



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

**Newsletter 38 – 9 de octubre de 2017**

### **DANZAR Y JUGAR**

#### **La magia de la Vida**

*... Se trata de un niño de hace mucho tiempo y muy lejano y se trata del niño de ahora.  
En ti y en mí. Esperando tras la puerta de nuestros corazones a que algo maravilloso  
ocurra.*

Robert Fulghum

#### **Jugando y sonriendo**



\* En este número deseo compartir aquello que las últimas experiencias en los talleres que

coordiné despertaron en mi de un modo muy simple y claro. Como siempre quiero expresar y recordar que nuestro cuerpo es un magnífico territorio a descubrir y, cada día, una valiosa oportunidad para intentarlo. Cada experiencia y cada danza abre una puerta hacia adentro trazando el camino de "regreso a casa". Podemos seguirlo hasta llegar al comienzo, a lo más hondo, interno e íntimo de nuestra existencia y luego: volver a jugar... volver a bailar como alguna vez lo hicimos o quisimos hacerlo!

Entonces, en este último tiempo, se hizo para mi muy evidente que no es necesario tomar un camino difícil o doloroso para **llegar a ese lugar tan añorado...** en cambio, es posible alcanzarlo sonriendo, con toda la espontaneidad que nada ni nadie puede quitarnos. Entonces, nos sentimos livianos y estamos disponibles para volver a conectarnos con ese niño/niña que nos espera para continuar la aventura de la vida que tal vez un día, más temprano o más tarde, nos vimos obligados a interrumpir. Seguramente ahora estamos dispuestos y con tiempo suficiente para continuar el juego y comenzar a desplegar nuestra creatividad... podemos comenzar!

### ***Dios está jugando!***



Parece que Dios está jugando... y este es el significado del término **Lila** que viene del sánscrito y significa **juego**, juego divino, juego de la creación, la destrucción y la re-creación. Juego profundo y libre, el juego de Dios que también significa amor (Nachmanovitch 1990).

Si Dios está jugando, estamos invitados a jugar, a ser parte de esa libertad infinita que dejó plasmada en el mundo que habitamos, en el Universo.

Y no nos referimos a creencias o a religión alguna, sino a esa magnífica Fuerza que nos impulsa para llegar a esta Vida, y hoy, a continuar la tarea como protagonistas en la **re-creación del mundo**. En este sentido, todos somos dioses! **capaces de crear y re-crear**, con nuestra **imaginación e inspiración**, el mundo en el que realmente queremos vivir.

Esta tarea no requiere técnicas ni métodos, simplemente recurre a la **improvisación** tal como propone Nachmanovitch (1990: 6) “(...) *I came to see improvisation as a master key to creativity*”. La improvisación como llave maestra de la creatividad. Además, “(...) *The work of improviser is, therefore, to stretch out those momentary flashes, extend them until they merge into the activity of daily life. When then begin to experience creativity and the free play of improvisation as one with our ordinary mind and our ordinary activity*” (Nachmanovitch 1990: 19). Es decir, como improvisadores podemos captar y rescatar esos *flashes* que emergen en la vida cotidiana y comenzar a experimentar **la creatividad y el libre juego de la improvisación en nuestro día a día, en un tiempo ordinario**, sin esperar o buscar lo extraordinario, que tal vez demore en llegar y hacerse presente. **Somos improvisadores siempre**, o podemos serlo, y de este modo desplegamos nuestra más auténtica creatividad en cada momento y en cada experiencia que transitamos y elegimos vivir.

### **Improvisar y crear**



Como propuso Gendlin (1999: 37), “(...) 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 porque los pasos del cambio surgen de ellos”.

Entonces, si vamos más allá y nos adentramos en esos movimientos implícitos posteriores que pueden surgir de nuestra experiencia, la improvisación despliega nuestra creatividad y, en este sentido, somos creadores, somos dioses dispuestos a construir el mundo en donde deseamos vivir y danzar hoy. Dios juega a través nuestro si así deseamos aprehenderlo también! Es un juego sagrado que surge de nuestro cuerpo como espacio interior vacío y disponible.



Bradshaw nos dice que “(...) La creatividad es la gloria del ser humano” (2015: 342). Y agrega: “(...) **Crear una vida propia** anima a probar nuevas formas de ser... Crear es ser como nuestro creador en el sentido más literal de la palabra; nos da la oportunidad de **moldear nuestras vidas como nuestra propia obra de arte** y al hacerlo, ayudamos a crear pautas de toda vida humana futura (Bradshaw 2015: 342). Nuevamente la propuesta de lo implícito en cada paso creativo que da una nueva forma a nuestras vidas. La posibilidad de experimentar nuevos movimientos y formas a través de la danza es una magnífica oportunidad de verdadera creación y re-creación.

Al mismo tiempo, “(...) La creatividad es un **don**, una cualidad y un manantial de energía con poder transformador que da riqueza y sentido a la vida” (Silke y Benitez 2010: 29). Estas autoras la describen (y sin duda la viven!) también como **proceso** y camino que va de la idea a la acción y la incorporan a la vida cotidiana, al espacio de cada día, al tiempo ordinario y, de este modo, se conjuga con la improvisación.

## Pequeños maestros



\* Si queremos re-aprender a jugar, no hay muchas dudas... nuestro niño o niña interior es el mejor maestro! Solo necesitamos ir a su encuentro y pedirle que nos enseñe a “abrir la puerta para ir a jugar” una vez más. Comparto estas propuesta de la segunda parte del último taller:

1. Volvemos por unos instantes hacia adentro con algunas respiraciones profundas. Entonces una vez más escucho por un instante el latido de mi corazón y voy incorporando su ritmo que se acompasa con el movimiento de la respiración. La pregunta es ahora **si en algún lugar del cuerpo especialmente tengo guardado algún recuerdo grato de mi infancia, si algún recuerdo se hace hoy presente...** si es así, me conecto íntimamente con ese recuerdo y llevo allí el sonido y el ritmo de mi corazón y el movimiento del aire que entra y sale...lo dejo ser... lo acaricio y percibo las sensaciones y registro si hay alguna imagen que acompañe el recuerdo.

2. Con aquello que surge de muy adentro, elijo un lugar en el salón en donde me siento especialmente cómodo/a y allí comienzo a explorar ese lugar interno en donde está guardado ese recuerdo de mi infancia, ese tesoro, esa fuerza que hoy puede impulsarme. De a poco, comienzo a jugar y dejo que se vaya expresando y creando nuevas formas, nuevos modos, nuevos movimientos... nuevas danzas! Puedo compartir con quien tengo cerca si así lo deseo.

3. Expando mi danza y cuando estoy en esa expansión, pauso, y detecto qué forma adquiere mi cuerpo... me sorprende o es una forma habitual en mí?...continúo... y pauso las veces que lo sienta. Luego, por unos minutos danzamos sin música.

Nuestros niños/as vinieron a danzar y desplegaron formas nuevas, diferentes, creativas, bellas, des-formadas, de a uno, de a dos y todos juntos, con música o siguiendo el sonido del cuerpo, el latido del corazón y la respiración...todo sucedió fluyendo en el espacio compartido. La alegría nos invadió como si fuera el único modo posible de continuar siendo en este mundo. Esto es improvisar, sin nada planeado, ni pre-determinado, improvisar danzando y jugando! Esto es entrar en la magia de un pequeño momento, la magia de la Vida que se expresa en cada uno de nosotros si así lo deseamos y lo permitimos!

### **De regreso a casa**

Tomo aquí prestada la excelente idea de Bradshaw en el Epílogo de su libro (2015: 343): *“Mi casa, Elliot, mi casa”*, recordando la película *E.T.* Es cierto que todos nos emocionamos al escuchar semejante declaración, tan honda y definitiva! ... qué más podía decir ese pequeño ser tan especial? También el Principito añoraba su planeta, su casa: el asteroide B612, y decidió volver un día a pesar de que su partida suponía dejar a su querido amigo en la Tierra.

Regresamos a casa acompañados por nuestros niños/as, porque solo ellos pueden mostrarnos el camino hacia el hogar sagrado que guarda aquel tesoro original, sin golpes ni fisuras. Gracias a nuestros pequeños maestros por hacerse presentes y llevarnos danzando a ese lugar añorado y tan propio!

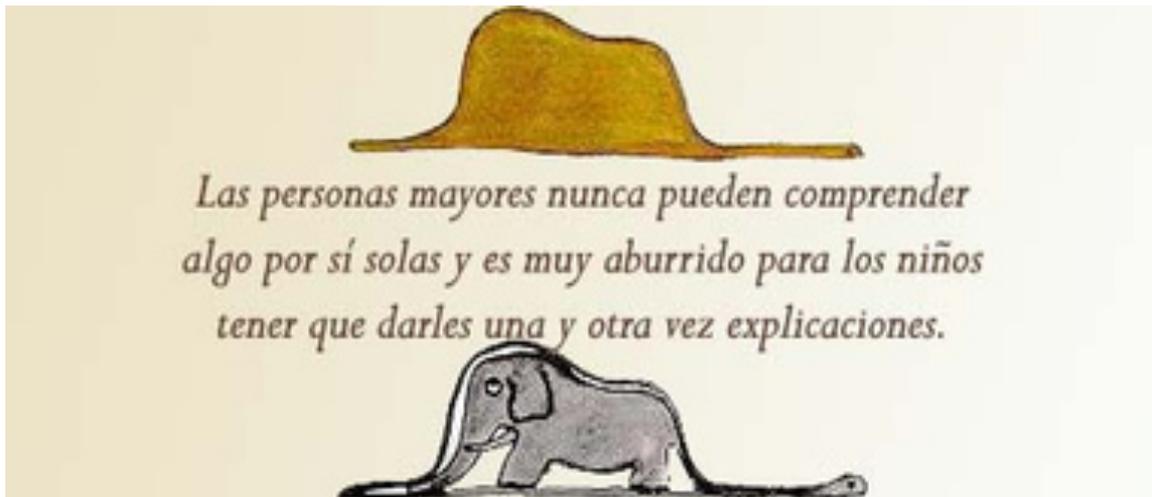


Son ellos, nuestros niños/as, quienes guardan muy bien nuestra creatividad y nos permiten desplegarla. Nadie tiene todas las respuestas y en cambio contamos con la valiosa oportunidad de no saber (Heider 1985) como primer paso hacia la sabiduría. En esta sabia humildad, propia e innata en nuestro niño/a, se basa la búsqueda del verdadero conocimiento a través de la propia creación.

Y como E. T. volvió a su casa un día de la mano de su amigo y el Principito ayudado por la serpiente a quien el mismo recurrió... también nosotros regresamos a casa, a nuestro hogar, tomados de una manito muy pequeña que nos conduce con amor a ese lugar cálido que tiene su propio aroma y su sabor.... el más hermoso que podamos imaginar: nuestro corazón!

.....

Entonces, cuando estemos en casa, seguramente no volveremos a decir que este maravilloso dibujo representa un sombrero... porque no lo es!



\*

.....

*Mi dibujo no representaba un sombrero. Representaba una serpiente boa que digiere un elefante. Dibujé entonces el interior de la serpiente boa a fin de que las personas mayores pudieran comprender. Siempre estas personas tienen necesidad de explicaciones...*

Antoine de Saint-Exupéry

### **Notas**

\* Imágenes del libro “El Principito”. El 6 de abril de 1943 se publicaba la novela corta “El Principito”, del autor francés Antoine de Saint-Exupéry. La obra es uno de los libros más vendidos de la historia, con 140 millones de copias. La noche del 31 de julio de ese año, Saint Exupéry despegó de una base aérea en Córcega en un avión P-38 y desapareció (<https://www.google.com.ar/search?q=el+principito%2C+libro%2C+a%C3%B1o&aq=el+principito%2C+libro>).

\*\* Imágenes de la película “E.T.”, dirigida por Steven Spielberg (1982).

### **Referencias citadas**

- Bradshaw, J. 2015. *Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interior*. Madrid: Artes Gráficas COFÁS.
- Gendlin, E.T. 1999. *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Buenos Aires: Paidós.

Heider, J. 1985. *Tao del Liderazgo. Tao Te Ching de Lao Tse. Adaptado a la Nueva Era*. Monterrey, México: Castillo.

Nachmanovitch, S. 1990. *Free Play*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam a member of Penguin Putnam Inc.

Silke y A. Benitez. 2010. *Testigos o protagonistas? Claves para desarrollar la Creatividad*. Buenos Aires: Talleres Gráficos Porter.

**María Fernanda Rodríguez**

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