



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 28 – 4 de octubre de 2016

## DANZAR CON PASIÓN Y ENTREGA

### La energía del misterio

*Hay una mañana dentro de ti esperando a estallar en la luz*

Rumi

#### ***Pasión y misterio***



A menudo nos encontramos frente cosas o situaciones que no podemos explicar, desafíos que queremos tomar... muchas veces decimos “es un misterio”! El Diccionario de la Real Academia Española, define el término **misterio** -del latín *mysterium*- como “cosa arcana o muy recóndita, que no se puede comprender o explicar”, es decir algo extraño e inexplicable, difícil de

descubrir porque de algún modo y por distintas causas está oculto.

En este sentido consideramos el misterio, como algo oculto muy adentro nuestro pero a menudo el motor de nuestra existencia, tal vez la razón por la cual las grandes y las pequeñas cosas nos suceden. Ocorre muchas veces que todo aquello muy profundo y aún no-conocido es la mayor energía que nos impulsa a avanzar con pasión!



Cuando danzamos podemos encontrar y abrazar el misterio, aquello que nos apasiona y nos otorga presencia, aquello por lo queremos danzar...aquello que da ímpetu a nuestro movimiento y nos lleva a descubrirlo explorando en lo más hondo de nuestro ser. La danza surge entonces de un lugar muy interno y propio en donde estamos presentes: desde allí danzamos y hacia ese punto nos dirigimos, presentes y en movimiento! La danza nos permite explorar y encarnar aquello que nos seduce y conlleva a la entrega, seguramente estas pasiones sean el motor de nuestra vida y la razón de nuestra existencia.

### **Entrega**

Es la “Acción y efecto de entregar o entregarse” (Diccionario de la Real Academia Española). Dos acepciones bien claras y diferentes: entregar algo en particular de lo que tenemos (sin duda valioso!) o **entregarnos** tal como somos y estamos, completos, entregarnos a aquello que amamos: otros seres, una vocación, un sueño, un proyecto, la siguiente etapa... entregarnos a la Vida y comprometernos para hacer de ella un “lugar” mejor!



La Danza es un hermoso camino de entrega en movimiento, entregar y entregarnos con el corazón. Al mismo tiempo, dejar ir todo aquello que acabó, los sentimientos y las emociones del pasado que nos pesan porque ya no nos pertenecen.

Gabrielle Roth (1989, 1997, 2004) crea una danza extática basada en los cinco ritmos sagrados de la vida que constituyen la esencia de un cuerpo en movimiento: fluido, *stacatto*, caos, lírico y quietud. El fluido explora la energía femenina y el *stacatto* la energía masculina. En el **caos** es posible reunir las dando lugar a la propia energía. El lírico es el ritmo del trance y de la autorrealización. La quietud conduce a la empatía con los otros y al refugio que ésta ofrece.



Al danzar el **caos**, soltamos y dejamos ir aquello que está guardado en nosotros y que por algún motivo ya no es útil, pudiendo interferir nuestra libertad y nuestro desarrollo. Soltamos, nos vaciamos de viejas formas que

heredamos del pasado y observamos cómo se van alejando hasta perderse en el horizonte y desaparecer. Luego, nos sentimos más livianos y con menos carga sobre nuestra espalda. Los espacios vacíos comienzan entonces a hacerse visibles: espacios listos para ser llenados con lo nuevo que empieza a gestarse en nosotros, espacios de creación, disponibles, que se abren al futuro, espacios que recibirán nueva materia para construir la siguiente etapa de nuestra historia (Rodríguez 2015, *Newsletter* 18).

### **Energía!**

Hay distintos modos de definirla: eficacia, poder, virtud para obrar; capacidad para obrar, transformar o poner en movimiento; capacidad que tiene la materia de producir trabajo en forma de movimiento, luz, calor, etc. **La energía es la fuerza que nos permite transformar y poner en movimiento! Transformar o transformarnos** a partir de la materia prima con la que contamos y luego movernos, avanzar hacia el futuro.



La danza genera esa energía capaz de dar lugar a lo nuevo en nosotros, una energía potente que se expresa a través del movimiento. Esta hermosa potencia que nos otorga está disponible para construir nuestro día a día, para superar obstáculos, para sanar, para ayudar a otros, para vivir con intensidad aquello que nos apasiona.

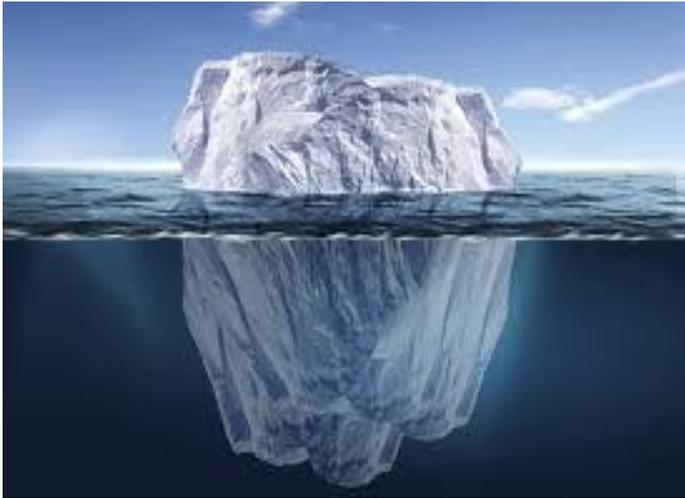
Bartenieff y Lewis (1980) sostienen que el **movimiento** se relaciona con el **temperamento de la persona y el ambiente** y, en este sentido, con la supervivencia y la necesidad de moverse para satisfacer las necesidades básicas y otras más complejas. Estos autores destacan también las diferencias culturales que se observan en el movimiento diario.

El concepto de **movimiento** o esfuerzo de Laban (1987) se refiere al **modo de emplear la energía**, no importa que sea físico o mental y es un privilegio de los seres vivos. En general los movimientos pueden ser indulgentes, siempre livianos, o agresivos, siempre pesados. Existen ocho acciones de esfuerzos básicos que representan un orden de combinaciones de peso, tiempo y espacio que se construyen sobre dos actitudes principales que implican funciones objetivas y sensación de movimiento: lucha o resistencia y complacencia o docilidad. Ambas forman un centro con el que se relacionan las restantes (Laban 1987).



Empleamos nuestra energía de distintos modos que dependen de los diversos factores y las circunstancias en las que nos encontramos. Y la energía se manifiesta en el movimiento que se vincula directamente con nuestro modo de ser y de estar en el mundo. Sin duda, la cultura como parte del medio ambiente, influye e interactúa con ese modo particular de “movernos” y de expresar la energía de nuestro cuerpo.

## **Aquello en nosotros que no se ve**



De acuerdo con la Filosofía de Lo Implícito que comienza a plantear Gendlin en el año 1962 en su obra "Experiencing and the Creation of Meaning" (Barceló 2008; Acuña 2015), nuestra existencia se asemeja a un **iceberg** que tiene dos partes y solo una es visible, en este caso nuestro modo de ser y de estar en el mundo (lo explícito). La otra parte -lo implícito- está por debajo del agua y no se ve, sin embargo alberga aspectos que tienen plena vigencia y que es necesario rescatar para que cobren sentido. Pero una barrera se establece entre ambas partes a lo largo del tiempo. Gendlin plantea que lo que nos impide vivir una vida plena es el haber perdido contacto con el significado que tuvo una determinada experiencia para nosotros, el habernos separado de esa parte de nuestra historia (que ahora forma parte de lo implícito) y es importante volver a hacer contacto con ella (Acuña 2015).



Gendlin (1962, 1982) propone la técnica del **Enfoque en el cuerpo** o *Focusing* como camino para lograrlo y

rescatar lo implícito. Hay muchos puntos en común con la danza desde nuestra perspectiva, tales como **despejar un espacio** como punto de partida, **resonar** con todo aquello que aparezca o surja, **sensaciones sentidas** para Gendlin (1962, 1982) y, si compartimos la danza con otra persona, **reflejar** los movimientos de nuestro compañero con cuidado y delicadeza (en *Focusing* esto tiene lugar mediante la palabra).



**La danza revela muchas veces lo implícito, la parte sumergida del *iceberg*:** aquello que no se ve y, sin embargo, es el motivo de nuestro modo de ser en el mundo. Al mismo tiempo, puede ser el motor que nos impulsa a vivir **si le hacemos lugar en nuestro cuerpo**, si lo reconocemos y le damos un sentido profundo permitiendo que sea la **fuerza** que nos impulse hacia adelante.

### ***Metáforas que danzan***

**El *iceberg* como metáfora y símbolo de nuestra existencia.** La parte sumergida, el **misterio**, esa parte que quiere salir a la superficie y cobrar presencia. El misterio encierra **pasión** que necesariamente se libera como **energía** en plena **entrega!**



Y las metáforas danzan y cobran sentido en nuestro cuerpo a medida que nos movemos para que salgan a la superficie. Las barreras son derribadas, y aflora Eso que nos hizo ser lo que hoy somos, porque la punta del *iceberg* es una mínima parte de esa maravillosa totalidad que somos y que contiene una riqueza que tal vez ni imaginamos. **La invitación es a danzar con pasión, entrega y la energía que nos otorga el misterio en nosotros!**



*A través de la eternidad  
La Belleza descubre Su forma exquisita  
En la soledad de la nada;  
coloca un espejo ante Su Rostro  
y contempla Su propia belleza.  
Él es el conocedor y lo conocido,  
el observador y lo observado;  
ningún ojo excepto el Suyo  
ha observado este Universo.*

Rumi

## **Nota**

Este *Newsletter* está relacionado con los números 18 y 22, disponibles en la sección correspondiente de [www.cuerposquedanzan.com.ar](http://www.cuerposquedanzan.com.ar).

## **Referencias citadas**

- Acuña, F. 2015. *Focusing, un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires: Sinopsis.
- Barceló, T. 2008. La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin. *Miscelánea comillas* 66 (129): 413-438.
- Bartenieff, I & D. Lewis. 1980. *Body movement: Copying with the environment*. New York: Gordon and Breach.
- Genlin, E. T. 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: Macmillan.
- Gendlin, E. T. 1982. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. USA: The Focusing Institute.
- Laban, R. 1987. *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos.
- Rodríguez, M. F. 2015. Danzando el caos. Incertidumbre y pasión. Cuerpos que danzan. *Newsletter* 18 ([www.cuerposquedanzan.com.ar](http://www.cuerposquedanzan.com.ar)).
- Roth, G. 1989. *Maps to Ecstasy*. New York: Interliscense Ltd. & New York Library.
- Roth, G. 1997. *Sweat your prayers*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Roth, G. 2004. *Connections. The five threads of intuitive wisdom*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

**María Fernanda Rodríguez**

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