



## **DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES**

**Newsletter 36 – 3 de agosto de 2017**

### **RECUERDOS PINTADOS EN LA PIEL**

**Territorios y formas de nuestra historia de vida**

*Tú no eres una gota en el océano...  
Eres el océano entero en una gota*

Rumi

#### **Huellas y paisajes sentidos**



Nuestro cuerpo es territorio y paisaje de la propia historia y en nuestra piel están grabadas las “formas” que fuimos habitando a lo largo del tiempo. Todo lo que vivimos queda guardado en la memoria de sus células con distintas improntas, relieves, colores, sonidos, sabores,

perfumes y estas profundas experiencias nos “conforman” para ser quienes somos. La piel como metáfora de aquello que nos contiene y nos conecta con el mundo que nos rodea, como evidencia de un **cuerpo sintiente que da y recibe**.

El cuerpo que habitamos es un regalo a descubrir y cada día una valiosa oportunidad para intentarlo. Cada experiencia abre una puerta hacia adentro y revela una huella del alma pintada en la piel. Podemos seguir su trayectoria hasta llegar al comienzo, a lo más hondo e interno de nuestra existencia porque es allí donde está la poderosa **fuerza** que nos mueve y nos impulsa generando las primeras **formas** y luego otras formas... Desde ese punto inicial y tan propio, podemos volver a jugar, volver a danzar como alguna vez lo hicimos o quisimos hacerlo!



Whitehouse (1958), creadora del movimiento auténtico, fue la primera en describir las diferentes fuentes internas a partir de las cuales surge el movimiento. La esencia 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... Podemos explorar cada rincón de "nuestro territorio" para descubrir sus **formas** y aquellos lugares tan valiosos, pequeños o inmensos, desde donde surge la **fuerza** que nos impulsa hacia adelante, aquella que también nos danza. Y la danza nos permite recorrer los variados paisajes y escenas de nuestra historia, re-viviendo aquellas formas que alguna vez encarnamos!

## **Territorios infinitos**



Los desiertos del mundo fueron, y son en muchos casos, habitados por sociedades nómadas. El nomadismo es una maravillosa alternativa y elección que da lugar a una expansión del territorio que, en este caso, carece de límites definidos y en cambio alcanza distancias que obedecen a la necesidad de movilidad del grupo, de ahí que sea posible hablar de “territorios infinitos”, sin fronteras físicas concretas y reales.

Cuando llegamos a este mundo, nuestro cuerpo se asemeja a un desierto en el sentido de **espacio disponible** para construir nuestra historia de vida. Entonces, la expansión latente y posible es infinita, no hay límites y las “distancias” que recorreremos dependen de nosotros. Tenemos en ese momento todas las posibilidades que comienzan a desplegarse y a expandirse con su propio pulso y ritmo. El desierto es entonces metáfora del cuerpo y su anhelo de expansión!



\* Surge muy adentro nuestro un **territorio infinito** y de nosotros depende (aunque no totalmente) que se expanda o se contraiga. Son muchos los condicionamientos que la vida nos va

presentando, no obstante, nuestro cuerpo es flexible y guarda la capacidad de extenderse hasta el infinito para dar lugar a todas las experiencias que deseamos vivir. El secreto es mantener despierta la capacidad de expansión y la plena decisión de no construir barreras que puedan detenernos.



\* Nuestro cuerpo, territorio infinito y carente de fronteras, cubierto por su piel flexible que se extiende hasta el horizonte que nos propongamos alcanzar. La danza nos ayuda a comprender y comprobar esta flexibilidad y esta ausencia de límites porque cuando danzamos no hay condicionamientos ni nada que se interponga, **porque danzar se parece a volar y el vuelo nos lleva hasta el infinito y nos hace libres!** Sin duda, esta práctica va impregnando nuestra vida y se transforma poco a poco en nuestro devenir y llega un momento en que, tal vez, no podamos respirar si no es a través de la danza y el placer del movimiento, pequeño o inmenso, que ésta despliega.

### ***Las “formas” de nuestra vida***

En cada momento de nuestro recorrido por esta Tierra nuestro cuerpo adquiere formas que resultan de las distintas experiencias y vivencias que vamos transitando. Nuestro camino, como el viaje del héroe, está poblado de desafíos, dudas, certezas, alegrías, tristezas, felicidad, miedo, entre tantas cosas. Ante cada una de estas pruebas, emociones y/o sentimientos, nuestro cuerpo responde adquiriendo una forma que le es confortable. Muchas veces, un gesto o una postura surge ante determinadas situaciones y el cuerpo va adquiriendo formas que pueden mantenerse o ir cambiando a lo largo de nuestra vida.



\*\* A menudo nos descubrimos en

una forma determinada y eso nos lleva a evocar un momento puntual: un recuerdo! Todo lo que vivimos queda guardado en nuestra "piel", en este caso como metáfora de la memoria de las células y contacto directo con el mundo, y nuestra piel reconoce aquello que ya hemos vivido porque en ella están "pintadas" las huellas de nuestro pasado.

Nuevamente la danza nos alcanza y nos lleva a lugares profundos de nuestro cuerpo en donde podemos explorar las formas que alguna vez fuimos y desplegamos, y su transformación hasta hoy. Estrechamente vinculadas a las formas de nuestra historia de vida, están las **fuerzas** que de algún modo las moldearon y esas fuerzas nos mueven y nos danzan. Por eso, muchas veces nos preguntamos de dónde surge un movimiento o una danza y la respuesta es que, muy adentro, hay fuerzas que fueron surgiendo de las distintas formas de cada etapa y momento de la vida. Cada forma dio lugar a una fuerza que a su vez nos permitió desplegar otra forma y, de este modo, jugamos a descubrirnos en cada momento que vivimos!



Como planteó Gendlin (1962), hay partes de nuestra historia que no vemos (o no queremos ver) y dejamos relegadas, **la parte**

**sumergida del iceberg** (ver Newsletters 29 y 35). Sin embargo, está tan viva y deseando ser reconocida por nosotros mismos! Esta parte sumergida tiene **una forma o varias** y sin duda allí hay **fuerzas muy propias y auténticas** que nos impulsan hacia adelante. De ahí la importancia de entrar en contacto con estas partes, rescatarlas del olvido y danzarlas para darles vida nuevamente!

### **Danzar en nuestro territorio infinito**

Nos conectamos con el placer de explorar nuestro cuerpo libre y en movimiento y de danzar en ese territorio infinito que guarda en su memoria todas las formas de nuestra historia de vida en sus diversos paisajes. Desplegamos esas formas, nos vamos re-conociendo y celebramos el **encuentro** con quien de verdad somos. Tal vez ese ser que resulta de muchos pedacitos de su historia pero que hoy es **unidad** que se revela en la danza y en los movimientos que ésta despliega en su espacio y en su tiempo presente.

Muy despacito, en profunda conexión con nuestra piel, vamos siguiendo las huellas del alma hacia lo más hondo de nuestra existencia... allí, donde tal vez alguien nos esté esperando para jugar y danzar! Les propongo ir a su encuentro para que este momento sea único e irrepetible!



.....

*En cambio, si me domesticas... sentiremos necesidad el uno del otro.*

*Serás para mi único en el mundo. Seré para ti único en el mundo*

**Antoine de Saint-Exupery**

### **Notas**

\* Fotos de la película “Bailando en el desierto” (*Desert dancer*).

\*\* Danza Butoh.

\*\*\*Tomado de: <https://www.google.com.ar> (frases+de+el+principito).

### **Referencias citadas**

Gendlin, E. T. 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: Macmillan.

Rodríguez, M. F. 2016. Danza y sensaciones sentidas. Nuestro cuerpo visible e invisible. *Newsletter 29* (<http://cuerposquedanzan.com.ar/danza-y-sensaciones-sentidas/>).

Rodríguez, M. F. 2017. La danza que despierta puntos muertos. Encuentros en el cuerpo con fuerza y pasión. *Newsletter 35* (<http://cuerposquedanzan.com.ar/newsletter-35-la-danza-que-despierta-puntos-muertos/>).

Whitehouse, M. S. 1958. El Tao del cuerpo. En Johnson, D. H. (Ed) *Bone, Breath and Gesture* (capítulo 4). Berkeley, CA: North Atlantic Books.

**María Fernanda Rodríguez**

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