



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 35 – 27 de junio de 2017

LA DANZA QUE DESPIERTA “PUNTOS MUERTOS”

Encuentros en el cuerpo con fuerza y pasión

*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...*
Rumi

La belleza del mundo en movimiento



La Vida es movimiento y en este devenir radica la Belleza del mundo y de nuestra existencia. La danza expresa esta belleza y conlleva libertad y pasión por aquello que deseamos expresar... entonces, danzamos y somos Danza!

Somos la danza del mundo y del Universo, nos acompasamos con el movimiento y la sinfonía eterna de los planetas y las estrellas que vibran y resuenan en el espacio. Somos el movimiento que transcurre en nuestro cuerpo por siempre...

Porque sin movimiento la vida no sería posible, porque un Universo estático se destruye en pocos segundos...porque en nuestro cuerpo sagrado nada está en quietud, todo fluye, más o menos rápidamente. Nos movemos y "somos movidos" por esa Fuerza infinita y tan propia que nos habita... somos Movimiento!

Llegamos a esta Tierra "encerrados en el mundo que nos contiene" y, cuando comenzamos a movernos, el cascarón comienza a quebrarse y romperse... porque, como dijo Hermann Hesse, "para nacer hay que romper un mundo".



"Enfocándonos" en el cuerpo que habitamos

En este *Newsletter* deseo retomar la propuesta de Gendlin (1962) y su **Enfoque en el cuerpo** y vincularla una vez más con la danza y el movimiento, de modo tal que interactúen, dialogando y nutriéndose. En el *Newsletter* 29 describimos su propuesta que gira en torno de las "**sensaciones sentidas**", tanto desde un punto de vista teórico como práctico. Retomemos ahora algunos conceptos que, especialmente, interesan para este planteo.

De acuerdo con Gendlin, **la existencia es pre-conceptual, internamente diferenciable y sentida corporalmente**. La persona existe en su experiencia concreta y esto no es asimilable a conceptos, estructuras, definiciones o unidades de ninguna clase. Desde esta concepción existencial, formula el concepto de

experiencing que da cuenta de un proceso de interacción permanente entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente inter-actuante (Gendlin 1962; Barceló 2008; Rodríguez 2016, *Newsletter* 29).



A partir de aquí, formula una teoría filosóficamente consistente y un instrumento que permite a las personas estar en contacto con su experiencia interna: **Focusing o Enfoque en el cuerpo** (Gendlin 1962). Gendlin (1982: 31) dice que “(...) El proceso de cambio personal, el acto interno, es perfectamente natural. Pero, como nuestra lengua no tiene palabras para describirlo, he tenido que inventar las palabras necesarias. Yo llamo al proceso *Focusing*, Enfoque. 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**”. Los senderos del Enfoque corporal pueden ayudarnos a recuperar nuestro propio saber, nuestros propios gustos y disgustos, tal como plantea Moreno López (2009).

Siguiendo este camino, Weiser Cornell (1999: 14) apela a la **sabiduría innata** que hay en cada uno de nosotros y describe *Focusing* 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”.



Gendlin (1999) introduce luego el concepto de “puntos muertos” y sostiene que hay dos variantes. “(...) El primero tiene lugar cuando la terapia se hace basándose únicamente en la interpretación e inferencia, **careciendo de un proceso experiencial**. El segundo ocurre cuando se dan emociones muy concretas y **éstas se repiten indefinidamente**. Al primero lo denomino una discusión en un punto muerto” (Gendlin 1999: 25). En síntesis, Gendlin describe dos puntos muertos frecuentes tales como las discusiones sin salida, que no se concretan en la experiencia y el punto muerto de las emociones y los sentimientos repetitivos. El Enfoque en el cuerpo pretende en cambio lograr que seamos capaces de reconocer y promover una serie de pasos que nos lleven a la modificación que buscamos a través de la experiencia concreta (Gendlin 1999).



A menudo transitamos “puntos muertos” y es frecuente que parezcan callejones sin salida donde es difícil ver más allá de lo inmediato y a veces, tampoco esto es posible. **En estas instancias es vital y muy útil el movimiento corporal y la acción**. Lo primero es llevar la conciencia y la atención a nuestro cuerpo y habitarlo plenamente. Este primer

paso puede ser en quietud aparente o en movimiento. Poco a poco, el contacto corporal hacia adentro más intenso nos lleva, si así lo permitimos, a expresar con mayor intensidad estas discusiones internas sin salida y aquellas emociones repetidas que parecen no abandonarnos nunca. Nos movemos y “nos dejamos mover” (*sensu* Whitehouse 1979) por todas ellas que se transforman entonces en esas **fuerzas internas invisibles y poderosas que nos impulsan!**



Los puntos muertos remiten también a la **parte sumergida del iceberg** que propone Gendlin (1962) a través de la **Filosofía de Lo Implícito** (Barceló 2008; Acuña 2015) si tenemos en cuenta esas emociones y sentimientos que se repiten indefinidamente y que, sin duda, tienen raíces muy profundas en nuestra historia de vida. De acuerdo con esta filosofía, 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; Rodríguez 2016, *Newsletter* 29). Es probable que el contacto con esas partes olvidadas nos permita re-valorarlas y darles el lugar que merecen en nuestro presente con un nuevo sentido.

Gendlin, Whitehouse y Espenak dialogan

Gendlin, Whitehouse y Espenak nunca se conocieron pero sus propuestas se encuentran hoy en nuestro cuerpo y dialogan...porque los tres desean que podamos dar luz y llevar a la superficie las partes sumergidas y olvidadas de nuestra historia, como frágiles tesoros de cada día... Los tres nos remiten a la **experiencia**, al **movimiento** y a la **fuerza del cuerpo** que habitamos.

Retomamos la propuesta de Whitehouse (1958) ya que la idea que esta autora propone acerca de SER MOVIDO por esa Fuerza interior que nos impulsa es aquí fundamental. Y esto forma parte de su propuesta ya que Whitehouse retoma y lleva a la práctica en la década de 1950 la **Imaginación activa** de Jung (1916), creando el Movimiento en profundidad, llamado luego **Movimiento auténtico**.



Whitehouse 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.

Nos movemos por propia voluntad y también nos dejamos mover por esa **fuerza interna** que surge de muy adentro, entregándonos, una y otra vez... Así va emergiendo la danza de la vida, de nuestra vida, única e irrepetible. Del movimiento a la danza y de ésta al movimiento, nuevamente, porque allí confluyamos con emociones y sentimientos.



Cuatro emociones

básicas -enojo, alegría, calma y miedo- (Espenak 1989) con todas sus variantes que a su vez se suman a los sentimientos que emergen. Espenak 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 la noción de impulso agresivo que propone Adler, como **energía propia del individuo** (Espenak 1981, 1989). Nuevamente esta energía propia que “nos mueve” y nos danza permite que aquello más o menos sumergido se haga visible, se exprese y salga a la luz, con total vigencia, como parte de nuestro Presente.

Y comienza el diálogo... Gendlin, por su parte, desea sacar de las profundidades aquello olvidado o dejado de lado, desea urgentemente re-vivir nuestros puntos muertos... las emociones eternas que tal vez ya no significan mucho en nuestras vidas, las palabras y las discusiones sin sentido.



.... Whitehouse le ofrece entonces la magnífica posibilidad de permitir que aquello que está muy adentro se transforme en la Fuerza que nos mueve y así pueda expresarse y re-significarse todo lo olvidado. Del movimiento a la danza, todo el cuerpo se involucra en la tarea para entregarse a **esa fuerza que lo mueve en busca de sentido**.

... Espenak sugiere retomar **el pulso de la vida y danzar la melodía de las emociones** que nos habitan, esperando esa **imagen** que emerge y que nos representa hoy. Esta autora apela a la **energía propia del cuerpo** para lograrlo!



Gendlin les ofrece su propuesta: las **sensaciones sentidas**, el darse cuenta, que surge al hacer contacto con el conocimiento corporal interno y consciente que sin duda alberga **emociones y sentimientos**. La sensación sentida también tiene una **imagen** y tal vez una palabra que la representan. Si bien este autor no propone el despliegue hacia afuera del movimiento corporal como Whitehouse y Espenak a través de la danza, se refiere muy claramente al **movimiento interno** que tiene que ocurrir para que podamos entrar en contacto con la sensación sentida y dar el siguiente paso. El trabajo en *Focusing* es sin duda una **danza**, aún cuando no implique movimiento exteriorizado, especialmente cuando se realiza con un acompañante (este tema se desarrolló en el *Newsletter* 29). Es importante aclarar que cuando trabajamos mediante la danza consciente y espontánea como la que sugerimos en este caso, el movimiento puede ser muy amplio o caótico pero también muy pequeño e imperceptible. Del mismo modo, si tenemos algún impedimento para movernos, podemos danzar sentados o en el suelo e, incluso, visualizar la propia danza con toda su expansión y su fuerza!

La Fuerza y la Belleza del cuerpo en movimiento

Dice Gendlin (1999: 37) que "(...) Toda experiencia y acontecimiento contienen movimientos implícitos posteriores. Toda experiencia puede ir más allá. Bajo la

estimulación apropiada, se puede sentir **un matiz de la experiencia que es más complejo de lo que podría jamás articularse en palabras o conceptos**, Debemos prestar atención a esos matices porque los pasos del cambio surgen de ellos”.



* La propia experiencia va

más allá de las palabras y la experiencia conlleva, de un modo u otro, **movimiento**. Y es así que **la danza expresa más allá de las palabras y mucho más que éstas**. Y en este hecho radica **la enorme fuerza del cuerpo en movimiento** como expresión de la Vida que fluye a través nuestro. A esta Fuerza nos proponemos recurrir para entrar y dar color a esas zonas muertas que se asemejan a callejones sin salida que no nos dejan ver la luz ni el siguiente paso. Nuestro cuerpo tiene la fuerza y el poder para iluminarlos y la danza es el camino que conduce esta fuerza-energía de la potencia a la acción.

Porque nada más bello que el cuerpo en movimiento porque expresa **Libertad** y **Pasión**, porque demuestra que no hay límites para hacer aquello que más deseamos y para ser tal como somos desde el momento en que rompemos la cáscara del mundo que nos contiene y nos permitimos nacer!

El pájaro rompe el cascarón. El huevo es el mundo

Para nacer hay que romper un mundo

El pájaro vuela hacia Dios....

Hermann Hesse



Agradeciendo...

Mi profundo agradecimiento a quienes se animaron a trazar caminos hacia el ser, hacia el verdadero sentido de la vida, y a dejarlos como un valioso regalo para quienes deseen recibirlo y a todos aquellos que aceptaron esta magnífica herencia y la actualizan día a día para compartirla. A todos ellos que son parte de mi vida: Gracias!

Nota

* Foto de la película “Bailando en el desierto” (*Desert dancer*)

Referencias citadas

Acuña, F. 2003. El reflejo como respuesta. Focusing integral. Ficha de clase.

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.

- 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.
- 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.
- Gendlin, E.T. 1999. *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Buenos Aires: Paidós.
- Jung, C. 1916. *Analytical Psychology*. Kindle Edition
- Moreno López, S. 2009. *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. México: Focusing México.
- 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.
- Weiser Cornell, A. (con B. McGavin). 2005. *La aceptación radical de todo*. Buenos Aires: North Grafic impresiones.
- Whitehouse, M. S. 1958. El Tao del cuerpo. En Johnson, D. H. (Ed) *Bone, Breath and Gesture* (capítulo 4). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Whitehouse, M. S. 1979. C. G. Jung and Dance Therapy. En *Bernstein (Ed) Eight theoretical approaches in dance/movement therapy*, pp. 51-70. Dubuque: Kenda/Hunt.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar