrupción del movimiento es imposible de concebir porque implicaría el fin... del mismo modo nuestro ser-en-el mundo es movimiento como expresión de nuestra energía vital. Como dijo Heráclito (filósofo griego, 535 – 484 a. C) “[...]No se puede descender dos veces por el mismo río, pues cuando descendiendo por segunda vez, ni yo ni el río somos los mismos”. Entonces, lo único seguro es el cambio permanente.



Y así es como caminamos sobre la Tierra y, cuando comprendemos que también podemos volar, no aferrarnos ni apegarnos demasiado a tantas cosas que nos detienen: danzamos!, que es volar con las alas del alma! Y en ese vuelo dejamos a nuestro paso **estelas en el aire**, como las **huellas en la arena**... y contemplamos, además, la belleza del mundo!



“Siempre hay una razón para vivir. Podemos alzarnos sobre nuestra Ignorancia,  
Podemos descubrirnos como criaturas de perfección, inteligencia y habilidad.

Podemos ser libres!

Podemos aprender a Volar!

Richard Bach



### **Notas**

\*Fotografías de la película “Bailando en el Desierto” (*Desert Dancer*), 2014.

### **Referencias citadas**

Bartenieff, I & D. Lewis. 1980. *Body movement: Copying with the environment*. New York: Gordon and Breach.

Chaiklin, S. & C. Schmais. 1975. The Chace approach to Dance Therapy. *The American Handbook of Psychiatry*: 703 – 708.

Fischman, D. 2005. Danza Movimiento Terapia. Encarnar, enraizar, empatizar. Construyendo los mundos en que vivimos. Ponencia presentada en el I Congreso de Artes del Movimiento. Buenos Aires: IUNA (Instituto Universitario Nacional del Arte).

Levy, F. 1992. *Dance Movement Therapy a Healing Art*. New York: Ed National Dance Association, American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.

Sandel, S. L., Chaiklin, S &A. Lohn. 1993. *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.

Stern, F. 1996. *El mundo interpersonal en el infante*. Buenos Aires: Ed. Paidós.

María Fernanda Rodríguez

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