



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 26 – 5 de agosto de 2016

DANZAR HACIA UN MUNDO NUEVO

Entre el Cielo y la Tierra

El pájaro rompe el cascarón... el huevo es el mundo... para nacer hay que romper un mundo. El pájaro vuela hacia Dios... el dios se llama Abraxas.

Hermann Hesse

Una experiencia auténtica...



Era adolescente cuando me encontré con Hermann Hesse y su obra. Entre sus libros, “Demián” dejó su impronta en mi porque de algún modo me indicó el camino en momentos de oscuridad y también luminosos. Arriba, a la derecha, está escrita la frase que quedó grabada en mi alma y aún hoy, después de mucho recorrido, recuerdo con emoción y agradecimiento. En mi vida muchas veces tuve que romper el cascarón (¡y sin duda seguiré haciéndolo!) porque una y otra vez algo ajeno iba creciendo más allá de mi piel. La danza me mostró el

modo de emerger y liberarme de aquello que me encerraba. Por eso, mi deseo de compartir hoy las infinitas posibilidades del movimiento libre y sentido...

El pájaro rompe el cascarón...



Sea cuando sea el momento adecuado, de jóvenes o de grandes, de un modo u otro, es necesario romper el cascarón que nos contiene para salir a la luz, ser como somos y dejar de estar contenidos en algo ajeno. Romper un mundo y volar hacia la meta, hacia nuestros ideales, aquello que soñamos alcanzar...volar muy alto con los pies en la Tierra!



Cuando llegamos a esta vida, recordamos el origen, ese “lugar” del que venimos...pero si no salimos rápido del “huevo”, la cáscara empieza a endurecerse y **olvidamos**, entonces, cada vez resulta más difícil romperla. Una cubierta sólida nos protege pero al mismo tiempo no nos permite gozar de ser quienes realmente somos, de nuestro cuerpo, de nuestro ser en

el mundo. La tarea es romper el cascarón, ese mundo ajeno y rígido que no nos pertenece y al que no pertenecemos...

Cómo volar hacia la meta? Cómo superar la gravedad que nos sujeta?... La invitación es a bailar entre el cielo y la Tierra, bailar nuestra propia danza, expresar nuestro movimiento auténtico que sale de muy adentro... sentir como, de a poco, las corazas caen, se diluyen, no existen, no sirven y, mientras tanto, solo disfrutar de la danza que nos convoca y nos permite percibir la **libertad que nuestro cuerpo contiene!**

El huevo es el mundo....



El mundo encierra belleza, luz, oscuridad, amor, carencia, abundancia, alegría, tristeza, felicidad, placer, dolor... el mundo contiene la totalidad y nos recibe el día que nacemos. Ese mundo parece protegernos pero de a poco nos va encerrando y entonces no podemos recordar nuestra esencia. Allí tenemos todo lo que necesitamos si sabemos buscarlo, no obstante, los movimientos son cada vez más controlados, limitados, breves, ajenos... cada vez más difíciles, carentes de flexibilidad, hecho que se refleja también en nuestro modo de pensar, de sentir, de vincularnos con los otros y de estar en esta Tierra.



En relación con esto último, Espenak plantea la existencia de cuatro emociones básicas: **enojo**, **alegría**, **calma** y **miedo** y toma las teorías de **Lowen** de quien asimila la noción de **cuerpo segmentado** y reflejo de defensas psíquicas a través de **corazas musculares** (Espenak 1981, 1989; Reca 2005). Esas corazas que nos van rodeando son frecuentes y cada vez es más complicado ser auténticos y, aún más, movernos libremente y expresarnos a través del cuerpo. Espenak propone trabajar a partir del **pulso**, la **melodía** y la **imagen**, que resulta de las dos primeras, en relación con el **cuerpo**, la **emoción** y la **mente** respectivamente (Espenak 1981, 1989). De este modo, empezamos a habitar un cuerpo que comienza a descubrir su propio movimiento y a expresarlo para liberarse de sus propias corazas (musculares) y, si nos animamos a ir más allá, de aquellas barreras que el mundo va creando en torno de nuestros verdaderos deseos y percepciones.

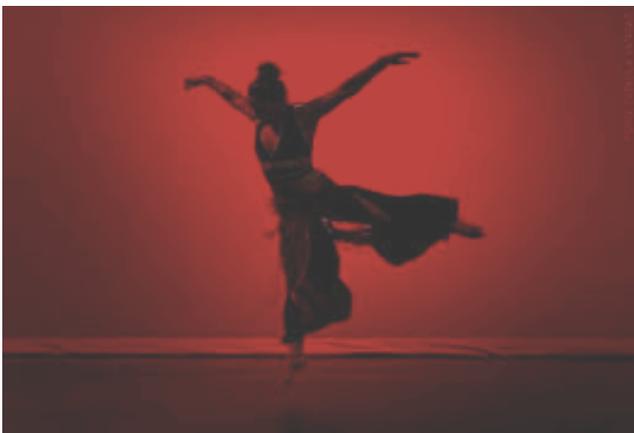


¿Cómo derribar esas corazas? Podemos comenzar explorando a través del movimiento cómo está cada parte de nuestro cuerpo, qué partes tienen tensión y, al mismo tiempo, tratar de detectar si esas tensiones son pasajeras o si nos acompañan desde hace mucho tiempo... si sentimos que son útiles para algo, tal vez como defensa o como separación del mundo que nos rodea. Entonces, nos dedicamos a esas partes que requieren más cuidado, les damos la atención y el movimiento que necesitan. Seguramente hay partes del cuerpo más disponibles y flexibles que pueden colaborar en esta tarea.



Si nos animamos a ir un poco más adentro, podemos movernos o bailar frente a un espejo y contemplar nuestro cuerpo en movimiento o bailar con nuestras propias sombras reflejadas en el suelo o en la pared. La experiencia es también muy enriquecedora si bailamos con un compañero que espeje nuestro movimiento (frente a frente) o que sea nuestra sombra (al costado o atrás), tal como describimos en el *Newsletter* anterior. En todos los casos, podremos percibir y observar qué partes carecen de movimiento o están más limitadas en su expresión y dejar que el reflejo y/o la sombra nos muestren el camino para comenzar a derribar esas corazas. También la persona con quien bailamos, si es el caso, colabora a través de su movimiento, espejando nuestras partes más tensas y aquellas más flexibles. De una forma u otra, es el primer paso para tomar conciencia de nuestras corazas y también de las partes con más movimiento, ya que ambas tienen la misma importancia en la tarea de “romper” aquello que nos encierra.

Para nacer hay que romper un mundo....



El movimiento nos marca el camino y el modo, el movimiento libre y creativo. Nos movemos pero un día comprendemos

que podemos ir más allá y danzar! ... en ese momento la cáscara comienza a resquebrajarse y a hacerse cada vez más blanda y delgada. Danzamos para derribar las corazas musculares que nos sostienen en determinadas posturas y situaciones que tal vez ya resultan ajenas e innecesarias y marcan límites, fronteras que parecen indestructibles e impiden la llegada de los otros hacia nosotros y de nosotros mismos hacia nuestra esencia: centro de la existencia en unión con el Todo. Danzamos luego para “romper un mundo” que resulta extraño y no nos pertenece.



Desde una perspectiva amplia a lo largo del tiempo, ya **Sócrates** (470 – 399 a.C.) **danza frente a un espejo**, mientras analiza y “piensa” su propio movimiento, maravillándose seguramente con las posibilidades de su cuerpo en movimiento! Mucho después, es Nietzsche (1844 – 1900) el filósofo que revaloriza el cuerpo y lo considera la energía más grande; describe un espíritu libre que danza al borde del abismo y elige la voluntad de poder con la que intenta transformar al mundo. Esta voluntad es la energía propia del cuerpo que hace que la razón le obedezca y, al mismo tiempo, no obedece a nadie (Nietzsche 1972; Citro 2009, 2011). Nietzsche sostuvo la necesidad vital de la música y la danza, renovando así la escritura filosófica a través de metáforas. En Zarathustra, Nietzsche se refiere a las **bailarinas de pies ligeros** que danzan contra el espíritu de la pesadez. “[...] Es preciso subrayar que la danza es aquí la risa del filósofo, es colectiva, y es la danza de las bailarinas que arrastran al filósofo en su huella sobre el suelo” (Baidet 2012: 34).



Nietzsche es también quien rompe con un mundo planteando una postura diferente y nueva para la Filosofía “[...] Y una vez quise bailar como nunca había bailado aún; quise bailar allende todos los cielos. Entonces ganasteis a mi más querido cantor. Y entonó su canto más lúgubre y sombrío. Ay! Me zumbó en los oídos como el cerno más fúnebre! ...Yo estaba dispuesto para el mejor baile y tú con tus notas mataste mi éxtasis... solo en el baile se yo decir los símbolos de las cosas más sublimes” (Nietzsche 1984: 79).

Va surgiendo así la auténtica imagen de **aquel que nace** rompiendo el Mundo que lo contuvo hasta ese momento... derribando estructuras, creencias, supuestos y tantas cosas que le impidieron ser... un día su esencia puede más que el mundo familiar, que entonces comienza a resultar extraño.

El pájaro vuela hacia Dios...



Nietzsche es el filósofo-bailarín que **vuela** hacia un dios que danza ya quien presta su cuerpo para que dance a través

suyo: “[...] no creería más que en un dios que supiese danzar”... y dice luego: “[...] Ahora soy ligero, **ahora vuelo**, ahora me veo a mí mismo por debajo de mí; un dios es el que ahora danza a través mío. Así habló Zaratustra” (Nietzsche 1972: 70 y 71). También nosotros podemos dejarnos atravesar y habitar por la **Fuerza** que auténticamente tenemos y danzar...

Así es que, como el pájaro rompe el cascarón y vuela hacia Dios, rompemos el mundo que nos encierra y volamos hacia nuestra meta, nuestros ideales y sueños. Y para volar hay que animarse a danzar con los pies en la tierra y las alas del alma. La danza nos lleva más allá de todo lo que nos ata y, desde la seguridad de la Tierra que nos sostiene, nuestro cuerpo se torna liviano, nuestras corazas más leves, nos elevamos y vamos experimentando la posibilidad de ser libres!



Nos animamos a recorrer 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 metáfora de nuestro modo de estar y de movernos en el mundo, dejando huellas a nuestro paso y en otros seres. Una danza comprometida que expresa la belleza de nuestra esencia y la armonía que siempre tenemos en lo más hondo (Rodríguez 2016, *Newsletter* 25). Una danza propia que revela emociones, sentimientos y sueños, aquello que somos.

El dios se llama Abraxas...



Dejamos volar nuestra imaginación para develar qué significa este nombre: **Abraxas**¹... porque no importa la etimología de la palabra, sino aquello que representa para nosotros. Tal vez lo desconocido, aquel “lugar” hacia donde remontamos vuelo, confiando!... quizás nuestros ideales y anhelos, nuestra meta y propósito.



Un mundo nuevo, diferente y propio... un mundo que no nos encierra y podemos compartir: **nuestro hogar** entre el cielo y la Tierra, firme y libre al mismo tiempo. Danzando llegamos allí... para habitar y experimentar la belleza y la magia que contiene. Y así como la danza ritualiza el movimiento (Roth 1989), podemos celebrar nuestro propio ritual que marque el camino de regreso para volver siempre que nos hayamos perdido. En la danza el Universo penetra en cada individuo y lo hace parte de la humanidad, reflejando a la vez aquello que le es propio. Cuando danzamos nuestro Ser se expresa (Rodríguez 2010) en comunión con los otros.

Que ese mundo nuevo nos refleje por siempre sonriendo para que nuestros ideales y sueños dancen a través nuestro: libres y presentes!



Nota

(1) La palabra *Abraxas*, cuyo significado y etimología son desconocidos, era un término que se grababa en ciertas piedras antiguas: piedras *Abraxas*, que las sectas gnósticas solían usar como talismán. Se creía que *Abraxas* era el nombre de un dios que representaba el Bien y el Mal, un dios y deidad adorada representante del fuego. Este término fue usado por los Basilideanos, secta gnóstica del siglo II, para nombrar al Ser supremo o Dios que adoraban. *Abraxas* fue también considerado un dios egipcio (tomado de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Abraxas>).

Referencias citadas

Baidet, M. 2012. *Pensar con mover. Un encuentro entre Danza y Filosofía*. Buenos Aires: Cactus.

Citro, S. 2009. Variaciones sobre la corporalidad. En Citro, S. (Ed) *Cuerpos Significantes. Travesías de una etnografía dialéctica* (pp. 43 - 82). Buenos Aires: Biblos.

- Citro, S. 2011. La Antropología del Cuerpo y los cuerpos en-el-mundo. Indicios para una genealogía (in)disciplinar. En Citro, S. (Ed.) *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp. 17-58). Buenos Aires: Biblos.
- Espenak, L. 1981. *Dance Therapy, Theory and Application*. Illinois: Charles C. Thomas, 27-88. 105-156.
- 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.
- Nietzsche, F. 1972. *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza.
- Nietzsche, F. 1984. *Crepúsculo de los ídolos*. Madrid: Alianza.
- Reca, M. 2005. *Qué es danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza*. Buenos Aires: Lume. Colección cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja.
- Rodríguez, M. F. 2010. La danza: expresión del Ser. *Pedagoogía 3000* 24, Serie 2. Publicación electrónica.
- Rodríguez, M. F. 2016. Trayectorias de la Danza. Presencia en movimiento. *Cuerpos que danzan. Newsletter25* (www.cuerposquedanzan.com.ar).
- Roth, G. 1989. *Maps to Ecstasy*. New York: Interliscense Ltd. & New York Library.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar