



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 33 - 25 de abril de 2017

RECUERDOS PINTADOS EN LA PIEL

Las huellas del alma

Desaparece en la danza, pon foco en tu respiración, y en esa canción de silencio, abraza el misterio de ser tu mismo... Esa es tu oración.

Gabrielle Roth

Los colores de nuestra historia



Todo lo que vivimos queda guardado en nuestro cuerpo con distintas improntas, variados relieves, diferentes colores, sonidos, sabores y perfumes! El cuerpo es memoria eterna de nuestra historia y allí habitamos: rodeados de recuerdos de tantas cosas vividas. También alberga

emociones, sentimientos, sensaciones... cada parte contiene algo que nos habita otorgándonos identidad.

Nuestro cuerpo es un regalo muy misterioso a descubrir y cada día, cada momento, cada situación que vivimos es una valiosa e imperdible oportunidad para intentarlo. Cada experiencia abre una puerta hacia adentro y cada “espejo” revela una huella del alma dibujada en la piel. Podemos seguir su trayectoria hasta llegar al comienzo, a lo más hondo, primario e interno de nuestra existencia.



Hay un color para cada momento, para cada lugar... elegimos ropa según el día, la ocasión y el estado de ánimo, seleccionamos colores para nuestra casa y nuestro lugar de trabajo; podemos también preguntarnos qué color predomina en ese lugar de la casa en donde nos sentimos más a gusto o bien qué colores elegimos para esos rincones que frecuentamos. El color está, sin duda, estrechamente ligado a nuestra vida y a los acontecimientos que, de algún modo, la atraviesan (Rodríguez 2016, *Newsletter* 23).

Tanto lo cotidiano como lo extraordinario, con sus diversos colores y matices, queda grabado en cada una de las células que nos conforman. Entonces, vale preguntarnos qué sensaciones despierta un color determinado? qué momento de nuestra vida nos acerca? qué personas aparecen en escena? qué sentimientos y emociones surgen? entre muchas otras preguntas... y luego, contemplamos en el espejo!

Danza y recuerdos

A menudo nuestra danza se expande y nos lleva hacia afuera, rompiendo límites y barreras... pero otras tantas veces el camino se abre hacia adentro, hacia nuestro corazón que late con el sonido propio y único de nuestro ser. En ese camino, siguiendo las huellas del alma tal vez, es donde vamos re-encontrándonos con esas partes de nuestra historia que creímos perdidas u olvidadas. Surgen entonces emociones, sentimientos, anhelos, sorpresas frente a todo aquello que está muy bien “guardado”. Sin embargo, es posible dialogar con estas “partes” una vez más:

.....
*Y comienzo mi viaje
danzando por dentro
de mi cuerpo sagrado
y encuentro angustia en el estómago
miedo en la panza
tristeza en la espalda
y en mi corazón*

*Un miedo sin razón tal vez
ya que nada ocurre
Ahora
Pero no hay tiempo
y tengo miedo!*

*La angustia es como un río
que hace olas en mi estómago
y me obliga a fluir
salteando obstáculos
enormes piedras!
que se interponen
en el río de la Vida,
de la que soy parte*

*Y danzando
acuno la tristeza
que descansa como un niño
en un hueco de mi espalda
y en mi corazón
Una tristeza vieja!
que por tanto tiempo
me acompaña
otorgándome Presencia
e Identidad!*

.....
*Formas, movimientos
sentidos y direcciones
imágenes
paisajes
melodías
recuerdos pintados en la piel
para siempre!*

(Fragmento de “Palabras en el cuerpo” ¹)

Entonces, todo es **presente** que remite muy sabiamente a **presencia** y se vuelve **movimiento** y **danza**. En nuestro cuerpo todo está vivo, nada es pasado u olvido. De modo que podemos re-encontrar cada capítulo de nuestra historia, cada etapa de la vida dibujado y pintado con distintos colores en la piel... marcas e improntas de todo aquello que, con mayor o menor intensidad, vivimos, gozamos o sufrimos. En nuestro cuerpo es donde honramos nuestra vida y la Vida que fluye a través de cada uno de nosotros.

A través de la danza, podemos entrar con mucho respeto y cuidado a nuestro cuerpo sagrado, despejar espacios internos y recorrer luego ese vacío, seguramente disponible y creativo, llegar a un estado de presencia plena en movimiento y explorar las partes sumergidas de nuestra historia para danzar los recuerdos!



Hacia lo más profundo

En el año 1962 Eugene Gendlin propone un camino de auto-conocimiento que en muchos aspectos revoluciona y cambia nuestra mirada acerca de nosotros mismos: la **Filosofía de lo implícito** (Barceló 2008; Acuña 2015). De acuerdo con esta propuesta, 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**. Lo **implícito** en cambio 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 sostiene 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, por lo tanto, es importante volver a hacer contacto con ella (Acuña 2015).



Esta filosofía es la base de la propuesta que Gendlin (1962) denomina **Focusing o Enfoque en el cuerpo**. Dice Gendlin (1982: 31): “[...] Es un proceso en el que estableces contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal. Yo llamo a este darse cuenta una sensación-sentida”. Weiser Cornell (1999: 14) lo describe como “[...] el proceso de escuchar tu cuerpo de una forma suave y comprensiva, y de oír el mensaje que el ser interior te envía. Es el proceso de honrar la sabiduría que hay dentro de ti y de tomar conciencia del sutil nivel de conocimiento que habla a través de tu cuerpo” (En el *Newsletter* 29 profundizamos acerca del Enfoque en el cuerpo o *Focusing* y la Filosofía de lo implícito).

El *iceberg* es metáfora y símbolo de nuestra historia. La parte sumergida es el misterio, lo implícito, aquello que quiere salir a la superficie y cobrar presencia: “eso” que no se ve y sin embargo es esencial en nuestra vida. La Vida se expresa a través nuestro, como dijimos más arriba, y para que fluya es necesario estar disponibles y dispuestos a explorar aquello que quedó guardado muy adentro, en las profundidades de nuestro ser y que el cuerpo expresa.... esas “sensaciones sentidas” que son el eco y la manifestación de vivencias profundas y tal vez lejanas en el tiempo. **Nuestro cuerpo es memoria viva**, guarda con mucho cuidado todo lo que vivimos y en él

encarnan emociones y sentimientos cuyas raíces nacen en este **profundo recuerdo**.

“Mi cuerpo” que danza

(Escribo estos últimos párrafos en primera persona para reflejar mis vivencias con mayor claridad y compromiso)

Y al danzar describe formas que percibe dibujadas en la piel, recuerdos de mi propia e irrepetible historia de vida. El movimiento despierta los recuerdos dormidos actualizando a menudo viejas emociones y sentimientos que entonces cobran vigencia y sentido. La “parte sumergida” comienza a aflorar y a ser parte de mi presente y en la piel surgen colores que solo yo veo porque cada emoción estuvo teñida de algún tono en particular que ahora puedo distinguir de otros... recuerdos pintados en la piel en blanco, negro o en mil colores!



Me atrevo a recorrer los caminos interiores que conducen muy adentro, sendas atemporales, trayectorias que dibuja mi propia danza, metáfora de mi modo de estar y de moverme en el mundo. Una danza comprometida que expresa lo más auténtico, profundo y bello. Una danza que revela emociones, sentimientos, sueños y me envuelve hasta desaparecer en ella.

Habito mi cuerpo plenamente y me dejo ser habitada profundamente por los recuerdos que en mi danzan. Honro mi cuerpo, su sabiduría y su memoria, me inclino ante él porque alberga mi historia y mi esencia... le agradezco la maravillosa oportunidad de encontrarme con las partes sumergidas que creía perdidas y olvidadas.

Y frente al espejo me detengo, contemplo entonces mi sombra y mi reflejo, tan vivos y reales como mi propio cuerpo... en mi piel comienzo a pintarlos!

*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 dejo 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
y evitar que mueran!*

(Fragmento de "Pintada de sombras" ²)

Nota

1. Escribí la poesía "Palabras en el cuerpo" luego de una sesión de *Focusing* y una clase de danza: magníficas experiencias que agradezco a mi cuerpo.
2. "Pintada de sombras" es el resultado de una sesión de *Focusing*.
(completas en <http://cuerposquedanzan.com.ar/poemas-que-danzan/>)

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.
- Gendlin, 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.
- Rodríguez, M. F. 2016. Color y vibración en la danza. Fuerza creativa. *Newsletter 23* (<http://cuerposquedanzan.com.ar/newsletter-23-color-y-vibracion-en-la-danza/>)
- Rodríguez, M. F. 2016. Danza y “sensaciones sentidas”. Nuestro cuerpo visible e invisible. *Newsletter 29* (<http://cuerposquedanzan.com.ar/danza-y-sensaciones-sentidas/>).
- Weiser Cornell, A. 1999. *El poder del Focusing*. Barcelona: Ediciones Obelisco S. L.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar