



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 32 – 27 de marzo de 2017

EL RITMO DE LA VIDA

Danza de Otoño

Pero las semillas son invisibles. Duermen en el secreto de la tierra hasta que a una de ellas se le antoja despertarse. Entonces, se estira y, tímidamente al principio, crece hacia el sol...

Antoine de Saint-Exupéry

Acordes de nuestro pequeño mundo

Cada lugar de la Tierra tiene su propio ritmo, cada estación está impregnada de un color y un aroma que le es propio y la caracteriza.... cada tiempo, cada momento, cada etapa de nuestra vida! Nuestro cuerpo capta “eso” que cada una de estas instancias propone.

Nuestro pequeño mundo se nutre sin duda de un entorno pero, al mismo tiempo, tiene su “propia música”, acordes que desde siempre lo acompañaron. El latido del corazón, primer sonido que escuchamos, nos confiere el pulso que nos lleva al movimiento: a la vida! Ese pulso tan propio es el que se acompasa con el ritmo del espacio y del tiempo que habitamos y, de esa conjunción, surge nuestro ritmo que varía y, a la vez, es constante.



En estos días un nuevo tiempo comienza y como todo inicio trae desafíos, experiencias, decisiones, descubrimientos, encuentros y desencuentros, caminos que se abren y un particular ritmo vibra en las sendas que empezamos a recorrer... podemos percibirlo y aprehenderlo. La invitación es a explorar la maravillosa oportunidad de estar **plenamente presentes y en movimiento**, la posibilidad de **captar ese ritmo** y acompañarlo con nuestro modo de ser y de estar en el mundo!

Concluida la expansión que el verano propone, el tiempo de otoño nos lleva hacia adentro, a una intimidad con nuestro ser anhelada. Y allí estamos, en el centro o en camino hacia allí, danzando suavemente, pausando, dejándonos llevar y acariciar por los días de tonos ocres y dorados, perfume a hojas caídas, sonidos suaves, visiones amplias y tardes silenciosas de atardeceres tempranos. Podemos adentrarnos en el mundo que nos rodea y nos convoca, dejarlo entrar y hacerlo parte de nuestro cuerpo sagrado para regalarnos una danza, la danza de otoño... entonces "dormir en el secreto de la tierra" hasta que le Sol vuelva a despertarnos con nueva fuerza y energía!



Mi deseo, a través de estas palabras, es recorrer la trayectoria que la danza y el movimiento despliegan a partir del **ritmo** que los impulsa, en distintos tiempos y espacios, desde distintas vivencias. Apelo a mi mirada desde la Danza y la Antropología para que, juntas, colaboren en esta maravillosa expresión de la Vida que entra en sintonía con los acordes de nuestro pequeño mundo.

Rituales de cada día



Los rituales dan sentido a los momentos que atraviesa nuestra existencia y la del grupo del que somos parte. Algunos señalan el comienzo y otros el cierre. Algunos de ellos adquieren forma y sustento en la comunidad, mientras que otros son parte de la vida cotidiana y resultan de nuestra propia creación. De acuerdo con Hopkins (2008), en todo ritual hay tres componentes: un fin a alcanzar mediante la repetición sistemática de acciones fijadas, fundamentos culturales que buscan conservarse y ser transmitidos y una carga emocional capaz de transfigurar la realidad cotidiana. La cultura de un grupo humano

está integrada por un conjunto de ritos y narraciones explicativas que constituyen una serie de creencias y define al rito como “(...) el instrumento heredado que una comunidad utiliza para aproximarse a la esfera de lo sagrado, el que se presume cargado de significados primigenios, algunos inteligibles y otros herméticos, que redundarían en la regeneración de sus costumbres y esencia” (Hopkins 2008: 13).



Sin duda los rituales, personales o grupales, nos ayudan a entrar en una nueva etapa y en un tiempo diferente, con renovados desafíos y propuestas. Nos movemos dentro de estas nuevas instancias de un determinado modo y, también, podemos danzarlas. Con la llegada del otoño, el Sol se aleja de la Tierra y la luz disminuye su intensidad. Recibimos estos cambios y muchas veces es importante celebrarlos con ritos de pasaje, para volvernos conscientes de aquello tan diferente que sucede a nuestro alrededor y que, en definitiva, **nos sucede**.

Cada estación con su ritmo, su color, su intensidad. Cada lugar del mundo con un movimiento particular, cada etapa de la vida con distintas metas, sueños y pasiones. Entre todas esas instancias, nos movemos, tratando de captar el movimiento de la Vida que nos rodea con su propio ritmo. En este ritmo acompasamos nuestro pulso y de esa entrega surge nuestro **propio ritmo**... un ritmo que es de una determinada forma esencial pero, seguramente, varía en tiempo y espacio.



El tiempo de otoño tiene una esencia particular, un sabor, una velocidad, un sonido, una intensidad: un ritmo propio. Recibimos entonces esas cualidades para componer la más bella sinfonía conjugándolas con nuestro propio ritmo! Y entonces, un nuevo tiempo comienza desplegando proyectos y promesas.

Ritmo, fuerza y vitalidad



La palabra ritmo traducida del griego significa **flujo** y puede definirse como un movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes. Se trata de un rasgo básico de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. En el terreno de la música la mayoría de las definiciones tradicionales aluden al ritmo como **fuerza dinámica** y organizativa de la música. La naturaleza del ritmo es primordialmente subjetiva. Los griegos tenían seis ritmos fundamentales vinculados con obras poéticas y dramáticas, 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 (Snyder 2000; Laban 1987).



Jordania (2011) sugirió recientemente que el sentido del ritmo se desarrolló en las primeras etapas de la evolución de los homínidos como resultado de las fuerzas de la selección natural. Muchos animales caminan rítmicamente y escuchan los sonidos de los latidos del corazón en el vientre materno, pero sólo los humanos tienen la capacidad de unirse en vocalizaciones y otras actividades rítmicamente coordinadas. Según este autor, el desarrollo del sentido del ritmo era vital para el logro del estado neurológico específico del trance en las batallas y otras instancias tales como el grito de guerra y la percusión de los chamanes, entre otros. En todos estos casos se utiliza la capacidad del ritmo para unir a los individuos en una identidad colectiva compartida, donde los miembros del grupo anteponen los intereses comunes por encima de sus intereses y seguridad individuales. El ritmo parece jugar un papel central tanto en lo cotidiano como en lo extraordinario, es decir aquello que tiene lugar en circunstancias especiales. Hay entonces un ritmo individual y otro grupal compartido que desempeña un rol central en la cohesión del grupo.

Considerando el ritmo individual, éste es evidente en primer lugar en el simple hecho de caminar para desplazarnos. Caminamos y nos movemos con un determinado ritmo que resulta de nuestro pulso en relación con el lugar en donde estamos y el tiempo que transcurre. Nuestros pasos son como los acordes de una melodía que adquieren determinada cadencia. De acuerdo con el Diccionario de la Lengua española, esta última es la “sucesión regular de sonidos o movimientos que se va repitiendo en un período de tiempo determinado”. Es interesante, por ejemplo,

observar el modo de desplazarse de mujeres y hombres en el campo en contraste con las grandes ciudades cuyo ritmo, sin duda, atrapa y entonces no hay intervalos ni pausas entre los pasos.



Si siguiendo esta última idea, es muy ilustrativo el análisis del movimiento en el andar diario que realiza Barbery (2008) en su libro “La elegancia del erizo”. La autora observa que en Occidente, obedeciendo a la cultura, las personas tratan de restituir en

la continuidad de un movimiento lo que creen que es la esencia misma de la vida: **la eficacia sin obstáculos**, la **acción fluida**, que al no haber ruptura, se transforma en el impulso vital mediante el cual todo se realiza. Y esto último se vincula con la búsqueda que propone Laban (1960) de ese impulso interior que lleva al hombre a moverse. Para Barbery la forma es en este caso la del leopardo en acción; no se pueden distinguir sus gestos ya que se funden armoniosamente y la carrera es un único y largo movimiento. Por otro lado, y como contraparte, los japoneses (la autora se refiere en realidad a las mujeres japonesas en quienes su descripción es aún más evidente) **quiebran con sus pasos entrecortados el despliegue del movimiento natural**. Y, al contrario de lo que en Occidente se podría sentir frente a esto, se produce el gozo, como si la ruptura produjera éxtasis. La autora incluso habla de creación estética al referirse a esa discontinuidad en el movimiento, ya que contradice de algún modo a la naturaleza que lo querría continuo (Barbery 2008). En síntesis, existen dos modos de andar en el mundo: continuo y largo en occidente y entrecortado y corto en oriente. Este ejemplo ilustra el análisis del movimiento desde la literatura.

Una experiencia real y auténtica

Estas propuestas formaron parte de la segunda parte del taller “Danzando el tiempo que comienza. Presencia en movimiento y ritmo”, que coordiné el 17 de marzo de 2017. La primera consistió en comenzar a explorar el propio ritmo que se acompasa con el ritmo del mundo que habitamos. El salón estaba dividido en cuatro con colores diferentes y los distintos sectores representaban el **agua, el aire, la tierra y el fuego**. Percibimos entonces la levedad del aire, la fluidez del agua, la firmeza de la tierra, el movimiento y la pasión del fuego... Cómo se expresa en cada uno de ellos nuestra **presencia en movimiento** (ya se había trabajado esta “cualidad”)? ... cómo se integra nuestro pulso en cada instancia? cómo es nuestro **ritmo** en cada caso?

El siguiente paso consistió en percibir el ritmo de otros seres que habitan en nuestro mundo y para esto imaginamos un lugar en el que nos gustaría estar y allí fuimos!. Entonces, comenzamos a sentir desde los pies el latido de la Tierra: cómo vibra en nosotros? Cómo se acompasa con el propio pulso? De a poco, **entramos en el ritmo de ese lugar...danzamos dentro de ese ritmo**: nos confundimos con este ritmo o podemos permanecer y entonarnos con esas notas **sin perder el nuestro**?



Llevamos luego el ritmo encontrado a los pies, a la cadera, a la columna, a las manos y a todo el cuerpo. **Probamos entonces distintas velocidades, distintas alturas de movimiento.** Con nuestro pulso, danzamos el ritmo de la Vida que hay en nosotros! En este caso la música que acompañaba tenía un ritmo muy definido. El desafío era entonces “no caer” en él. Fue muy interesante observar las distintas repuestas que se fueron generando en los participantes ya que algunos conservaron su ritmo, o así lo sintieron, y otros “entraron en el ritmo que la música proponía”. Compartimos todas las experiencias y vivencias en círculo, al finalizar.

Danza de Otoño

El encuentro con el propio cuerpo y la aceptación de la corporalidad que éste conlleva, resulta ser el punto de partida para reflexionar acerca del movimiento, la danza y el ritmo. Nuestro cuerpo guarda en su memoria nuestros primeros pasos en la Tierra, nuestro primer ritmo... nuestro primer modo de movernos y desplazarnos... tal vez nuestro primer intento de aprehender el mundo! Pies y manos explorando el espacio que nos rodeaba...el cuerpo entero en un intento de reconocerlo y guardarlo muy adentro.



Lo primero es respirar... el primer movimiento junto con el latido del corazón. Nuestro ritmo se gestó muy tempranamente y, si bien se fue transformado a lo largo de la vida, su esencia nos acompaña, acompasándose en cada etapa y en cada momento de nuestra historia vivida. Ese primer ritmo está muy presente hoy en nuestro cuerpo, en nuestro andar, en nuestra danza y es, tal vez, una parte esencial del modo en el que somos y estamos en el mundo. **Nuestro ritmo nos otorga presencia e identidad!**

El tiempo de Otoño nos trae sabores, colores, sonidos, imágenes, mensajes tal vez... podemos tomarlos, hacerlos parte de nuestro cuerpo, celebrarlos... entrar en el ritmo que este tiempo nos propone, pausar y luego danzarlo!



***Si quieres la luna
no te escondas de la noche.
Si quieres una rosa,
no huyas de las espinas.
Si quieres amor, no te escondas de ti mismo.***

Rumi

Referencias citadas

- Barbery, M. 2008. *La elegancia del erizo*. Barcelona: Editorial Seix Barral, S. A.
- Hopkins, C. 2008. *Tincunacu. Teatralidad y celebración popular en el Noroeste argentino*. Buenos Aires: Instituto Nacional del Teatro.
- Jordania, J. 2011. *Why do People Sing? Music in Human Evolution*. LOGOS International Research Center for Traditional Polyphony. The University Bizantyne and Modern Greek Studies. Cambridge: Cambridge University Press.
- Laban, R. 1960. *The mastery of movement*. London: Macdonald & Evans.
- Laban, R. 1987. *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos.
- Snyder, B. 2000. *Music and memory. An Introduction*. Cambridge: Mit Press.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar