

Crear desde el cuerpo: la imaginación en movimiento.

*Que tu cuerpo sea siempre
un amado espacio de revelaciones.*
Alejandra Pizarnik

El movimiento es una forma básica de comunicación. De hecho, es nuestra primera forma de comunicarnos. En la danza, el movimiento nos ofrece una oportunidad para la socialización, la creación de comunidades, la conexión con nuestra propia comunidad y, sobre todo, la expresión de nuestros pensamientos y sentimientos. El cuerpo refleja nuestra personalidad, el movimiento no miente.

Las acciones motrices pueden tener tanto un objetivo meramente funcional, como comer o trasladarse, o basarse en la necesidad de expresar sentimientos y de comunicación con los demás.

La danza ha sido la forma artística mediante la cual expresar distintos sentimientos, lograr la cohesión de la comunidad, y acceder a nuevos conocimientos sobre el mundo y entre sí mismos. La DMT (Danza Movimiento Terapia) reconoció y profundiza en el potencial terapéutico del proceso creativo de la danza y de la improvisación.

La *American Dance Therapy Association* ADTA (1966) define a la DMT como:
“El uso psicoterapéutico del movimiento en un proceso que promueve la integración física, emocional, mental y social del individuo”.

La DMT parte de tres principios básicos:

1. La persona como unidad cuerpo, mente y emoción, y la danza-movimiento como la expresión de esta unidad.
2. El reconocimiento del potencial terapéutico de la acción creativa y artística.
3. El vínculo terapéutico, donde el arte se pone al servicio del sujeto y su salud.

Y se fundamenta en las investigaciones acerca de la comunicación no verbal, la psicología del desarrollo humano y los distintos sistemas de análisis del movimiento.

Las/os danza movimiento terapeutas trabajamos con personas de todas las edades, tanto con discapacidad, trastornos emocionales, patologías somáticas en procesos psicoterapéuticos grupales e individuales. Al mismo tiempo, formamos parte de equipos interdisciplinarios en instituciones que abordan distintas problemáticas. La DMT también puede contribuir a la prevención y al cuidado de la salud, habilitando un espacio de expresividad y un tiempo creativo.

Las pioneras de la DMT, cuyos orígenes se remontan a los años '40 en Estados Unidos, entendieron el poder de la danza para energizar y expresar, y que la mirada holística del individuo implica mente y cuerpo, no solamente emoción.

En la actualidad la DMT se halla en un proceso de continuo crecimiento y expansión desarrollándose tanto en el campo de la salud mental como en el ámbito educativo; promoviendo formas de tratamiento y de prevención de acuerdo con los nuevos paradigmas.

En el transcurrir de la danza, no como una creación estética sino como el movimiento espontáneo y propio de cada persona, observamos y transitamos ritmos, formas, velocidades, direcciones. Y es en ese movimiento que se nos revela la vida.

A su vez, lo simbólico es muy importante porque nos ayuda a manifestar lo que está en el interior. Y es aquí donde, además del movimiento, incluimos las artes expresivas. En este caso, puntualmente la escritura. Este es un proceso de despertar de la expresión, la vitalidad y mostrarnos las posibilidades de conexión entre nuestras emociones, nuestra mente, nuestro cuerpo y el sentimiento social. La escritura se presenta así como complemento y posibilidad expresiva y creativa.

El encuentro con otros/as puede potenciar el propio movimiento, en la diversidad se realza la riqueza propia y la de los demás. Como bien expresa la Dra. Diana Fischman, desde la DMT podemos observar “el movimiento sentido y los sentidos del movimiento”.

Todos podemos bailar y movernos de forma expresiva y, por qué no, creativa. A cualquier edad, padeciendo una patología o no, aún teniendo una limitación física. Hay grupos de trabajo de DMT en instituciones psiquiátricas, en escuelas, en residencias geriátricas, trabajando con embarazadas, con hombres y mujeres de todas las edades y condiciones imaginables. No hay límites ni se necesitan conocimientos previos ni habilidades particulares para expresarnos a través del movimiento.

Partimos de la quietud, la meditación, una escucha atenta al propio cuerpo. Teniendo presente siempre una mirada compasiva y de aceptación, sin más expectativas que ser lo que vaya siendo.

Como expresa Nana Koch (ADTA), “la chispa de la vida surgió con un movimiento y en DMT podemos usar esas chispas para encender sentimientos en esas personas cuyas vidas se han apagado”.

Todos los movimientos tienen el poder de expresar y compartir. Todas las expresiones artísticas comparten algo de nosotros/as y llegan a los/as otros/as. Como cierre, y con respecto a las infinitas capacidades creadoras y creativas de nuestra imaginación, considero nutricional compartir un fragmento de Alejandro Jodorowsky, parte de su texto “La imaginación al poder”, publicado en *Psicomagia* (Siruela, 2004).

“(…) Durante la mayor parte del tiempo no tenemos idea de lo que puede ser la imaginación, no concebimos siquiera la amplitud de sus registros. Porque, aparte de la imaginación intelectual, existe la imaginación sentimental, la imaginación sexual, la imaginación corporal, la imaginación económica, la imaginación mística, la imaginación científica... La imaginación actúa en todos los terrenos, incluidos los que consideramos “racionales”. En todas partes tiene su lugar. Importa, pues, desarrollarla para abordar la realidad, no a partir de una perspectiva única, sino desde múltiples ángulos. Normalmente, visualizamos todo según el estrecho paradigma de nuestras creencias y condicionamientos. De la realidad, misteriosa, tan vasta e imprevisible, no percibimos más que lo que se filtra a través de nuestro minúsculo punto de vista. La imaginación activa es la clave de una visión amplia, permite enfocar la vida desde puntos de vista que no son los nuestros, pensar y sentir a partir de diferentes ángulos. Ésa es la verdadera libertad: ser capaz de salir de uno mismo, atravesar los límites de nuestro pequeño mundo individual para abrirse al universo.”

La invitación es a abrir un espacio para la expresión y la creatividad, para escuchar, observarnos y ser creadores de nuestra propia vida, aceptando y transitando lo que es a medida que va siendo.

Clara Cinto Courtaux