



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

**Newsletter 39 – 25 de noviembre de 2017**

### **DANZAR, IMPROVISAR Y CREAR**

#### **Jugando con las formas**

#### **Danza y *Focusing***

*Lo importante es ese instante único en el movimiento. Darle a ese momento sentido, importancia y vitalidad. No dejar que se desvanezca en vano, sin ser percibido.*

**Martha Graham**

***Cuando danzamos e improvisamos...***



El movimiento libre, la danza que fluye y se expande sin límites! Allí **somos** y nos expresamos dejando que aquello genuino y propio salga a la luz para dar comienzo a aquello Nuevo en nosotros!

La improvisación es la llave maestra de la creatividad (Nachmanovitch 1990). Como improvisadores podemos captar y rescatar esos *flashes* que emergen en la vida cotidiana y comenzar a experimentar **la creatividad y el libre juego en un tiempo ordinario**, sin esperar lo extraordinario. **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 (Rodríguez 2017, *Newsletter* 38).

Bradshaw (2015: 342) nos dice que “(...) La creatividad es la gloria del ser humano”. 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). La posibilidad de intentar y experimentar nuevos movimientos y formas a través de la danza es una magnífica oportunidad de verdadera creación y re-creación.



Gendlin propuso que (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 los pasos del cambio surgen de ellos”. La propia experiencia conlleva, de un modo u otro, movimiento. Y en este hecho radica la enorme fuerza del cuerpo en movimiento como expresión de la Vida que fluye a través nuestro (Rodríguez 2017, *Newsletter* 35), así como también del cambio continuo y de la propia posibilidad de improvisar y crear.

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 lo deseamos! Y es este un juego sagrado que surge y se despliega en nuestro cuerpo como espacio interior vacío y disponible.

### ***Explorar el misterio: fuente de creación***

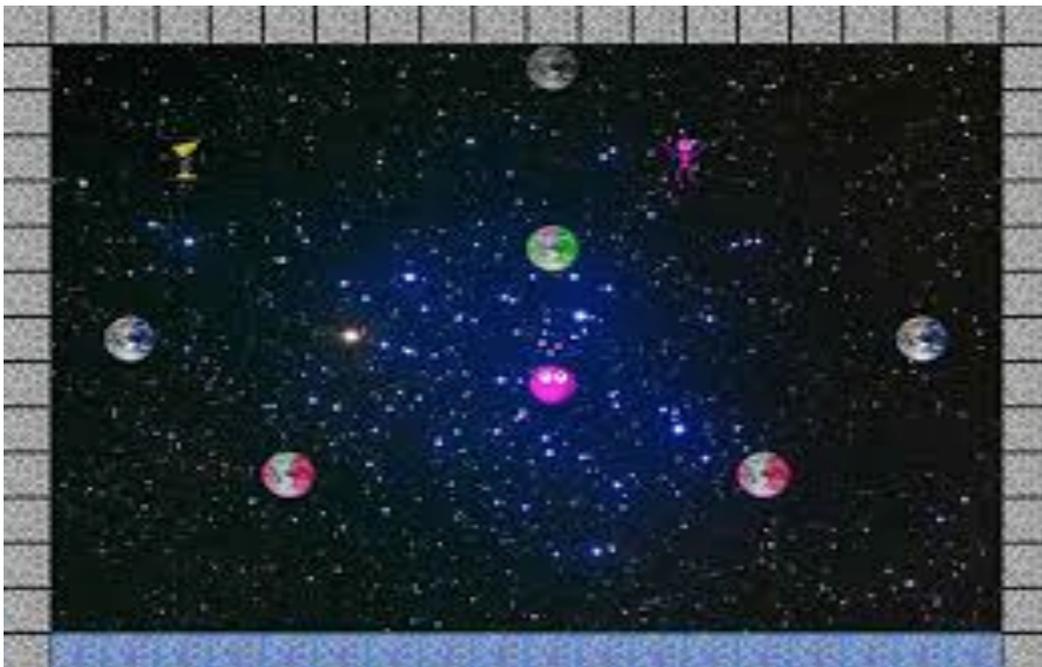


Hay dos conceptos que nos abren la puerta a esta exploración: “*mysterium tremendum*” y *mysterium fascinans*” en la terminología de Rudolf Otto (1869-1937) (véase la descripción de su propuesta en Sarbacker 2016).

***Mysterium tremendum.*** “(...) Nada teme más el hombre que ser tocado por lo desconocido. **El poder de lo desconocido** no tiene rostro ni identidad, por ello es invulnerable a cualquier resistencia humana. Desde el más remoto origen ha crecido en el ser humano el temor a lo sagrado, más en concreto a “ser tocado” por ello” (Campillo 2009: 51-53).

***Mysterium fascinans.*** “(...) Lo fascinans, lo atrayente del amor gracioso de Dios, su Gracia, siempre nos afecta aquí y ahora, de modo que **entra en nuestra experiencia cotidiana**, aunque sin dejarse instrumentalizar, sin dejar de ser Dios. Siempre en el fondo, siempre **como parte del contexto general de nuestra experiencia cotidiana**, Dios “se va acercando” y se entrega a sí mismo a nosotros. Sin dejar de ser Dios, de muchas maneras se nos acerca y se nos ofrece” (Campillo 2009: 51-53).

Es cierto que lo desconocido puede generar temor, aquello que está más allá y que es intangible con los sentidos. El misterio es inmenso y magnífico al mismo tiempo y tal vez allí radique la verdadera inspiración y el impulso para la búsqueda desde adentro de aquello que se expresa y se expande afuera, hasta el infinito. Por eso el misterio también nos fascina y nos atrae, transformándose, al mismo tiempo, en aquello que deseamos descubrir y alcanzar.



Y entre el misterio “tremendo” y el misterio “fascinante”, Dios está jugando un juego divino: el juego de la creación, la destrucción y la re-creación; un juego profundo y libre (Nachmanovitch 1990) y este es el significado del término **Lila** (del sánscrito: **juego**). Dios nos invita a jugar, a ser parte de este juego divino y a ser también verdaderos creadores. Sin duda, para esto es necesario que nos animemos a improvisar, a dejar atrás viejos patrones que ya no tienen vigencia en nuestras vidas. Tal vez se trata de ser conscientes de esta posibilidad que tenemos de ser dioses dispuestos a dar a luz a nuestro propio mundo y la vida que elegimos vivir!

**Ser dioses significa asumir la magnífica posibilidad de ser capaces de crear lo nuevo, aquello que aún no existe.** Y también asumir la responsabilidad de ser autores de nuestra Gran Obra. El **juego** es un excelente camino para crear porque cuando nos permitimos jugar, **improvisamos**, vamos probando distintas formas, con diferentes matices, colores, dimensiones... formas nuevas y propias. Entonces, cargamos el pincel de tinta y volcamos en un enorme papel o lienzo aquello muy sentido que surge de nuestro cuerpo y necesita expresarse...



## **Experiencias en el cuerpo**

Los encuentros grupales son los mejores maestros. Allí aprendemos unos de otros, nutriéndonos y transformándonos mutuamente. En cada uno de ellos nos valemos de distintos recursos para crear aquello que buscamos. La propuesta inicial es en los distintos momentos volver hacia adentro y en este volver hacia nuestra intimidad es cuando introducimos prácticas de **Focusing o Enfoque en el cuerpo** (Gendlin 1962). Comparto la segunda parte (“De regreso a nuestro hogar”) del último taller (“DANZAR Y JUGAR”):

1. **Juegos y cuentos vívidos.** Volvemos por unos instantes hacia adentro con algunas respiraciones profundas y recorreremos gentilmente nuestro cuerpo (*en círculo con música suave*). Escuchamos el latido de nuestro corazón y vamos incorporando su ritmo que se acompasa con el movimiento de la respiración. Entonces, dejamos entrar esta pregunta: **“Cuál era tu juego o tu cuento preferido en ese momento de tu infancia que recordás hoy?”** (*en la primera parte un recuerdo de nuestro niño/a interior había surgido en nosotros*). Tal vez, se hace presente en **algún lugar de tu cuerpo** (*comenzamos a enfocar en el cuerpo*)... Si es así, llevamos allí el sonido y el ritmo de nuestro corazón y el movimiento del aire que entra y sale... lo acariciamos y percibimos las sensaciones y las formas que van surgiendo (*cuando esto ocurre, en Focusing lo llamamos **sensación sentida o felt sense**, es decir una sensación físicamente sentida acerca de la globalidad de algo que nos está ocurriendo ahora, en este caso generada por un recuerdo* [Acuña 2015]). Si no apareciera algún recuerdo, simplemente busco ese lugar en el cuerpo, abierto y vacío, que seguramente estará **disponible** para recibir aquello que surja en los momentos siguientes (*esta disponibilidad que se hace presente en el cuerpo es uno de los pilares para el Enfoque en el cuerpo*).
2. **Centro y periferia.** En el centro del salón “dibujamos” un centro con telas de colores y, por fuera, la periferia... De a poco, comenzamos a bailar ese cuento o juego que se hizo presente hoy: en el centro tal como era y lo recordamos ahora; en la periferia, lo expandimos... dejamos que se vaya expresando y tomando nuevas formas, nuevos modos, nuevos movimientos, nuevos finales y comienzos! (*Descubrimos adentro, como metáfora de nuestro ser, aquello que luego se expande hacia afuera, como dijimos más arriba*). También podemos

danzar con ese lugar abierto y disponible en nuestro cuerpo y dejarnos sorprender por lo que suceda!

3. **Luces y sombras.** Un poco más adentro...danzamos con antifaces (de a dos). Danzamos y jugamos al mismo tiempo! Danza una persona en la oscuridad (con antifaz) y su compañero la cuida. En un segundo momento, compartimos la danza y nos dejamos llevar por el compañero que danza en la luz (*Esta es una excelente oportunidad de mirar hacia adentro sin que el mundo exterior se interponga por unos instantes y ser testigo de eso que ocurre en nuestro espacio interior y con nuestras sensaciones sentidas. Jugamos al mismo tiempo con el misterio y lo desconocido a descubrir*).



Entonces, improvisamos con aquello que aún no conocemos, interpelamos al sonido y a la música para descubrir nuevas formas en la danza: esta es **nuestra creación!** Dejamos que nuestro cuerpo se transforme en aquello **nuevo** que va cobrando vida en nuestro espacio disponible y sagrado, a medida que nos animamos a jugar, a soltar y dejar ir lo aprendido durante mucho tiempo. Entramos entonces en ese “lugar” que aún no conocemos!

## **Artistas, danzantes y magos!**

Todo arte es improvisación (Nachmanovitch 1990) e improvisar es crear... Cuando danzamos libre y conscientemente, improvisarnos, porque no conocemos el siguiente movimiento, ni la fuerza que nos impulsa... simplemente **esperamos**, soltamos el timón del barco y todo sucede. Allí estamos y somos en otro lugar, con otra forma y otro color... algo ocurrió en ese simple acto de dejar que suceda y recibir aquello que viene al mundo por primera vez...



Somos artistas, creadores, danzantes, magos.... somos dioses dispuestos a re-crear la Vida para danzarla con magia y fantasía porque “(...) 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). Y ese sentido es el que impulsa nuestra búsqueda infinita, tal vez sea el misterio “tremendo y fascinante”, al mismo tiempo, que nos seduce y nos invita a continuar la danza de la Vida!

Artistas, creadores, danzantes y magos y, como tales, inventamos mil formas nuevas que surgen de nuestro cuerpo, con su pulso y su ritmo, jugando con ellas, la música y el sonido! Magos que sacan formas de la galera... siempre nuevas, locas

formas que nos interpelan luego porque somos sus creadores! Y las danzamos por siempre para que cobren vida, para que nunca mueran...

La Danza abre ese lugar disponible y sagrado en nuestro cuerpo, allí donde surgen las **sensaciones muy sentidas** y todo es posible, porque somos esos locos artistas dispuestos a inventar un mundo nuevo en donde auténticamente elegimos vivir!



\

**El cuerpo es el teatro, el escenario y el actor de esta presentación llamada vida.**

Martha Graham

### **Referencias citadas**

Acuña, F. 2015. *Focusing, un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires: Sinopsis.

- Bradshaw, J. 2015. *Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interior*. Madrid: Artes Gráficas COFÁS.
- Campillo, A. 2009. El enemigo de la muerte. Poder y responsabilidad. En: Elías Canetti (ed.), *El lugar del juicio*, pp. 51-53. Madrid.
- Gendlin, E. T. 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: Macmillan.
- Gendlin, E.T. 1999. *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Buenos Aires: Paidós.
- Nachmanovitch, S. 1990. *Free Play*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam a member of Penguin Putnam Inc.
- Rodríguez, M. F. 2017. La danza que despierta puntos muertos. Encuentros en el cuerpo con fuerza y pasión. *Newsletter* 35. Versión online (<http://cuerposquedanzan.com.ar/newsletter-35-la-danza-que-despierta-puntos-muertos/>)
- Rodríguez, M. F. 2017. Danzar y Jugar. La magia de la Vida. *Newsletter* 38. Versión online (<http://cuerposquedanzan.com.ar/newsletter-38-danzar-y-jugar/>)
- Sarbacker, S. 2016. Rudolf Otto and the Concept of the Numinous. Oxford research Encyclopedia of Religion. Publicación online (<http://religion.oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-88>).
- 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)**