

Gestionar la incertidumbre: un encuentro con la Danza Movimiento Terapia.

CELIS CADENA, Yeison Andrés / Orbitante Plataforma de Danza de Bogotá – celis1904@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: Danza Movimiento Terapia- producción simbólica – escritura y dibujo - experiencias de movimiento en pandemia*

» **Resumen**

Gestionar la incertidumbre: un encuentro con la Danza Movimiento Terapia reflexiona sobre el taller “Danza Comunitaria: el cuerpo, una red de significados” proceso que se llevó a cabo en la ciudad de Bogotá de forma virtual durante los meses de agosto, septiembre y octubre de 2020, participaron 25 personas provenientes de diferentes áreas disciplinares. El último encuentro fue presencial dada la apertura paulatina del confinamiento en la ciudad. Se contó con tres sesiones que estuvieron coordinadas por invitadas internacionales: Isa Soledad Manrique de Argentina, Vanessa de la O de Costa Rica y Ximena Barba de Ecuador. El texto se articula desde los siguientes momentos: contexto y características formarles del taller, aproximaciones a la Danza Movimiento Terapia, relación de la experiencia de movimiento con la escritura y dibujo y, por último, reflexiones finales.

» **Presentación**

El proceso se desarrolló en el marco de Orbitante Plataforma de Danza de Bogotá, proyecto liderado por la Gerencia de Danza del Instituto Distrital de las Artes – Idartes de Colombia. La residencia de bailarinxs multiplicadores busco conformar un equipo de creadores provenientes de diferentes lenguajes de la danza con trayectoria artística y diversidad de experiencias escénicas y pedagógicas de impacto territorial para el desarrollo de procesos creativos y formativos. En este marco, cada unx de lxs bailarinxs propuso un proyecto de multiplicación, que para el 2020 respondiendo a las observaciones del sector y las apuestas de la Plataforma, se planteó desarrollar procesos de residencia creativa y/o formativa con comunidades en el ámbito local para permitir multiplicar el saber y las experiencias adquiridas durante la residencia, tanto con personas del sector como con comunidades que desearan acercarse a la danza.

Bajo esta línea el taller Danza Comunitaria: el cuerpo, una red de significados propuso sesiones experienciales que desde la Danza Movimiento Terapia (DMT), abordaron la autopercepción, la comunicación, la resignificación y la creatividad. La (DMT) propicia la integración del cuerpo, la mente y las emociones, con la finalidad de acoger el gesto espontáneo, ampliar el repertorio de movimientos, potencializar los aspectos saludables de cada persona, para establecer a través del lenguaje corporal un tejido racional y una red sustentadora en tiempos de pandemia.

› **Gestionar un punto de partida**

La DMT hace parte de las psicoterapias y reconoce la potencia del movimiento como principal herramienta para conocerse a uno mismo, el entorno y poder accionar en consecuencia. Wengrower (2008) menciona que, dentro de los principios básicos se evidencia la integración cuerpomente, el



Fotografía 1 Orbitante Plataforma de Danza, Teatro Villa Mayor, Bogotá.

potencial terapéutico del proceso creativo por medio de la danza y el abordaje de las relaciones terapéuticas.

Suscita Maralia Reza (2005) que cuando el patrón de una danza personal encuentra su unidad propia de expresión, respiración, ritmos y espacio, los sentimientos, memorias e imágenes comienzan lentamente a aparecer. Las relaciones entre el movimiento y las emociones, lo físico, lo simbólico y lo social son dinámicas procesuales que

están oscilando en cada una de las sesiones y, que en lxs participantes va tomando forma desde la verbalización y producciones simbólicas.

Una sesión en DMT se estructura en cuatro fases: check-in, calentamiento, proceso y check-out. Generalmente se inicia con una ronda verbal y se cierra con otra ronda en la que se socializa verbalmente la experiencia. En el taller además se escribieron diarios, se realizaron dibujos e intervenciones plásticas, como recursos para reflexionar y poder otorgarle un significado más amplio a lo vivenciado. Se articularon en cada una de las sesiones tres ejes que fueron tomados de la propuesta de Danza Comunitaria desarrollada por Aurelia Chillemi en el proyecto Bailarines Toda la Vida:

- › **Cuerpo:** trabajar el registro sensoperceptivo personal. Favorecer la construcción de la propia imagen; cuando el individuo tiene la oportunidad de expresarse a través del lenguaje de la danza,

comienza, a reconocerse a sí mismo, y a sentir que está haciendo un aporte importante que lo lleva a trascender a través de un hecho artístico.

- › Creatividad: poder investigar e improvisar a partir de una consigna dada permite la búsqueda personal, la posibilidad de salirse de gestos heredados y modelos incorporados. Salirse de los límites y entrar en otras dimensiones en las que cuerpo espacio tiempo y energía dan cuenta de la propia subjetividad.
- › Comunicación: hacer foco en una práctica fortalecedora de la empatía, creando un tejido relacional. Ir reconociendo los códigos de movimiento desde lo individual hasta lo grupal, establece la confianza, porque cuando el movimiento circula todo sucede entre yo y los otros; como en la génesis humana, nada es individual, todo es con, por, y a través de los otros.

El objetivo general era proponer a la comunidad un espacio de movimiento y exploración sensorial desde un enfoque terapéutico, para ampliar el repertorio de movimientos y establecer redes de comunicación del confinamiento. Como objetivos específicos plantear un acercamiento a los principios teóricos y prácticos de la DMT, potencializar la imaginación de lxs participantes desde la exploración de las respuestas creativas que surgen en cada encuentro, generar un proceso para identificar los recursos expresivos y las formas naturales de organización dentro del grupo y, brindar herramientas metodológicas y recursos que puedan ser multiplicados en escenarios pedagógicos, artísticos o creativos. En relación con el cumplimiento de estos objetivos una de las movientes compartió lo siguiente al finalizar el proceso:

Siendo Fonoaudióloga de profesión puedo decir que esta es una área donde se prima por la rehabilitación, ésta entendida para mejorar y fortalecer los aspectos comunicativos con los que se enfrenta la persona que por determinadas circunstancias necesita de la intervención terapéutica a varios niveles en el lenguaje expresivo y de contenido, así pues la DMT me permite tomar un nuevo panorama y estrategia, pero no solo con el interés de ponerla al servicio de la "rehabilitación" sino desde como hace un buen tiempo lo sostengo, la comunicación y lenguaje van más allá de la verbalización, la lectura y la escritura, dan la oportunidad de abordar otros espacios, además como lo he llevado a cabo en mi experiencia profesional se puede hacer un impacto de cambio cuando se trabaja en colectivo, a raíz de las interacciones de movimiento transformado en juegos he podido llegar a la comunidad por medio de otras estrategias como "uso del cuerpo" entendiéndolo como el espacio que se habita, se respeta y que comunica. Mostrando que existen otras maneras de lograr un bienestar, estar bien obteniendo mejores resultados en los objetivos propuestos para las diferentes poblaciones con las que trabajo. (Claudia Johanna Riaño Yopasa, 2020, vía correo electrónico)

› ***Aproximaciones a la Danza Movimiento Terapia***

La Danza Movimiento Terapia (DMT) oscila entre la percepción del propio cuerpo y los significados de la experiencia para proponer una danza propia surgida del interior. Una danza que es, ante todo, una manifestación de sentimientos, energías personales y una expresión simbólica de eso que somos. En

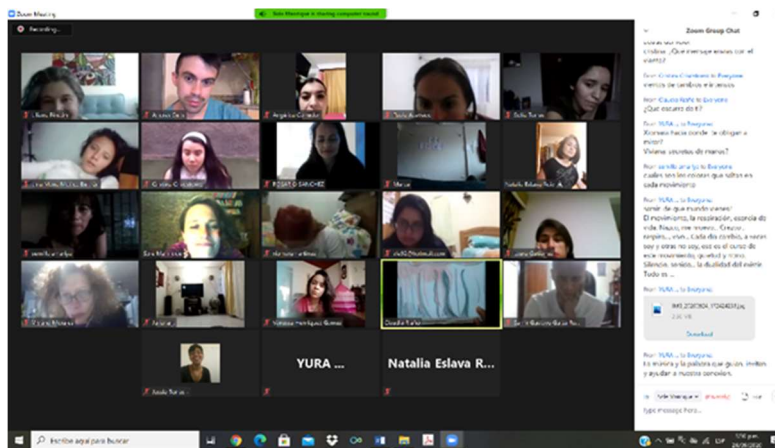
palabras de Merleau Ponty, es proponer un retorno al cuerpo, al conocimiento de sí mismo y del mundo a partir de un saber sensorial, recuperando un mundo tal como lo captamos en la experiencia vivida

Se parte del paradigma que el movimiento permite que contenidos emocionales bloqueados o energía psíquica retenida se canalice de manera diferente. En vez de somatizar, desarrollar a partir de este material procesos artísticos que van desde lo personal hasta lo colectivo. Cuando se pone en movimiento el cuerpo, también se moviliza energía psíquica que forma parte del mundo interno y desde la DMT, trabajamos con el alivio que trae recordar lo olvidado, recuperar lo perdido para darle palabras a la emoción y generar desde el encuentro un espacio de resignificación.

Se consideró entonces, que la situación por la que atravesamos por el confinamiento fue oportunidad para conectarnos con nuestra sensibilidad, conocernos desde un movimiento consciente e indagar sobre lo que nos mueve, desde herramientas físicas e imaginativas para contener y acompañar (inicialmente desde lo virtual y potencialmente desde la presencialidad). Se reconoció que aprender es abrirnos a la experiencia de la vida y el abrirse en palabras de Bonnie Bainbridge Cohen es un acto motor, en el que la experiencia está en interacción entre hechos sensoriales y motores, así, cuando las experiencias son integradas a nuestras cotidianidades, la percepción de nosotros mismos y del mundo cambia.

› **El cuerpo de la Danza Movimiento Terapia**

Expresa Vincenzo Bellia (2001) que el cuerpo de la Danza Movimiento Terapia no es sólo ni sobre todo un cuerpo observado, interpretado, descrito, educado, no es un cuerpo-objeto. Es más bien un cuerpo viviente, sensible, cuerpo-sujeto, cuerpo –actor, protagonista activo, cuerpo intersubjetivo, protagonista activo de un juego comunicativo...cuerpo danzante.



Fotografía 2 Orbitante Plataforma de Danza, sesión virtual, octubre de 2020.

La mirada que se tiene sobre el cuerpo, lo habilita como generador de cambios y espacio donde se concentra la experiencia física, emocional y cognitiva; en consecuencia, movimiento, intención y gestos expresivos en cada una de las experiencias despliega información sobre el sujeto. Ir comprendiendo lo que va pasando para encontrar sentidos desde las cadenas de movimientos y sensaciones que se experimentan, permite que la información que se recibe por los canales sensoriales tome un cuerpo y logre enraizarse en una experiencia que es habitada. Cuando se plantea habitar las experiencias y dejar que hablen por ellas mismas sin buscar interpretación inmediata, se habilita un camino para encontrarse y desencontrarse con preguntas e inquietudes personales.

Cuando el patrón de una danza personal encuentra su unidad propia de expresión, respiración, ritmos y espacio, los sentimientos, memorias e imágenes comienzan lentamente a aparecer. Las relaciones entre el movimiento y las emociones, lo físico, lo simbólico y lo social son dinámicas procesuales que estarán oscilando en cada una de las sesiones y, que en los/as participantes ira tomando forma desde la

verbalización y producciones simbólicas a través de dibujos y escritos.



Fotografía 3 Cierre del Proyecto. Encuentro presencial en Teatro Villa Mayor Bogotá. 15 de octubre de 2020.

Al ponerse en movimiento el cuerpo, también se moviliza esta energía psíquica que forma parte del mundo interno, con el consecuente alivio que trae recordar lo olvidado, recuperar lo perdido y darle palabras a la emoción. Es potente poder compartir este tipo de información y experiencias con las

comunidades para que se conecten con sus propios cuerpos y reconozcan el de lxs demás en resonancia con estas ideas conceptuales Angélica Gamba (acompañante pedagógica del proceso del taller) compartió la siguiente reflexión:

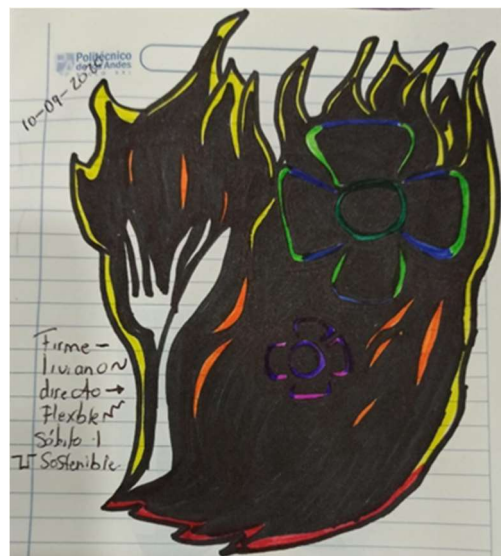
Hoy la sesión que acompañé de Andrés fue muy emotiva, muy bella y varios del otro lado de la pantalla aflojamos las lágrimas varias veces y creo que más allá de lo que se puede leer como un cliché es lo que implica, pues estos espacios con sus proyectos propios pueden tener efectos que no son medibles y es muy lindo ver esas comunidades también orbitando ahí con ustedes y a lo mejor en esta coyuntura son la oportunidad tal vez de darle abrazo (así sea virtual) a algunos o, simplemente la oportunidad de encontrarse y moverse con otros en estos tiempos que para muchos han sido de soledad y dificultad. (enviado por WhatsApp septiembre 10 de 2020)

› **Relación de la experiencia de movimiento con la escritura y dibujo**

La experiencia permitió en una primera instancia, reconocer que el movimiento en el marco terapéutico da lugar a la sanación y transformación interior. Moviliza desde la organicidad y el gesto espontáneo un despertar de la sensibilidad revelando un amplio grupo de contenidos sensoriales, sentimentales, emocionales e imaginativos, desde el encuentro y la integración del cuerpo como materia física con la mente.

La significación y resignificación de las vivencias personales está presente en la experiencia inmediata a la que da lugar la danza. Expresa Cardoso (2019) que “la relación entre arte y terapia no es una relación instrumental, no se trata de terapia a través del arte, sino que en un punto arte y terapia son la misma cosa. No se puede realmente curar el sufrimiento sino de manera artística, y, por otro lado, no hay arte interesante si no es capaz de curar el sufrimiento.” (p.28)

“El tema crucial para la conciencia debe incluir, la posibilidad de traer material inconsciente a la luz y poder integrarlo a la personalidad total” (Chodorow, 1974, p.2) al respecto en el ámbito del proceso Danza Comunitaria: el cuerpo, una red de significados las producciones simbólicas (principalmente dibujos y escritos) como parte de los fenómenos de la exteriorización que se dieron en la terapia permitieron canalizar los impulsos creativos y comprender el movimiento desde un sentido más amplio. El movimiento agita zonas conscientes e inconscientes y la



Fotografía 4 Producción simbólica de una moviente en relación a los principios de movimiento de Laban

materialización de estos contenidos facilitan la re-simbolización; develan otras cosas que no se están viendo, proporcionando cierta distancia para observar, confrontar y modificar aspectos personales.

Lxs movientes traen consigo una potencia innata de creatividad y en la DMT el gesto corporal, los escritos, dibujos y la verbalización son elementos que se relacionan y funcionan más como ventanas que como recursos cerrados; pues producen en el proceso reflexivo interrogantes, nuevos sentidos y sensaciones que gracias al poder volcarlas sobre otra materialidad (cuadernos, hojas, agendas, etc.) no se diluyen en las vorágines abrumadoras de la cotidianidad.



El dibujo y la escritura, antes, durante o luego de la experiencia de movimiento, son un medio de expresión que permite que emerjan representaciones personales con contenidos tanto cognoscitivos como afectivos de lxs movientes, acerca de su mundo interior y las relaciones con el exterior. Los dos recursos en DMT funcionan como herramientas de intervención que permiten potencializar el proceso, al concebirse como formas de organizar la expresión de pensamientos, emociones y de plasmar sentidos y, sentimientos.

Fotografía 5 Producción simbólica de una moviente.

Al considerarse la escritura y el dibujo como recursos potencializadores, el potencializar puede ser entendido como una forma de aumentar el despliegue expresivo, de integrar contenidos despertados a través del movimiento y de medios para plasmar reflexiones a posteriori. Estas herramientas entran a plantearse como una forma de expresión simbólica; esta diferencia entre lo icónico y lo no icónico varía de acuerdo a los objetivos propuesto por cada terapeuta y la población con la que se está trabajando.

› **Reflexiones finales**

En el proceso de autoconocimiento de la terapia cada moviente sigue sus propios caminos de acuerdo a la escucha de lo que necesita, por ello el poder tomar diferentes recursos expresivos es una cualidad que rescata la individualidad y el poder creativo desde lo que cada unx trae y va descubriendo. Resaltando que:

No podemos hablar de "el" proceso creativo, porque hay diferentes tipos de personalidad, y los procesos creativos de uno no son los mismos que los de otro. En la lucha por la expresión del yo, muchos yoes deben expresarse. Cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino para penetrar en estos misterios y salir de ellos. (Nachmanovitch, 2004, p. 2)

La comprensión de la escritura y el dibujo como recursos potencializadores en DMT encuentra justificación en las prácticas y vivencias de cada uno/a de los/as dmts que compartieron los diferentes sentidos y funciones que adquieren las herramientas entendiendo que “el sentido está tanto en el exterior como en el interior” (Jung, 2002, p.371) planteándose las siguientes aproximaciones que se abordan desde un carácter asociativo:

- › Los dibujos y escritos son zonas intermedias para permitir el paso hacia la conciencia de lo inconsciente, en ese sentido, “el lenguaje simbólico reflejaría la necesidad de expresar aquello

que sobrepasa los límites del concepto, que lo excede, y que apunta al misterio” (Fleischer, 2020, p. 24) abriendo canales para la tramitación de contenidos de manera integral. Argumentó unx dmt que “posibilitan que contenidos inconscientes, almacenados en la memoria implícita, y a veces sin posibilidad de representación, puedan comenzar a expresarse simbólicamente”, afirmándose así que el lenguaje expresivo tangibiliza una función integradora que ayuda a cumplir uno de los objetivos terapéuticos de la DMT, que es encontrar esos canales para exteriorizar lo interno y resignificar las experiencias.

- › Son las memorias del proceso terapéutico y dejan algún registro de la experiencia de movimiento que suele contener huellas profundas, pero a las que es difícil acceder, separadas del instante en que suceden.
- › Funcionan como modelos organizadores y compensadores, permitiendo una instancia de cierre de los procesos personales. La persona dibuja y escribe su sentir, ordena las sensaciones y la experiencia que tuvo desde aquello que le resulta propio y contenedor de sí mismo. Construir y procesar aquello que experimentó a través del movimiento desde las producciones condensa, clarifica y cataliza las emociones.

La necesidad de expresar inicialmente desde la danza y culminar en la configuración de dibujos y/o escritos, permitieron considerar que la simbolización concentra las vivencias en una materialidad, es una evidencia que, a través de trazos y letras, coloca sobre otro soporte las imágenes, pensamientos, emociones y sensaciones. En ese sentido son un conjunto de elementos mediadores entre la experiencia de movimiento y la reflexión verbal que abren la posibilidad para que luego de finalizado el proceso (el taller en este caso) las asociaciones y significaciones del proceso terapéutico se sigan elaborando, como lo deja de manifiesto la siguiente reflexión de una moviente:

Respondiendo a la premisa que sugiere Andrés, ¿Qué ha significado la danza movimiento terapia en esta época? fue la oportunidad para realizar un alto en esta vida de "acelere", un alto para encontrarme nuevamente con el cuerpo, con el cuerpo territorio que "habla" a través del movimiento, para mí fue la oportunidad de afianzar que lo que experimentamos en las cotidianidades se transmite por medio de movilizar el cuerpo, de sus tensiones en los gestos, de sus giros en cuanto a noticias que recibimos en momentos de sorpresa, de la importancia de la resiliencia y dejar fluir la corporalidad de una manera identitaria como sujeta, adentrándose por esos caminos de las formas sutiles de representar el entorno dejándose impregnar de los reflejos que el otro que danza conmigo (nos) encontramos momentos comunes, movimientos comunes, dibujos comunes lo cual significa que estamos conectados por hilos que no alcanzamos a ver, pero ante una observación atenta puedo inferir que el otro puede estar atravesando situaciones o experiencias por las cuales yo ya atravesé o estoy en ese tránsito, este proceso de danza movimiento terapia me llevo a acercarme desde mi individualidad hasta conectarme con el otro, y de una manera poco esperada, el uso de las TIC's permitió que de una u otra manera nos fijáramos, llevar la mirada más en el entorno del otro no solo desde su cuerpo en una pantalla, sino desde la sensibilidad del estar atento a su esencia más que en una técnica de movimientos armónicos y perfectamente elaborados. (Claudia Johanna Riaño Yopasa, 2020, enviado vía correo electrónico)

Bibliografía

- Cardoso, Marinés. (2019). *La persona en el artista, Psicoterapia en el arte actual*. Edición Universidad de Guanajuato; México.
- Chillemi, Aurelia, (2019) *Danza Comunitaria y Desarrollo Social. Movimiento Poético del Encuentro*. Ediciones Artes Escénicas. Buenos Aires.
- Chodorow, Joan (s.f.). *La Danza Terapia y Función Transcendente*, Artículo traducido por Karin Fleischer.
- Guido, Raquel. (2016) *Reflexiones sobre el bailar – de la percepción del propio cuerpo al despliegue imaginario de la danza*. Miño y Dávila editores, Buenos Aires.
- Guido, Raquel. (2009) *Cuerpo, Arte y Percepción*. Universidad Nacional de las Artes, Buenos Aires.
- Payne, Helen. (2008) *El Cuerpo en Psicoterapia, Teoría y Práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Reca, Maralia. (2005). *Qué es la Danza Movimiento Terapia, El Cuerpo en Danza*. Grupo Editorial Lumen, colección arte, cuerpo y salud. Buenos Aires.
- Wengrower, Hilda y Chaiklin, Sharon. (2008). *La Vida es Danza, El Arte y la Ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. Editorial Gedisa. España.
- Nachmanovitch, Stephen. (2004). *Free Play, la improvisación en la vida y en el arte*. Paidós Ibérica. Buenos Aires.
- Mamana, Silvia, (2016). *Alfabeto de Movimiento*. Centro de Investigación Y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales, Body Mind Centering, Material Complementario de Lectura. Publicado en Kiné # 82 junio. Buenos Aires.

Anexos

Blog que funcionó como bitácora del proceso

<https://www.blogger.com/blog/posts/8564616330636177348>

Video: reflexiones de lxs movientes.

<https://www.youtube.com/watch?v=gUe9Nm9RzVY&list=PLP-fzsYt9boGVOtNbKKauy5V7vnOMfOzW&index=2>

Video: registro audiovisual del encuentro presencial

<https://www.youtube.com/watch?v=R8u8JZSZljk&list=PLP-fzsYt9boGVOtNbKKauy5V7vnOMfOzW&index=1>