



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 27 – 3 de septiembre de 2016

DANZAR EL RITMO y EL PULSO DE LA VIDA

Recuerdos pintados en la piel

*Ven, te diré en secreto a dónde lleva esta danza... Mira como las partículas del aire
y los granos de arena del desierto giran sin norte...*

Rumi

El primer sonido



El primer sonido que escuchamos es sin duda el latido del corazón. Los últimos estudios realizados indican que en la semana 20 del desarrollo en el útero, el feto empieza a percibir sonidos y los primeros son los latidos del corazón de su madre e incluso su voz. Tal vez este sonido tan especial quede grabado en nuestras células otorgándonos su propio pulso y, a la vez, confiera a nuestra vida un ritmo particular.

A menudo nos sentimos extraños en nuestro propio cuerpo...como si estuviéramos “de visita” en un lugar ajeno. Entonces la tarea puede ser rescatar el pulso y el ritmo que nos acompañaron desde muy temprano y que hicimos uno con nuestro propio latido, e integrarlos cada día.



El primer movimiento

De acuerdo con la información actual, al final del primer trimestre de gestación comienzan los primeros movimientos del bebe en el útero. Esto ocurre en un pequeño y protegido paraíso, en un mundo de agua que facilita los movimientos, volviéndolos muy leves y sostenidos. Esta sensación de flotar en un espacio seguro también está guardada en la memoria de nuestras células... movimientos suaves que siguen el ritmo de la vida en el agua -líquido amniótico- que la contiene.



Al atravesar el canal de parto y continuar nuestra existencia fuera del útero, muy probablemente “olvidamos” esos movimientos tan armónicos y ese sonido potente de la vida que late, abriendo y cerrando! Pero **es el olvido el que estimula el recuerdo**. Si sabemos que olvidamos, si somos conscientes de nuestro pasado en ese pequeño mundo protegido, casi seguro querremos recordar.



La propuesta es el recuerdo de nuestra existencia esencial, el rescate de aquella vida apacible y leve de los primeros días...que parece flotar en la memoria. Hacer silencio, escuchar muy adentro de nuestro cuerpo, recordar el primer sonido, el primer movimiento... el pulso de la propia vida. Movernos una vez más siguiendo ese pulso y transformar el movimiento en danza!

Universos en movimiento

La Tierra realiza diversos movimientos siendo los más evidentes la rotación y la traslación. En el primer caso, se trata del movimiento que efectúa en casi 24 horas, girando sobre un eje imaginario que pasa por los polos. El segundo consiste en una vuelta completa, tomando como referencia a las estrellas, que dura 23 horas con 56 minutos y es el movimiento por el cual la Tierra gira en una órbita alrededor del sol (https://es.wikipedia.org/wiki/Movimientos_de_la_Tierra).



La Tierra se mueve a una velocidad constante, de ahí que no lo percibamos, pero la interrupción de su movimiento implicaría el fin. Todo es movimiento, devenir y cambio en nuestro planeta y en el Universo. Del mismo modo, nuestro cuerpo acompaña y acompasa al de la Tierra... nuestras células cambian constantemente: nacen, crecen, se reproducen, mueren y otras ocupan su lugar. Nuestra sangre circula sin detenerse, mientras el corazón late con un ritmo propio, confiriendo el pulso a nuestros días.



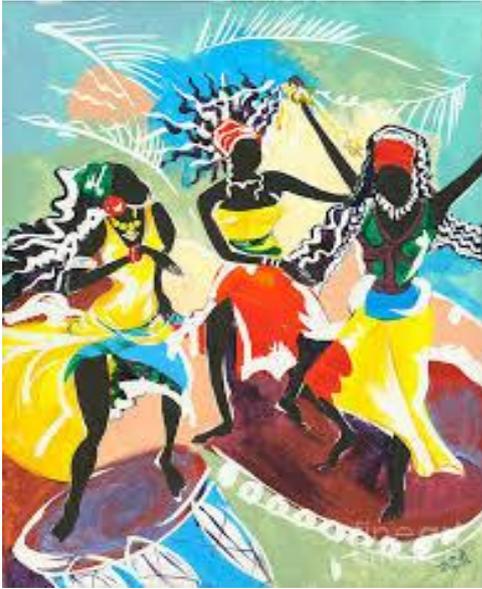
Nuestro “hogar”, entendido como el lugar en donde transcurre nuestra existencia, es la Tierra y es el cuerpo que habitamos. La Tierra tiene un ritmo propio que le otorgan sus movimientos en el espacio y, a la vez, un pulso que le confiere la vida misma que en ella crece y se desarrolla, los seres que la pueblan con sus corazones latiendo. Nuestro cuerpo, magnífico “espacio propio” que nos alberga y nos contiene, pequeño Universo que también tiene su ritmo y su pulso, más o menos evidentes, que conocemos o que deseamos descubrir para descansar en ellos.

El ritmo de la Vida



La palabra ritmo traducida del griego significa flujo. Los griegos tenían seis ritmos fundamentales vinculados con obras poéticas y dramáticas (troqueo, yambo, dáctilo, anapesto, peón y yónico) de los cuales derivaban todos los demás. El ritmo era para ellos el **principio activo de la vitalidad que se vincula con los estados de ánimo**. Esta asociación se daba con los elementos tiempo y peso del movimiento. El ritmo era el principio masculino y la melodía el femenino (Laban 1987).

Laban (1987) describe tres ritmos a partir de los elementos del movimiento dispuestos en secuencias: **ritmos de espacio, de tiempo y de peso**. El **ritmo de espacio** se crea por el uso de direcciones y resulta en **formas y figuras**. Puede darse el desarrollo sucesivo de las direcciones cambiantes, lo cual se compara con la **melodía**, y aquel que produce formas a través de acciones simultáneas de distintas partes del cuerpo y se acerca a la **armonía**. El **ritmo de tiempo** varía entre **movimientos rápidos y súbitos**, lo cual refleja la lucha del hombre contra el tiempo o bien una actitud indulgente hacia el tiempo, que se traduce en **movimientos lentos**, sostenidos, de igual o distinta longitud, regulares o irregulares. Con respecto al **ritmo de peso**, existen **movimientos altos**, es decir formas de gran claridad y precisión y otros **profundos**, que acentúan el centro de gravedad y poseen expresión rítmica. Entre medio de ambos, altos y profundos, están los **movimientos medios** tales como los giros, hacia afuera o hacia adentro.



Por otra parte, Jaques-Dalcroze (1965) propone un método denominado **euritmia** que utiliza el espacio vinculando movimientos y desplazamientos corporales y, de este modo, descubre las **relaciones entre energía, espacio y tiempo**. Para este autor **la música es el estímulo para el movimiento y la danza**, buscando la armonía del movimiento, mientras que para Laban la música se origina desde el movimiento rítmico del cuerpo y la improvisación. En líneas generales la euritmia expresa las cualidades y fuerzas de formación que rigen los sonidos, las palabras, el ritmo y la música (Mead 1996; Horney 2001).

Podemos referirnos a distintos ritmos: el ritmo de la música, el ritmo grupal y el personal. En este sentido, Chace ofrece un concepto muy interesante vinculado con la **actividad rítmica grupal**. Para esta autora 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 (Chaiklin & Schmais 1975).



Cuerpo y pulso

La música a menudo nos produce empatía a través de un ritmo que “se nos pega”, también logramos empatía con un grupo de danza compartiendo un ritmo determinado... pero necesitamos buscar y encontrar nuestro propio ritmo que entonces comienza a acercarse al pulso, es decir ese movimiento-sonido que se agita muy adentro, en lo más profundo del ser. Podemos comenzar por un movimiento repetitivo que en principio es cómodo, agradable y placentero. En un siguiente momento ese movimiento “encaja” y se repite con distintas melodías... el pulso, nuestro pulso... el que nos lleva a bailar y también a movernos en el mundo, en cada actividad que realizamos. El pulso que ya no tiene que ver con el ritmo de un tema musical, sino que surge de muy adentro y nos acompaña siempre, aunque pueda cambiar levemente en distintos momentos del día y de nuestro ciclo de vida (Rodríguez 2015, *Newsletter* 11).



Espenak (1981, 1989) propone trabajar a partir del **pulso**, la **melodía** y la **imagen** en relación con el **cuerpo**, la **emoción** y la **mente** respectivamente, como dijimos en el *Newsletter* anterior. La autora vincula particularmente el **cuerpo** con el **pulso**. El pulso “nos mueve” o más bien nos ofrece un mapa para el movimiento y la danza. También coincide con esa sensación de “ser movidos” en el sentido de Whitehouse (1956, 1958) por aquella fuerza esencial que nos habita.

El pulso de la Vida

Tal vez nuestro pulso nos recuerde a aquel primer sonido que “escuchamos” o percibimos antes de llegar a este mundo. Ese sonido tan particular y profundo que iba acompañado por el suave movimiento que nos acunaba como una ola cuando llega a la orilla, una vez liberada su fuerza original. Y es nuestro cuerpo el que guarda ese recuerdo en su memoria y allí podemos buscar para re-encontrarlo y retomar su ritmo ancestral: el pulso de la Vida!



* EI

pulso y el ritmo de los seres que habitamos la Tierra confieren a nuestro planeta un “movimiento” particular, un ritmo único que resulta de la suma de muchos... tan diferentes! Y cada impulso inicia una corriente de vibración denominado sonido. Los cuerpos, los planetas y los seres vivos emiten vibraciones. En la Tierra no hay vida sin movimiento, nuestro cuerpo late constantemente con un ritmo propio que el corazón expresa, cada organismo vibra, cada célula tiene un sonido que resulta de su actividad, cada átomo cuyos electrones giran sin cesar, producen un sonido singular (Rodríguez 2011).



* Si

nos detenemos un instante e imaginamos el curso de la vida en cámara lenta, podremos captar los detalles más bellos que acontecen en un instante, en cada momento irreplicable. El desafío es esta vez movernos siguiendo el ritmo y el pulso de la Vida que fluye en nosotros, en sintonía con la Tierra que habitamos. La propuesta: danzar esta sinfonía que necesita ser ejecutada para cobrar existencia y presencia!



Pintada de sombras

Hoy es mi deseo

atreverme a

hacer algo diferente...

*Entonces el movimiento aflora
como si la transgresión
fuera la Fuerza
y el desafío
el Poder*

*Y el movimiento es danza
que exige al fin ser danzada...*

*Ya no es un pedido
no es imploración
es, tal vez, la única posibilidad
de ser
de no morir*

Quién soy?

Me detengo

*para contemplar mi sombra y mi reflejo
porque ambos me constituyen
y quiero pintarlos en mi cuerpo
hacerlos parte de mis entrañas!*

Quién soy?

*Me muevo entre mis sombras
disipando la oscuridad
de cada momento vivido...*

Y mi cuerpo adquiere formas:

sin contenido

formas que se arman y se desarman

para "ser movidas"

como marionetas!

por Eso que me habita...

y lo deajo ser

moverme a su antojo

*Formas milenarias
plasmadas en mi cuerpo
formas bellas y terribles
formas sin tiempo
y formas perennes
formas blancas y negras
llenas y vacías
enormes y diminutas*

*Quién soy?
Soy quien está por detrás y por dentro
de eso que se ve y se palpa
Soy invisible, tal vez, no soy...*

*A dónde voy?
voy hacia las sombras:
y Soy quien desea danzarlas
para darles Vida
evitar que mueran!*



María Fernanda Rodríguez
www.cuerposquedanzan.com.ar

Notas

*Fotos de Gregory Colbert, *Ashes and Snow* (<https://gregorycolbert.com/>)

Referencias citadas

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

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.

Horney, I. 2001. *Euritmia. El arte del movimiento curativo*. Buenos Aires: Editorial Antroposófica.

Jaques-Dalcroze, E. 1965. *Le rythme, la musique et l'éducation*. Lausanne : Edition Foetisch.

Laban, R. 1987. *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos.

Mead, V. H. 1996. More than Mere Movement – Dalcroze Eurhythmics. *Music Educators Journal* 82 (4): 38-41.

Rodríguez, M. F. 2011. Los sonidos ancestrales: el origen como experiencia sanadora. *Pedagoogía* 3000 42, Serie. Publicación electrónica.

Rodríguez, M. F. 2015. Danza y Sonidos ancestrales. El cuerpo que habitamos: impulso y vibración. Cuerpos que danzan. *Newsletter* 11 (www.cuerposquedanzan.com.ar).

Whitehouse, M. S. 1956. Creative Expression in Physical Movemnet is Languaje 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.