

Danza Movimiento Terapia: desde sus nociones esenciales

Lic. Claudia Igaz DMT

Daniela Velazquez DMT

Introducción

El objetivo de estos escritos es acercar un material sobre aquellas nociones que consideramos basales en danza movimiento terapia. Mirada particular devenida de nuestras experiencias personales, coloreada por la formación y camino recorrido por cada una de nosotras.

Modos de entender nociones, collage de ideas y sensaciones, sin rozar la pretensión de construir definiciones cristalizadas. Simplemente queremos compartir estos itinerarios con la intención de acompañar lo que le despierte a cada uno como descubridor y explorador de la danza movimiento terapia, y en los recorridos que vayan transitando. Así, teorías, práctica, cuerpo, movimiento, palabras, pensamiento, pueden amalgamarse con el fin de crear un territorio fértil para el aprendizaje y formación de una disciplina que busca la integración psicofísica como medio de vida y sanación.

Comenzando por la respiración como movimiento inicial de la vida, siguiendo con los **apoyos, el enraizamiento (grounding)**, como punto de partida para conectar con uno mismo, y desde allí sentir el **centro** que nos conecta con el cielo y la tierra. A su vez, a través de la **percepción y la propiocepción** nos sorprendemos descubriendo nuestro mundo interior así como el mundo externo. Por último, el **gesto** cobra sentido cuando podemos tomarlo como una parte indivisible de nuestro ser a través de los intercambios vinculares.

Respiración y movimiento

¿Podemos concebir la vida sin movimiento? Aún antes de nacer respiramos y nos movemos; sin respiración no hay vida, por lo tanto movimiento y respiración están íntimamente vinculados. Aún en la quietud más profunda, la vida está allí presente. El

aire entra y sale, en susurros, en silbidos, entrecortado, libremente, como brisa. La sangre circula por nuestro cuerpo y el aire, como olas de mar, nos recorre, nos sorprende, nos estremece.

La sangre recorre nuestro cuerpo transportando el oxígeno que necesitamos para vivir, la respiración alimenta así nuestras células, limpiando nuestro cuerpo de lo que ya no nos sirve.

La respiración como medio de transporte hacia aquello que se aloja por dentro. Al respirar encontramos nuestro ritmo natural, y al seguirlo, nos encontramos con información sobre nosotros mismos.

Posibilidad de asiento y circularidad a la vez, como si cierta calma fuese la que nos permitiera transformar, regenerando, nuestra energía vital.

Apertura al cambio, ritmo en lo nuevo. Seguridad en lo que aparece como desequilibrante, posibilitando la aparición de lo original y más auténtico de nosotros mismos.

Así la respiración se ubica como nuestra compañera en la vía de descubrimiento sobre aquello que nos pasa, modificándose con nosotros al aparecer la emoción, el dolor, el miedo, la confianza...

Podemos vernos y reconocernos en la respiración, no podemos mentirle, ni ella a nosotros, porque somos cuerpo indivisible, total. En la respiración sólo transcurre lo verdadero.

Al movernos nos guía, al detenernos nos habla, al preguntarle nos moviliza. Por eso el movimiento conectado y auténtico no es concebido sin ella, sino sólo a través de ella.

La respiración se ubica como cauce natural que alimenta nuestro cuerpo, dándole vida y movimiento a la vez. Puede tomar infinitas formas, ritmos y estados, expandirse, ampliarse, hundirse, trabarse, cortarse. Puede ser una gran señal de lo que aún no acontece y ayudarnos a descifrar lo que aún no comprendemos, puede dejarnos ver el estado de nuestro ser, sólo debemos “escucharla” y darle lugar a que se exprese, que se manifieste libremente en nuestro movimiento.

Hay momentos en los que podemos encontrarla sensible al contagio, ¿qué sucede cuando estoy cerca de otra persona y sin darnos cuenta acabamos respirando en un ritmo compartido? Podríamos pensar que también en la respiración hay comunicación. Cómo la frecuencia, profundidad y ritmo se acompasan cuando entro en sintonía con otro,

cuando me sensibilizo en un presente compartido. Al sentir la respiración del otro en tanto siento la propia, se crea algo íntimo. Es esa situación singular compartida, la que nos une en una misma sintonía. Allí podemos celebrar el sentirnos modificados por nuestra respiración y la de otro, creando algo nuevo donde ya no existe lo propio o lo ajeno, sino una nueva construcción.

Apoyos – Enraizamiento (Grounding)

Pies en la tierra, se hunden, se humedecen, se estremecen;

intensidad sentida como apoyos extendiéndose en todo el ser. Construcción infinita, sin principio ni fin, nos atraviesa, emerge de cualquier sitio como posibilidad de encarnarse. Raíz deviniendo rizoma, brotes que nacen, se desarrollan, se encuentran, se separan, disparan, se entremezclan.

Conexión profunda,

sentido esparcido de los poros a los huesos ida y vuelta, una y otra vez. Sostén sin esfuerzo, presencia necesaria a todo acontecer.

Punto de partida indispensable para estar con uno mismo, con otros, para desplegarse, y volar sin derribarse.

Anclaje necesario, torrente que circula, lugar de partida y de llegada.

Los apoyos conectan con nuestra posibilidad de entrega, hacen visible nuestro peso y nuestra liviandad, nos remiten a los diversos ejes por los que atravesamos, nos posibilitan habitarlos en espacios seguros y de confianza, brindando una amplia base para el despliegue personal.

Nos preguntamos entonces, cuáles son nuestros apoyos en la vida. Siendo el cuerpo un reflejo de la persona, percibir dónde me siento más cómodo entregando mi peso, mi ser; y a la vez, cómo y cuándo me constituyo como apoyo para otros... ¿sostén o apoyo?

Centros del centro de vida

Centro que anuncia su presencia por su latido, punto de conexión entre el cielo y la tierra.

Lugar de acogida, puerta, llave.

Accede a salirse, expandirse, pide atención, aviso de sensaciones.

Posibilita un juego entre centrar y descentrar permitiendo así descubrir nuevos paisajes corporales.

No hay un solo centro. Muchos centros. Templo. Morada.

Los grandes bailarines han ubicado el centro del cuerpo y del movimiento en diferentes zonas, en relación a sus propias concepciones de la danza, basándose en lo que fueron encontrando en sus diferentes búsquedas. Para la danza clásica, el centro se ubicaba en la zona de la cintura, separando el cuerpo en dos mitades perfectas. Isadora Duncan, en la ruptura con lo clásico, luego de haber permanecido en búsqueda de ese lugar, ese centro esencial, a lo largo de intensas experiencias personales, lo halló en el **plexo solar**, desde donde pudo encontrar el inicio del movimiento. Ya en la danza moderna Marta Graham aloja el centro en el **abdomen**, donde se conectan los nervios del tórax con los genitales. “...fuente de energía vital en cuanto zona de conexión de las dos fuerzas fundamentales creadoras de vida: el sexo y la respiración.”¹ Diversas técnicas post modernas como flying low, contact improvisación, utilizaron la fuerza y la potencia del **centro bajo**. En el caso del contact, también abrió una forma de encuentro con el otro; el centro se convierte así en su referencia, abriendo la posibilidad de cargar, elevar a otra persona tomando su peso desde ese lugar. Donde está el centro, se podría decir que está la persona, si tomamos, elevamos, cargamos su centro en una danza, estamos tomando la totalidad de la persona, estamos desafiando la gravedad juntos.

Desde el yoga, en la mirada de los **centros de energía**, podemos ubicar siete centros que corresponden cada uno de ellos a un chakra diferente. Centro Bajo, Lumbo-Sacro, Medio, Cardíaco, Laríngeo, Frontal y Coronario. Cada uno de estos centros representa un estado y un foco emocional diferente.²

¹ Bentivoglio, Leonetta La Danza Contemporánea. (Compilación). Buenos Aires. 1985. Pag. 36

² http://www.escen.net/formacion_yoga.php. Podemos encontrar en la literatura distintas nominaciones para los chakras

Podemos considerar el centro como sostén y fuente de nuestra fuerza, posibilitador de movimiento, de circulación por el espacio. Es el que nos alivia en el vuelo, el que nos traslada por el suelo, a través de él nos conectamos con los otros. Centro como imán que nos hace viajar juntos, que nos permite estar presente.

Donde está el centro está todo nuestro ser, nuestra integridad se asienta allí, en el punto de intersección y fusión de todas las posibilidades, de nuestra historia. Centro de emociones que nos cuenta sobre nuestro momento particular.

Desde el centro nos movilizamos, sentimos, obtenemos la fuerza necesaria para caminar la vida, encontrando el origen del movimiento allí donde es el origen de la vida.

Percepción - Propiocepción

La percepción se ubica como un medio de conexión con el mundo y con uno mismo. A través de ella recibo información desde todos mis sentidos construyendo ideas, sensaciones, imágenes, recuerdos. Un sin fin de disparadores que guían mi conducta, mis elecciones. ¿Qué me llega del exterior? ¿Cuál es mi medio perceptivo privilegiado, o más desarrollado?

Puedo percibir la propia piel, la de otro aún sin tocarlo, percibir una mirada, percibir la brisa que llega de lejos. Aquello que existe sin verlo, que existe más allá de la materia. El aroma de un ser querido, el encuentro, una buena y una mala noticia. Percibir aún lo que no existe, las presencias y las ausencias. ¿Qué es percibir entonces? ¿De qué se trata?

Según su **significado etimológico**³ percibir es recibir por uno de los sentidos, las imágenes, impresiones o sensaciones externas, también es comprender o conocer algo.

¿Cómo podemos llegar a ese conocimiento?

³ Diccionario de la Real Academia Española. Versión digital: <http://www.rae.es/rae.html>

Habilitando el lenguaje del cuerpo, sus sensaciones, abriendo nuestros sentidos para desarrollar la percepción sensorial, vista, tacto, olfato, gusto, oído. La **propiocepción**, o sea la percepción de sí mismo, también es necesaria para ampliar el camino del reconocer.

Habitar nuestro cuerpo, poder dar cuenta de sus señales, el estar atentos, dejando que nuestros poros sean canal de comunicación, para así ampliar la percepción.

En este camino nos acercamos a la expansión de nuestro ser, tomando lo que nos llega del exterior para hacerlo propio, decodificándolo desde nuestra esencia para dejar que algo surja a partir de eso, reciclandolo, creando, produciendo. Nos ubica en un lugar de mayor sentido de integridad tanto en lo personal como en lo vincular, en tanto al percibir y percibirnos somos más conscientes, encontrando sentido a nuestro acontecer. Al mismo tiempo, retroalimentándonos, esa mayor conciencia nos abre aún más nuestra capacidad de percepción, de captar lo que nos sucede en estado de conexión. Inevitablemente presentes, en nuestro cuerpo, en nuestro sentir, en nuestro medio, es decir en nuestro aquí y ahora. Se percibe en un fluir de presente.

El movimiento puede ser un medio de estar presente en nuestro cuerpo, atraer la atención hacia uno mismo. Al bailar vamos recolectando la información que nos llega sobre el suelo que pisamos, el aire que contacta nuestra piel, el aire que circula por dentro, el espacio vacío y ocupado por mí y por los otros, el clima que envuelve mi danza, la música o el silencio que la acompaña. Cada experiencia de movimiento puede ser una invitación a sentir, percibiendo todo aquello que me rodea y constituye.

Gesto

¿Qué representa un gesto?

¿Cuándo el gesto se convierte en significado?

¿Quién lo otorga?

Si nos tomáramos un día y nos dedicáramos a observarnos, encontraríamos que los gestos son indivisibles de nuestro ser. No sólo aparecen gestos desde el rostro, si bien en nuestra cultura el rostro y la mirada tienen una preponderancia mayor en relación con otros gestos y sentidos, sino que todo el cuerpo gesticula. Así, hallamos que el cuerpo en

su totalidad “habla” desde los gestos. Muchas veces existe una continuidad entre la palabra y el gesto, que otorga coherencia, otras en cambio, van por canales diferentes. ¿Qué sucede cuándo nos encontramos con este “doble mensaje”? ¿Hay alguno que prevalece sobre otro? ¿Cuál es la fuerza del gesto corporal?

Se dice que la palabra se puede negar a sí misma, en cambio el cuerpo no. Entonces, nuestro cuerpo, a través del gesto y el movimiento comunica, se vuelve vibrante, cobra sentido.

También encontramos que en el lenguaje de los gestos hay algunos que podríamos llamarlos universales que dan cuenta de emociones, sonrisa para demostrar alegría, gesto de asombro, de enojo, y muchos más⁴. Estos gestos reconocidos como tales se fueron consolidando a partir de sentidos culturales. Otros, en cambio, son propios de cada cultura y lugar. Así podríamos pensar desde un nivel más macro, universal, hacia un nivel particular, propio de pequeños grupos o comunidades, en gestos que comunican diferentes cosas.

Hay gestos impostados y hay **gesto espontáneo**⁵. Este gesto nos remite a un lugar más verdadero, propio de cada ser, gesto genuino, no contaminado, transparente. La Danza Movimiento Terapia se propone entre sus objetivos, descubrir en cada uno ese gesto espontáneo ligado a un contexto, y situación particulares. Gesto que se abre manifestando lo verdadero de nuestro ser, significado interno que toma cuerpo y nos habla a través del movimiento.

Finalizando...

Durante una experiencia de movimiento se puede percibir que las nociones que se fueron mencionando, como enraizamiento (grounding), respiración, centro, percepción, gesto, conviven simultáneamente. Por momentos, alguna de estas nociones puede estar más

⁴ Knapp, Mark Capítulo 8 “ *Los efectos de las expresiones faciales*” en *La Comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno* Editorial Paidós Buenos Aires 1982 ; Maturana Humberto y Bloch Susana, *Biología del Emocionar y Alba Emoting*. Dolmen Ediciones. 1985.

⁵ Winnicott, Donald. *Escritos de Pediatría y Psicoanálisis* Editorial Paidós. Barcelona 1979

presente que otra, teniendo mayor conciencia sobre ella. En otros, puede ser material que aparece invisible para el moviente pero manifiesto para el observador.

A su vez, cuando una de estos elementos toma relevancia para una persona durante una experiencia de movimiento, es posible desarrollar un trabajo y profundizar sobre aquello que espontáneamente apareció.

Como danzaterapeutas podemos utilizar eso que aparece en el otro como material de trabajo, acompañando a la persona en su descubrimiento, siguiendo lo que su propio cuerpo nos va comunicando, dando el soporte y contención para la transformación de aquello que el paciente necesite.

Daniela Velazquez, es Danzaterapeuta, egresada y docente de la escuela de Danza Movimiento Terapia Brecha. Bailarina y docente de danza contemporánea y contact improvisación. Intérprete de la compañía Duggandanza.. Actualmente se encuentra finalizando la carrera de Psicología (UBA).

Claudia Igaz Ddanzaterapeuta, egresada y docente de la escuela de Danza Movimiento Terapia Brecha. Es licenciada en Sociología e Historia Universal. Capacitadora en la escuela de Capacitación Docente (CePA) del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Docente en la maestría de Danza Movimiento Terapia del IUNA.