



**DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES**

**Newsletter 41 – 23 de marzo de 2018**

## LA DANZA INFINITA

**Nuestro cuerpo en comunión con la Tierra y el Universo**

*... El baile es el ritmo de todo lo que muere para volver a nacer otra vez,  
es el eterno amanecer del sol...*

Isadora Duncan

***Sin límites!***



La danza infinita nos trasciende produciendo en nuestro cuerpo una expansión sin límites y, en ese espacio sagrado estamos, SOMOS y nos expresamos dejando que aquello genuino y muy propio salga a la luz para dar comienzo a lo Nuevo en

nosotros! Es el comienzo de un tiempo de expresión, descubrimiento, crecimiento, nuevas sensaciones... y lo recibimos danzando!

Como describe Vinn Arjuna Martí, creador de *Soul Motion*, la **danza infinita** es el momento adecuado para reflexionar, renovar y restaurar mientras preparamos nuestra salida desde el '*dance floor*' hacia el '*world floor*'. Como parte del universo, estamos en relación, creamos, mantenemos y destruimos, giramos y rotamos, en constante expansión (Martí 2016-2017: 46).



La danza infinita es la última de una serie que Arjuna describe comenzando con la **danza íntima**, aquella que realizamos en completa inclusión e inmersión en nuestro mundo interior. Luego la **danza en comunión** en relación con otro; la **danza en comunidad** que representa el momento en el que expandimos nuestra atención para recibir y dar en un “campo” que tiene ahora una mayor dimensión y abarca a la comunidad de la que somos parte. Nuestro viaje pasa por distintas instancias que implican la relación con nosotros mismos, con otro y con todos para finalizar con la **danza devocional, infinita**, que nos permite el “retorno a casa” (Martí 2016-2017).

En el siguiente capítulo comparto una profunda vivencia que me llevó grandes descubrimientos desde el “piso de la danza”, hacia el “piso del mundo” y desde la danza íntima a la danza infinita, con el Universo!

## **Experiencias en movimiento**

Fue este verano en la Comunidad *Dzogchen* Internacional, llamada Tashigar Sur, ubicada en El Durazno, localidad de Tanti, Córdoba. Pocos representantes del Budismo Tibetano habían llegado a estas tierras, cuando el maestro de Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu decidió fundar en este bello rincón de las sierras, una de las sedes principales y centro para el desarrollo de las enseñanzas *Dzogchen* en Sudamérica, que además integra a países vecinos tales como Chile, Perú, Bolivia, Brasil, Paraguay y Uruguay (<http://tanti.gob.ar/circuitoturistico/tashigar-sur/>).

Como todos los años, en enero tuvo lugar allí un retiro de once días, 3 de los cuales estuvieron dedicados especialmente a la enseñanza de la danza del *Vajra*, inseparablemente unida a la transmisión de la enseñanza *Dzogchen*. En éstas, *Vajra* se refiere a nuestra naturaleza real, la verdadera condición de todos los fenómenos. La Danza del *Vajra* es un método que utiliza el sonido y el movimiento para integrar los tres aspectos de nuestra existencia -cuerpo, voz y mente- en ese conocimiento. Chögyal Namkhai Norbu presentó la Danza del *Vajra* a sus estudiantes en el año 1990 y desde entonces se practica en varios lugares y centros de la Comunidad Dzogchen de todo el mundo (<https://www.dzamlinggar.net/es/dzogchen/dzogchen-community/vajra-dance>).



Durante esos días nos sumergimos en la “Danza del *Vajra* que Beneficia a Todos” (los seres). Doce practicantes la danzan en el mandala: 6 *pamo* o practicantes femeninas y 6 *pawo* o practicantes masculinos. El mandala de 5 colores de la Danza del *Vajra* es un símbolo de la correspondencia entre la dimensión interna del individuo,

nuestro cuerpo energético con canales y *chakras*, y la dimensión externa de la Tierra (<https://www.dzamlinggar.net/es/dzogchen/dzogchen-community/vajra-dance>).

Para mí se trataba de una experiencia completamente diferente ya que me invitaba a seguir un “camino” dentro del mandala, hacia el centro y hacia el mundo, una forma pre-establecida por un sentido que me trascendía. Solo entregarme, aprender y aprehender esos pasos, esa trayectoria y dejar que ocurra en el cuerpo! Como lo expresé varias veces, practico la danza consciente, meditativa y muy libre, donde cada paso es un descubrimiento nuevo, que surge de muy adentro. Me encontraba entonces con una propuesta diferente y, sin embargo, la había elegido para ese momento...un desafío!

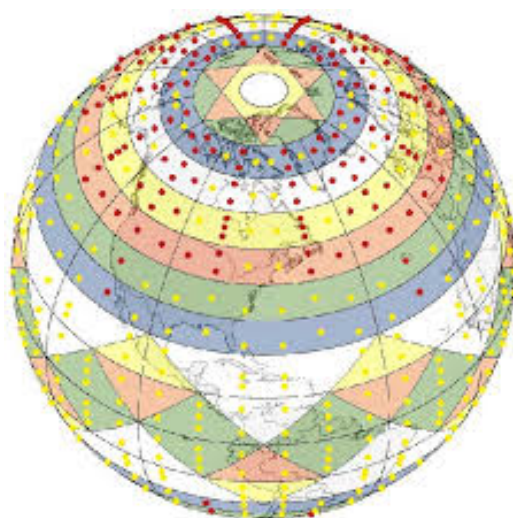
Nos adentramos cada vez más en los pasos de la danza del *Vajra* explorando los caminos y los colores del mandala. A veces solo mujeres, otras veces solo hombres y luego juntos, marcando el tiempo “a reloj y contra reloj”... girando en distintas direcciones, opuestas: encontrándonos, coincidiendo y alejándonos luego para regresar hacia el propio mundo interno con la danza y los cantos de mantras.



De a poco, fui “sintiendo” y descubriendo el sentido!... encontrando la trayectoria hacia mi corazón y hacia el mundo. Poco a poco cada paso comenzó a coincidir con una **huella** del alma trazada en mi cuerpo a lo largo del tiempo vivido. Poco a poco, los pasos fueron **parte de mi piel, tal vez, improntas**. Las sendas, cada tramo del

mandala, era un pequeño camino que se abría en mí y me invitaba a seguirlo... hacia adentro y hacia afuera... desde el “piso de la danza” hacia el “piso del mundo” y desde la danza íntima hacia la danza infinita, con el Universo, parafraseando a Vinn Arjuna Martí (citado en el capítulo anterior).

Para finalizar este primer encuentro (para mí) con la danza del *Vajra* y como cierre, danzamos 36 vueltas! Podía sentir el movimiento eterno de la rotación de la Tierra girando sobre sí misma y desplazándose en el espacio infinito como parte del Universo. Este el sentido sagrado, ese que transcurría por dentro y por fuera de mí ser. Agradezco esta profunda experiencia y agradezco a mi cuerpo por encarnarla!



### ***La danza infinita y eterna***

A menudo, si nos damos permiso, experimentamos vivencias muy profundas! Esta danza es una experiencia puntual que deseaba compartir, tal vez porque me propuse explorar un modo muy diferente de movimiento consciente, en este caso con un camino pre-establecido. Me queda la certeza de que esta ruta externa que me fue “entregada” como un regalo de la vida, trazó miles de curvas y caminos internos, muy profundos hacia mi ser y, luego, hacia el mundo!





Aquello que parece listo, como una senda ya construida, se vuelve la danza más libre en nuestro cuerpo, nos vuelve parte del mundo que habitamos, nos lleva hacia adentro, hacia el centro y hacia afuera (*“world dance”*). Y somos capaces de crear y destruir para volver a crear, para nacer una vez más a la Luz!

El desafío es ahora ser parte del movimiento eterno e infinito del Universo y danzar en el umbral del tiempo que comienza. Danzar y agradecer a la Vida que fluye en nosotros. Danzar y dejar aquello que concluye para que lo Nuevo tenga espacio suficiente para nacer. Danzar y crear un territorio disponible, un cuerpo flexible en busca de nuevas formas que traerán diferentes sentidos. Danzar al ritmo de nuestro propio pulso. Danzar acariciando nuestro corazón que se abre al Amor infinito y, definitivamente, dejar que la danza sea parte de nuestra vida, cada día, cada minuto de nuestro tiempo... **porque la vida es Danza!**

Que así sea para todos los seres del mundo!



***Todo en el Universo tiene ritmo. Todo danza!***

*Maya Angelou*

.....

***Referencia citada***

Martí, V. A. 2016-2017. *Field Guide. Identifying our practice in the everyday*. Europe and USA: Soul Motion Embodied Leadership Program.

***Páginas web consultadas (Danza del Vajra)***

<https://www.dzamlinggar.net/es/dzogchen/dzogchen-community/vajra-dance>)

<http://tanti.gob.ar/circuitoturistico/tashigar-sur/>)

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

