



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 43 – 6 de diciembre de 2018

¡DANZAR para CREAR!

Movimiento e Improvisación

*La curiosidad de la vida en todos sus aspectos
es el secreto de los grandes creativos*
Leo Burnett

Si puedes soñarlo puedes hacerlo
Walt Disney

Creatividad y Creación

La creación implica movimiento, cambio, improvisación. Es imposible desarrollar y actualizar nuestra creatividad si estamos estáticos, si nos desconocemos como seres que forman parte de un Universo en constante transformación, si pretendemos que “todo siga igual”... La vida es imposible en ausencia de movimiento y somos parte de ese **movimiento** sin fin que nos incluye y nos trasciende al mismo tiempo.

Como muy bien expresan Silke y Benítez, “(...) 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 Benítez 2010: 29). Y agregan que, como don, amplía nuestras posibilidades ya que nos habilita para transformar nuestra realidad y como cualidad se desarrolla y refuerza con la ejercitación continua. Por otra parte, “(...) La creatividad además de ser don es **proceso**. Es el camino que va desde la idea a la acción y que nos permite exteriorizar lo que tenemos dentro. Una parte de este proceso es consciente y otra inconsciente... El proceso creativo según Ripke consiste en abandonar las vías conocidas o rutinarias y buscar soluciones en la diversidad que, de

no concretarse, se las llevará el viento. Su propósito es lograr un resultado, una forma de materializar la idea creativa” (Silke y Benitez 2010: 31).

Otros autores también describen este proceso tan profundo y transformador. Bradshaw (2015) 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 auto-creación, creación y re-creación al mismo tiempo.



Parece ser que este don, cualidad, proceso, manantial de energía, gloria del ser humano da en definitiva el sentido último a nuestra vida. Es así que no pasamos por esta Tierra en vano, dejamos algo producto de nuestra creatividad, nuestra capacidad de crear eso que aún no existe, darle forma, contenido y un sentido único e irrepetible, porque somos únicos! El movimiento y la danza nos permiten crear esas formas, con contenido y sentido...

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 y, en este sentido, somos creadores, somos dioses dispuestos a construir el mundo en donde deseamos vivir y bailar hoy. Dios juega a través nuestro si así lo deseamos! Y este es un juego sagrado que surge y se desenvuelve en nuestro cuerpo como espacio interior, vacío y disponible (Rodríguez 2017, Newsletter 39).

Desde ese “interior” disponible el movimiento se traduce en las formas que dibuja nuestro cuerpo, 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 cuentan nuestra historia: nuestro presente, nuestro pasado y nuestro futuro, quizás! Formas definidas e infinitas al mismo tiempo.

Danzar para crear

La danza conlleva **movimiento, inspiración, improvisación y juego**, entre otras tantas cosas, y en ese sentido es una fuente inagotable de creación. Nos permitimos improvisar los movimientos o la quietud de nuestro cuerpo ya que no hay “partitura” en nuestra danza y entonces jugamos con nosotros mismos, con los otros, con el mundo y con la Vida que fluye en nuestro cuerpo. Somos inspiración para nosotros y para los otros, y todo esto ocurre y transcurre mientras danzamos!



Una de los fundamentos o plataformas que propone la práctica de danza conciente llamada *Soul motion* es la **Eco inspiración o Inspiración en eco (*Echo Inspiration*)**. El eco se apoya en nuestra intuición en relación con aquello que nos llega de algún modo desde afuera y también desde adentro (ver el siguiente punto). ¿Qué nos sugiere, cómo lo interpretamos? Se trata de intentar los movimientos de otro, “danzar en sus pies”... el eco es esa sabiduría que otros pueden ofrecer en su danza y que recibimos para transformarla en nuestra propia expresión, completamente personal (*Soul Motion, Field Guide 2017-2018*).

Una experiencia real y sentida. En el taller del 23 de noviembre propuse al grupo danzar frente a un espejo. Pasaron uno a uno por un camino que terminaba en dicho espejo, con diferentes músicas.... ¿Qué veían en ese reflejo? ¿Se trataba de la propia imagen tal como es hoy o tal vez aparecían recuerdos, emociones, pasado, futuro? La propuesta fue además tomar “eso” que veían y, al regresar por el costado del camino, sin posibilidades ya de mirar el propio reflejo, conservar en el movimiento ese descubrimiento. Cada uno lo experimentó varias veces y luego todos juntos nos contemplamos, creando nuevas formas que surgieron del grupo. En esta experiencia, cada uno fue primero su propia inspiración (o “eco inspiración”) y en el último momento todos recibimos inspiración de los demás. Fue un hermoso descubrimiento para cada uno... la fuente de inspiración interna y la externa, aquella que viene de los otros, de todos para todos!



Dispuestos a dejar huellas en la Tierra

La creatividad es un proceso que requiere, ante todo, **disponibilidad y valentía** lo cual implica estar dispuesto a romper con la rutina, lo cotidiano, aquello que se mantiene en el tiempo, siempre. Pero un día queremos algo diferente... queremos crear lo nuevo! Entonces danzamos y, al danzar improvisando, damos forma a aquello que aún no existe en el mundo, una forma nueva, un sentido diferente, un juego original... y nuestra creatividad se alimenta y crece!

Si la creatividad es un don, un proceso, una cualidad y un manantial de energía, la danza es el camino que nos da la oportunidad de conquistarlo... Podemos vivir la vida de siempre o animarnos a explorar nuevos cielos con los pies en la Tierra!



Ves cosas y dices, "¿Por qué?"
Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo,
"¿Por qué no?"

George Bernard Shaw

Referencias citadas

- Bradshaw, J. 2015. *Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interior*. Madrid: Artes Gráficas COFÁS.
- Nachmanovitch, S. 1990. *Free Play*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam a member of Penguin Putnam Inc.
- Rodríguez, M. F. 2017. Danzar, Improvisar y Crear. Jugando con las formas Danza y Focusing. *Newsletter* 39. Versión online (<http://cuerposquedanzan.com.ar/newsletter>)
- Silke y A. Benitez. 2010. *Testigos o protagonistas? Claves para desarrollar la Creatividad*. Buenos Aires: Talleres Gráficos Porter.
- Soul Motion. *Embodied Leadership Program. Field Guide 2017-1028*. Europa-USA: Soul Motion.

María Fernanda Rodríguez
www.cuerposquedanzan.com.ar

