



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 42 - 14 de agosto de 2018

¡DANZAR!

Movimiento, forma y belleza

La danza es el lenguaje oculto del alma.

Martha Graham

La danza y la fuerza de las emociones

En el Universo todo es movimiento y la vida es imposible en su ausencia. Somos parte de este **movimiento** sin fin que nos incluye y nos trasciende al mismo tiempo. Nuestro cuerpo late a su ritmo y el corazón lo expresa. **La danza nos otorga expansión** y entonces nos movemos desde el propio mundo hacia el espacio infinito. Y es en estas dimensiones del alma donde habitamos donde podemos descubrir y disfrutar el fluir de la Vida!



Del movimiento a las **formas** que dibuja nuestro cuerpo en el espacio, formas que se proyectan a sí mismas y, al mismo tiempo, se reflejan unas a otras. Formas que juegan entre luces y sombras, formas que se divierten contando nuestra historia, nuestro presente, nuestras mil caras! Formas definidas e infinitas...



Las formas que surgen del movimiento y de la danza, conllevan **Belleza**... la belleza del alma y la del cuerpo en donde habita. Y son las **emociones** las fuerzas poderosas y auténticas que nos conceden la oportunidad de crear belleza y compartirla, donándola al mundo y al Universo. Son estas fuerzas capaces de impulsarnos o detenernos, hacernos felices o retenernos a nosotros mismos en la tristeza.

Lilian Espenak plantea la existencia de cuatro emociones básicas: **enojo, alegría, calma y miedo**. Asimismo, propone trabajar a partir del pulso, la melodía y la imagen en relación con el cuerpo, la emoción y la mente respectivamente (Espenak 1989). Por otra parte, la tradición budista considera tres emociones destructivas que nos causan daño a nosotros mismos y a los otros: **la ira, el apego y la ilusión**. Estas surgen del proceso mental de aceptar y rechazar que da lugar a la creencia ilusoria del ego. La Ignorancia que produce la ilusión del ego es la causa del sufrimiento (Thubten Dhargye Ling, <http://budismotibetano.es/educando-emociones/>). En palabras de Buda: “[...] El *dukkha* (descontento, insatisfacción, sufrimiento) proviene del deseo, el apego y la ignorancia. Pero puede ser vencido”. Danzar en presencia, habitando nuestro cuerpo con conciencia, dando la bienvenida a nuestras emociones e invitando a nuestra mente a ser parte de esa “fiesta” sin duda nos ayudará a ir abandonando la Ignorancia y la ilusión del ego para recibir la **sabiduría** que surge de muy adentro.

La danza entabla un vínculo profundo con las emociones: las interpela y las incita a expresarse al fin. Cuando esto sucede, algo diferente ocurre en nuestro interior. Nace luego una nueva conciencia del ser: ser en presencia, ser en compromiso y en armonía... ser de un modo más auténtico. Tal vez entonces, nos veamos impulsados a explorar la felicidad danzando nuestras emociones y a estar presentes en movimiento!

La danza: arte poderoso

Dicen que “[...] La danza es un arte que utiliza el movimiento del cuerpo usualmente con música, como una forma de expresión y de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de símbolos de la cultura y la sociedad. En este sentido, la danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos” (<https://es.wikipedia.org/wiki/Danza>).

Una forma de expresión, comunicación e interacción con los otros; una forma que expresa sentimientos y emociones individuales así como también símbolos de la propia cultura a través de movimientos y gestos. La danza como lenguaje no verbal y también universal.



Joseph Campbell propone “[...] llenar el espacio sagrado con arte. Y cuando digo arte me refiero a la belleza divinamente superflua, no a tener la casa bien decorada. El espacio sagrado es donde las cosas se experimentan como inútiles. Es mediante la contemplación de algo así, divinamente superfluo, que los aspectos de uno que no son de inmediata utilidad práctica salen a la luz. Pienso que el crecimiento orgánico se produce así, no en el sentido de avanzar hacia una actividad práctica” (Campbell 1995: 291). Y agrega que “[...] el arte puede ser el modo occidental de la iluminación; y pienso que el arte nos liberará de toda clase de cadenas” (Campbell 1995: 293). El espacio sagrado es donde “las cosas se experimentan como inútiles”, es decir no buscamos un fin práctico a través de ellas, sino el goce y la fruición que el arte produce por sí mismo.

La danza es arte y su belleza “divinamente superflua” nos invita a fluir en un nuevo espacio, propio y como tal, sagrado. Y en ese fluir hallamos la belleza de nuestro ser, nuestra identidad, nuestra mirada sobre el mundo y los otros. Sin buscar un fin práctico y sin proponernos una meta más que la de entregarnos al movimiento y ser la danza misma, iniciamos el viaje interior, “el viaje del héroe” como lo llama Campbell (1949). Nos movemos hacia adentro y, cuando comenzamos a vislumbrar nuestro verdadero hogar: danzamos con alegría hacia allí y al danzar gestamos lo nuevo, aquello que aún no existía, salvo en nuestros sueños. Y en ese lugar sagrado es donde tomamos la Fuerza que necesitamos para auto-gestarnos y re-nacer a la vida que hoy, muy presentes y con plena conciencia, elegimos vivir.



La danza nos invita a abandonar lo conocido y habitual para comenzar a explorar un nuevo territorio, un espacio genuino y propio. Danzamos hacia allí, hacia adentro, dejamos atrás viejas formas y patrones, que a menudo vinieron de afuera o heredamos, para comenzar la aventura de ser nosotros mismos. Tal vez el final del “viaje del héroe”, de ese “héroe de las mil caras” como dice Campbell (2001), sea nuestro verdadero y auténtico Nacimiento, sin Ignorancia, ni prejuicios, ni tampoco cosas que ya no nos pertenecen. Re-nacer y recibir el Comienzo, en movimiento.

La danza: arte poderoso que nos otorga expresión, libertad, y al mismo tiempo, capacidad para recibir y dar la bienvenida a nuestras sensaciones, emociones, sentimientos y transmutarlos en movimientos, formas, belleza, armonía!

¡Danzar!

Parece ser una invitación, tal vez una propuesta o quizás una cita de nuestro cuerpo a nuestra alma... cualquiera sea el término que mejor lo exprese:

*Danza cuando estés solo o acompañado
Cuando te sientas feliz o triste
Cuando estés presente en tu cuerpo
o cuando creas que te has perdido en el camino
En la luz del día y en la oscuridad de la noche
Bajo el Sol y bajo las estrellas
En silencio o con el sonido que desees*

*Danza cuando estés disponible para expresar eso que sientes
y cuando necesites ocultarte
Danza la entrega y aquello que recibes
Danza el comienzo, el final
y todo lo que queda en el medio*

*Danza en tu cuerpo: espacio sagrado
y en el Universo infinito...*

Danza para agradecer la Vida que fluye a través de tu ser!



Referencias citadas

- Campbell, J. 1995. *Reflexiones sobre la vida*. Buenos Aires: Emecé editores.
- Campbell, J. 2001. *El héroe de las mil caras: Psicoanálisis del mito*. México: Fondo de Cultura Económica.
- 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.
- Thubten Dhargye Ling. *Budismo tibetano*. [Versión online: <http://budismotibetano.es/educando-emociones/>].

María Fernanda Rodríguez
www.cuerposquedanzan.com.ar

