



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 34 – 31 de mayo de 2017

## **LA DANZA COMO EXPRESIÓN DE LA VIDA**

### **Retomando el camino de la belleza y la armonía**

*Que nadie corte nunca tus alas, tú eres quien decide lo alto que quieres volar...  
La única ley verdadera es aquella que conduce a la Libertad.*

Richard Bach

***El latido del corazón nos invita a danzar***



\* Es nuestro

deseo vivir en armonía interna y con el mundo que habitamos, sin embargo, muchas veces este anhelado bienestar se quiebra o pierde por momentos su verdadero sentido y entonces, de acuerdo con la medicina, enfermamos. Tal vez sea importante

comenzar por tener en cuenta la descripción generalizada de este cambio tan intenso que experimentamos en estos casos, para poder luego re-significarla de acuerdo con nuestras propias vivencias<sup>1</sup>.

Se entiende a la enfermedad "[...] como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de la alteración del estado fisiológico y/o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos (homeostasis) de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual)" (Fuente internet: <http://www.geocites.com/bidiversidadchile/glosario.htm>) y su contraparte la salud como "[...] el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales" (Constitución de la Organización Mundial de la Salud 1946: 1).



\* Distintos

son los caminos que la ciencia actual y la cultura en la que estamos inmersos nos proponen para alcanzar o retomar este anhelado bienestar o para revertir los desequilibrios que, por diversos motivos, atraviesan nuestros días. Por lo general, la “receta” o la fórmula mágica vienen de afuera. Nuestra propuesta, en cambio, está en la maravillosa posibilidad y en la capacidad que tiene nuestro cuerpo de volver al

equilibrio, siendo el movimiento hacia afuera y hacia adentro uno de los más poderosos caminos que sintonizan con la Vida misma que fluye a través nuestro y que percibimos a través del latido del corazón que nos propone una danza!

Entonces, 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 papel que el movimiento y la danza juegan en nuestra vida como camino hacia la recuperación de la armonía, cuando momentáneamente la perdemos. Este estado de pérdida de armonía y equilibrio, que muchos llaman enfermedad, se transforma entonces en una **oportunidad** para que dicho encuentro tenga lugar...

### ***Entre luces y sombras***



\*A menudo olvidamos quiénes realmente somos y desconocemos nuestro propio territorio: el cuerpo que habitamos. Es probable que hayamos perdido las huellas del alma, entonces, es necesario **recordar**. Estamos constituidos por luces y sombras, nuestra materia prima que nos hace ser quienes auténticamente somos. La propuesta es visualizar un gran espejo frente a nosotros y comenzar a “ver” esas partes que nos conforman, percibir sus formas, relieves, texturas, colores y movimientos... para danzarlos luego. Tal vez podamos retomar la extraordinaria experiencia de **Sócrates** (470 – 399 a.C.), quien muchos años atrás **danzó frente a un espejo** maravillado de poder verse y “pensar” su propio movimiento!

La imaginación activa y el lenguaje de los sueños permiten que el inconsciente se exprese y sea posible reconstruir la propia historia a partir de imágenes simbólicas

y arquetípicas. De este modo, cobran vida algunos aspectos de la personalidad tales como las **sombras** *sensu* Jung (1995). Es posible que estas últimas jueguen un rol importante en la “enfermedad” y que de algún modo **se expresen** mediante ella. Whitehouse retoma y lleva a la práctica en la década de 1950 la Imaginación activa propuesta por Jung en el año 1916, creando el Movimiento en profundidad, llamado luego Movimiento auténtico.

Whitehouse (1958) fue la primera en describir las diferentes fuentes internas a partir de las cuales surge el movimiento. La esencia de la experiencia del movimiento radica en la idea de **moverse y ser movido**. Ambas cosas ocurren al mismo tiempo, en el presente, y este es un momento de **conciencia total** que equivale al hecho de que la persona es consciente de hacer algo y, a la vez, de que algo le ocurre. Su propuesta es esperar el impulso interno que toma la forma de acción física y esto es la Imaginación activa en movimiento.



\* Por otra parte, **construir la verdadera imagen corporal**, con la ayuda de espejos y sombras, resulta ser una tarea intensa y compleja. No obstante, la misma es indispensable para que el proceso de recuperación comience y podamos alcanzar nuevamente el estado de equilibrio que conlleva bienestar. En el año 1945 Chace planteó el concepto de **empatía kinestésica**, el cual significa reflejar aquello que percibimos en el movimiento y en el cuerpo del otro. Se trata de interpretar kinestésicamente y visualmente aquello que está viviendo o trata de comunicar y para lograrlo propone las técnicas de **espejo y sombra** (Chaiklin & Schmais 1975; Fischman 2005; Levy 1992; Sandel *et al.* 1993).

## **Las emociones en nuestro cuerpo**



\* El contacto

con las emociones es un paso sumamente importante: reconocerlas y encarnarlas para que salgan a la luz. **Aceptar el dolor** suele ser un momento crucial, de ahí que proponemos **encarnarlo**, “hacerlo carne” para sentirlo y vivirlo con toda su intensidad. **Danzar la “enfermedad”**, representarla en el cuerpo mediante el movimiento y la danza... encarnar aquello que duele, gritar aquello que lastima, son caminos o modos genuinos mediante los cuales la persona utiliza **toda la energía de su cuerpo** para **acrecentar su poder y vencer la enfermedad**. Es interesante aquí el concepto y la trascendencia del ritual que se vincula con las relaciones de poder (Citro 2009). De este modo, “ritualizar” la danza es una excelente alternativa para reforzar su efecto, curativo especialmente. La propia danza es entonces ritual y ceremonia a la cual siempre se puede volver y repetir para revivir aquello que muchas veces es un **mito** para la persona, en el sentido de narración acerca de **la génesis y el desarrollo o evolución** (de acuerdo con su definición) de la enfermedad, en este caso. De ahí que todas las representaciones corporales mencionadas cobren especial importancia con este fin. De todo lo dicho resulta una **aceptación sumamente activa**, en donde los propios recursos se disponen a presentar batalla a aquello que enferma, y ganarla!



\*Espenak (1989)

formula la existencia de cuatro emociones básicas: enojo, alegría, calma y miedo. Asimismo, 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. Esta autora toma de Adler la noción de impulso agresivo como **energía propia del individuo**. Dicho impulso se origina en el sentimiento de inferioridad que toda persona tiene y la necesidad de ser aceptada. En este caso, la enfermedad sería posiblemente la principal causa generadora de este sentimiento y es deseable que también sea el origen del impulso que la lleva a la acción para superarla. Es importante destacar que Adler tiene como raíz filosófica el pensamiento de Nietzsche, para quien la **voluntad de poder** es el motivo básico de la vida humana (Boeree 1997; Espenak 1981, 1989; Reca 2005).



\*También es

importante la noción de **corazas musculares** que Espenak toma de Lowen, ya que es

un punto a tener muy en cuenta al abordar la enfermedad desde el cuerpo en movimiento y la expresión. Las emociones que no se expresan suelen manifestarse a través de dichas corazas que justamente dificultan el trabajo, de ahí que sea esencial reconocerlas y trabajar con ellas para poder derribarlas (Espenak 1989; Reca 2005).

### ***La energía y la fuerza del cuerpo que habitamos***

El concepto de impulso agresivo que Adler desarrolla y Espenak retoma, empodera a la persona y aquí se establece también un vínculo con Nietzsche (1972) quien propone **la voluntad de poder como energía propia del cuerpo** y a su vez destaca **el poder que la danza otorga al danzante**. Pareciera que los tres autores - Nietzsche, Adler y Espenak- apuntan con mucha decisión a un mismo tema: **la energía auténtica del individuo, propia del cuerpo**, es decir el impulso agresivo que le permite empoderarse para sobreponerse a la enfermedad que, entendida como posible causa del sentimiento de inferioridad, **es la fuente de la cual surge el poder**. Danzar la enfermedad otorga sin duda aún más poder, en este caso: **el poder de recuperarse**.



\*Nietzsche (1972) describe un espíritu libre que **danza al borde del abismo** y elige la **voluntad de poder** con la que

intenta transformarlo. Esta voluntad es la **energía propia del cuerpo** que hace que la razón le obedezca y al mismo tiempo no obedece a nadie (Citro 2009). Es particularmente importante este filósofo ya que sostuvo la necesidad vital de la música y la danza. Nietzsche (1972: 70) “[...] 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: 71). Y en estas palabras, que nos llegan a través de Zaratustra, se perciben las relaciones entre la danza y el poder que ésta le confiere al danzante.

.....

### ***Retomando el camino de la Vida***

En relación con ejemplos concretos, es decir aquellos que demuestren la capacidad de recuperación de la enfermedad a través del movimiento y la danza, sin duda hay más de uno, no obstante, es muy destacable la historia de Anna Halprin, bailarina nacida en Illinois en el año 1920. Halprin inicia sus estudios de danza a la edad de cinco años y a los 15 años estudia con Ruth St. Denis e Isadora Duncan; luego, en el año 1938 asiste a la Universidad de Wisconsin bajo la dirección de Margaret H'Doubler.

Anna Halprin produce una ruptura en la danza moderna, tornándose pionera de la danza post-moderna. A fines de la década del 50 inicia una transformación en el concepto tradicional de danza como manifestación artística, lo cual implica trasladar dicha disciplina desde la categoría exclusiva de danza como arte de *performance* al contexto de danza como arte de sanación. En el año 1971 le diagnostican cáncer y a partir de ese momento comienza a trabajar en una intensa experiencia corporal personal que luego compila y documenta como *The Five Stages of Healing*. Estos pasos hacia la recuperación resultan de su capacidad y decisión que la llevan a “danzar su cáncer” (Wade 2012). Anna Halprin superó su enfermedad y trabajó desde entonces para ayudar a otras personas.



\*\*

El caso descrito pone en evidencia “el poder que la danza confiere al danzante” en palabras de Nietzsche (1972). Dicho poder es la energía de su cuerpo que le permite llegar a la cura y recuperación de su grave enfermedad e incluso poner en palabras su proceso para poder ayudar a quienes estén en circunstancias semejantes. Su profundo trabajo corporal y su danza, que podría considerarse ritual, están documentados en el *film*: Anna Halprin -1975- *Dancing my cancer* (<http://www.youtube.com/watch?v=1aniE6bilC>).



\*\*

Tal como dijo Mary Wigman (1966), es imposible decir con palabras aquello que, a través de la danza, podemos expresar. Y en esta afirmación radica **la enorme fuerza del cuerpo, del movimiento y de la danza** como expresión de la Vida que fluye a través nuestro. A esta Fuerza nos proponemos recurrir como **camino hacia la**

**recuperación** del equilibrio y la armonía que denominamos salud, bienestar, entre otras tantas expresiones. Nuestro cuerpo tiene la fuerza y el poder para lograrlo y la danza es el camino que conduce esta energía de la potencia a la acción.

Porque la Vida es movimiento y en este devenir radica la Belleza del mundo y de nuestra existencia. Entonces la danza expresa esta belleza y conlleva libertad y pasión por aquello que deseamos expresar... danzamos y somos Danza porque:

*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.  
El es el conocedor y lo conocido,  
el observador y lo observado;  
ningún ojo excepto el Suyo  
ha observado este Universo.*

**Rumi**



## Notas

1. En este *Newsletter* deseo retomar la propuesta de mi trabajo de Tesis del Postgrado en Danza-Movimiento-Terapia (CAECE): "Danzar la enfermedad: encarnar el dolor. Un camino hacia la recuperación desde la danza / movimiento terapia".

\*Fotos de Pina Bausch, *Variation d'Expositions*.

\*\* Fotos de Anna Halprin.

## Referencias citadas

Boeree, C. G. 1997. Teorías de la personalidad. Alfred Adler, 1870 – 1937. Recuperado de <http://webpace.ship.edu/cgboer/adleresp.html>

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

Citro, S. 2009. Ancianos: Los cuerpos del poder. En Citro, S. (Ed) *Cuerpos Significantes. Travesías de una etnografía dialéctica* (pp. 175 – 242) Buenos Aires: Biblos

Constitución de la Organización Mundial de la Salud (2006). Documentos básicos, suplemento de la 45ª edición.

Enfermedad definición (s. f.) Recuperado el 1 de marzo de 2013 de <http://www.geocities.com/bidiversidadchile/glosario.htm>

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.

Fischman, D. 2005. Danza Movimiento Terapia. Encarnar, enraizar, empatizar. Construyendo los mundos en que vivimos. Ponencia presentada en el I Congreso de Artes del Movimiento. Buenos Aires: IUNA (Instituto Universitario del Arte).

Halprin, A. 1975. Dancing my cancer. Film recuperado el 28 de febrero de 2013, de <http://www.youtube.com/watch?v=1aniE6bilCI>.

- Jung, C. G. 1995. El acercamiento al Inconsciente. En Jung, C. G. (Ed) *El hombre y sus símbolos* (pp. 18 – 103). Buenos Aires: Paidós
- Levy, F. 1992. *Dance Movement Therapy a Healing Art*. New York: Ed National Dance Association, American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.
- Nietzsche, F. 1972. *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza.
- Reca, M. 2005. *Qué es danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza*. Buenos Aires: Lume. Colección cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja.
- Sandel, S. L., Chaiklin, S & A. Lohn. 1993. *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. USA: Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.
- Wade, S. (comp.). 2012. *Guide to the Anna Halprin papers 1940-2008*. New York: The New York Public Library for the Performing Arts, Dorothy and Lewis B. Cullman Center Jerome Robbins Dance Division.
- Whitehouse, M. S. 1958. El Tao del cuerpo. En Johnson, D. H. (Ed) *Bone, Breath and Gesture* (capítulo 4). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Wigman, M. 1966. *El lenguaje de la danza*. Connecticut: Wesleyan University Press.

**María Fernanda Rodríguez**

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