

Danza para la salud: propuestas abiertas a la comunidad en espacio público (parque)

SPINELLI, Silvia Alejandra / UNA (Universidad Nacional de las Artes) - AADT (Asociación Argentina de Danzaterapia y Danza Movimiento Terapia) - aguaquedanza@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: Cuerpo - Danza - Salud - Comunidad - Espacio público con entorno natural - Danzas Circulares – Danza Movimiento Terapia*

› **Resumen**

Los contextos de Pandemia y Pospandemia, acontecidos entre los años 2020 y 2021, plantearon diversas problemáticas y desafíos, entre los cuales se encontraron las implicancias surgidas en aquellas prácticas ligadas al campo de lo corporal y/o somáticas.

La propuesta de DANZA PARA LA SALUD (de mi autoría), surgida en 2019 en un espacio privado, basada tanto en mi experiencia como profesora de Artes en Danza y profesora Nac. Sup. de Expresión Corporal (IUNA), como en mi formación en Danza Movimiento Terapia, no permaneció ajena.

La restricción planteada a partir del distanciamiento obligatorio y las normas de prevención, nos instaron a crear nuevas formas de abordaje, resignificando la concepción de Cuerpo, modalidades vinculares y Espacios preexistentes.

Específicamente en nuestro país, y muy especialmente en las grandes ciudades, el espacio público al aire libre o las zonas denominadas “verdes” (parques), resultaron ser de gran relevancia en una segunda instancia. Con el traspaso progresivo de la virtualidad a la presencialidad y el reencuentro con la Comunidad en general, estos espacios se tornaron fundamentales en el retorno a lo colectivo.

En el mes octubre del 2023, durante las III Jornadas de Prácticas Somáticas, organizadas por el Instituto de Artes del Espectáculo (IAE-Facultad de Filosofía y Letras-UBA), presenté la ponencia “Danza para la Salud: propuestas abiertas a la Comunidad en espacio público (parque)”. La finalidad de la misma fue dar a conocer una experiencia autogestiva concreta iniciada durante el período mencionado previamente, que considero vinculada al eje general de dichas jornadas: “Ecosistemas en Danza”.

En este sentido, se hará mención tanto a los fundamentos en los que se basa dicha experiencia, como a aquellos aspectos surgidos de la vivencia personal y compartida. La intencionalidad también se encuentra

enfocada en la posibilidad de brindar una mirada particular y un espacio de reflexión acerca de las prácticas en espacios no convencionales, en contextos dados no habituales.

› **Presentación**

Mi propuesta denominada DANZA PARA LA SALUD, surge previamente al período pandémico, luego de desempeñarme varios años en un estudio privado dedicado al *bienestar corporal a través del movimiento* y destinado a población adulta.

Con un *enfoque integrador e inclusivo*, basado en la Danza Movimiento Terapia, la Expresión Corporal, las Danzas Circulares, el Movimiento auténtico, entre otros abordajes ligados al campo del autoconocimiento del cuerpo, dicha propuesta debió plantearse -como en la mayoría de los ámbitos- una reformulación y adaptación a nuevos formatos tanto durante la Pandemia (en la denominada cuarentena) como en el período inmediato posterior de la Pospandemia.

En efecto, en aquel entonces, Graciela Vella, reconocida danza movimiento terapeuta argentina y directora de *Danzacuerpo*, afirmaba que “la palabra *cuerpo* está ubicada en el contexto de la salud y enfermedad (..) entre lo posible y lo imposible, entre la incertidumbre y la libertad” (2021).

Con motivo del distanciamiento, la práctica de *Danza para la Salud* se enmarcó primeramente en un entorno virtual a través de plataformas online, dando continuidad a un grupo de mujeres adultas ya conformado previamente. Apenas fue posible, a mediados del 2021, se sumó una nueva modalidad en un espacio público al aire libre (parque), siendo ésta *abierta a la Comunidad*. con una frecuencia mensual.

Para ello, seleccioné un espacio amplio con un entorno natural, situado en un parque de la Ciudad de Buenos Aires, en el cual propuse un primer abordaje sensible al cuerpo, al que luego se sumó la práctica de danzas colectivas, denominadas comúnmente “*Danzas Circulares*”. En este caso, se utilizaron primeramente objetos mediadores (como cintas) manteniendo la distancia establecida como norma.

En 2022, decidí ofrecer una nueva actividad, también abierta a la comunidad, en el mismo entorno y de frecuencia mensual. En este caso, la práctica se focalizaba en un abordaje al cuerpo sentido desde la perspectiva de la *Danza Movimiento Terapia*, que di luego en llamar *Cuerpo en Movimiento*.

Actualmente continúo ofreciendo ambas propuestas, y en ellas se basará esta presentación.

› **Acerca de las Propuestas...**

1. Danza para la salud: Danzas Circulares y espacio público (parque)

En este punto, y partiendo de la primera experiencia mencionada, me focalizaré en las danzas colectivas o Circulares, en su origen y el *círculo* como punto de partida, en tanto figura convocante y contenedora. Asimismo, se desarrollarán y vincularán los conceptos de Comunidad y Espacio público con dicha propuesta.

1.1 Danzas Circulares

"Vinimos girando de la nada, esparciendo estrellas como polvo... Las estrellas hicieron un círculo y en el medio bailamos". (2009)

Jalal al-Din Rumi (1207-1273) -célebre poeta musulmán persa, teólogo y místico sufi-.

Las danzas constituyen una construcción humana que involucra un *comportamiento de tipo social*, que brinda un fuerte *sentimiento de pertenencia*.

Numerosos historiadores hacen referencia a su origen, situándolas en los *albores de la historia de la humanidad y la vida en comunidad*. Relatan que, en un comienzo, un integrante al escuchar un sonido de la naturaleza (truenos, lluvia, vientos, ríos...), acudió al instrumento por excelencia, su cuerpo, para expresar a través del movimiento, emociones y vivencias. Muy pronto, aquel que iniciara un movimiento fue imitado por otros, y así, la danza fue el lenguaje antes del lenguaje.

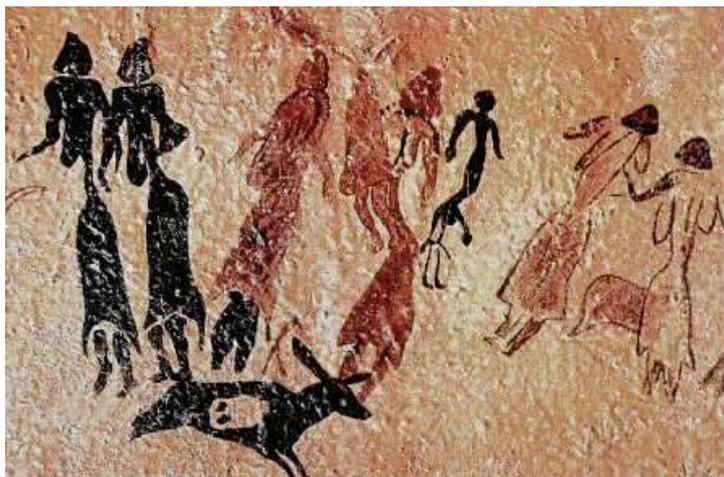


Fig. 1: La Roca de los Moros (*Roca dels Moros* en catalán) o cuevas de El Cogul es uno de los yacimientos de pinturas rupestres más destacados del arte rupestre levantino, que tuvo su zona de influencia durante

el Paleolítico por todo el levante de la Península Ibérica. Las cuevas, se encuentran en El Cogul (Las Garrigas), Cataluña. Se cree que después fue un santuario o lugar mágico para los íberos y los romanos.

La escena de la *danza* es la más famosa. Aparecen nueve mujeres, cosa novedosa y única de estas pinturas, pintadas en negro y otras en rojo. Se las ve bailando alrededor de una figura masculina.

Curt Sachs (1945) observó que “en el éxtasis del baile el hombre cruza el abismo entre éste y el otro mundo... Cabe suponer que la *danza en círculo* ya existía en forma permanente en la cultura paleolítica, el primer estadio perceptible de la civilización humana”.

El ritmo, la voz y la ubicación en círculo posibilitaron la sistematización y repetición de los movimientos. Se trataba de una *expresión vital, en diálogo con el entorno*, que dio lugar a rituales y celebraciones ligadas a distintos acontecimientos.



Fig. 2: Una gota cayendo y los círculos concéntricos que se generan representan la sinergia producida por la danza colectiva y el ritmo en común en relación con el entorno.

En el siglo XX y hacia fines de la década del '60, el coreógrafo, maestro de danza y bailarín alemán Bernhard Wosien (1908 - 1986), decide recuperar dicha forma de expresión en comunidad y realiza una recopilación minuciosa de las que dará en llamar: “*Danzas Circulares Sagradas*”. Las primeras danzas son presentadas por él mismo en una Comunidad al nordeste de Escocia llamada Findhorn en 1976. Wosien (2007), intuitivamente afirmaba que al bailar en círculo se producía una sinergia: “quien danza en círculo mueve campos energéticos, que mueven ¡¡otros y otros más!!”.

En cuanto a esta figura, el filósofo Gastón Bachelard (1990) destacaba que “toda existencia parece en sí redonda”.



Fig. 3: Foto del festival anual de "Danzas, Música y canto sagrados" en la comunidad de la "Fundación Findhorn", situada al nordeste de Escocia, G.B. (Salón Universal Hall, año 2012)

B. Wosien (2007) destacaba que "las Danzas Circulares Sagradas son Meditaciones Activas, posibles de ser ejecutadas por cualquier persona, en todas las áreas de la sociedad".

Por su parte, S. Citro y A. Cerletti, investigadoras del área de Antropología del Cuerpo de la Universidad de Buenos Aires, indagando en la relación entre la vivencia del cuerpo y la experiencia grupal afirman que:

"La articulación entre el carácter circular y repetitivo de la coreografía y la iteración a través de variaciones mínimas en el discurso musical es un principio estético que implicaría la percepción de una forma que vuelve sobre sí (...) son el resultado de experiencias corporizadas y plenamente sensibles que se reiteran (...) la experiencia compartida de pertenencia a un grupo común, que persiste a través del tiempo". (2012)



Fig. 4: Foto del baile de la Cinta en Iruya, prov. de Salta, Argentina (1960).

1.2 Comunidad y Espacio público (con entorno natural)

"ECOSISTEMA: sistema biológico constituido por una *comunidad* de organismos vivos y el medio físico donde se relacionan. Se trata de una unidad compuesta de organismos interdependientes que comparten el mismo hábitat." <https://es.wikipedia.org/wiki/Ecosistema>

En esta definición preliminar, se observa claramente el nexo entre los conceptos de *ecosistema* y *comunidad*. Inmediatamente podría ser factible vislumbrar al círculo, las danzas grupales, el encuentro y la sinergia que se producen, como un *ecosistema danzante* común que nos habita y vincula.

Pero, ¿a qué hace referencia la palabra *comunidad*?

"COMUNIDAD: grupo de seres humanos que tienen ciertos elementos en común, grupo social del que forma parte una persona." <https://es.wikipedia.org/wiki/Comunidad>

En relación al contexto mencionado al comienzo, el aislamiento generado a partir del 2020, tornó necesario replantear la concepción de Comunidad, las modalidades vinculares y, por ende, toda *práctica comunitaria*.

Aunque dichas prácticas suelen promoverse en ámbitos institucionales o específicos, también se generan en contextos informales. A partir de la progresiva disminución de las restricciones planteadas al inicio (en la denominada post-cuarentena), el *espacio público* se presentó como una nueva instancia que *intermediaba*, constituyéndose en una invitación al reencuentro, brindando a su vez la percepción de un sitio seguro.

Los parques públicos en particular, debido a su entorno natural, fueron de pronto revalorizados y reconocidos como *ámbitos saludables* o ligados a la *salud* y, más específicamente como en este caso, como sitios propicios para la interacción con otros y el reencuentro con el propio *cuerpo en movimiento*.



Fig. 5: Foto del 1er. encuentro mensual en el Parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (agosto del 2021)

En las prácticas propuestas, es factible observar que:

- El *vínculo directo con el medio ambiente* posibilita un reencuentro progresivo con un cuerpo sensible, perceptivo y en movimiento, en conexión con el entorno natural y social.
- El *círculo como figura de contención*, brinda una sensación de bienestar, seguridad y comunión a la trama grupal. Es además un símbolo de unidad y conexión con la naturaleza.
- Las *danzas circulares* o colectivas, se vinculan al *ritmo* interno y externo, a través de la música y determinadas secuencias de movimiento, aportando *sincronía* y *cohesión* entre quienes las practican.

En este sentido, Claire Schmais, educadora y pionera estadounidense de la Danza Movimiento Terapia, destaca que “el desarrollo de la actividad sincrónica es un proceso que beneficia la resocialización, activa la expresión, fomenta el contacto y promueve la cohesión de grupo”. (1985)



Fig. 6 (Izq.): Foto de la ronda mensual con “Danzas Circulares” en el parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (septiembre del 2021)



Fig. 7 (Der.): Foto de la ronda mensual con “Danzas Circulares” en el parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (agosto del 2022)

2. Danza para la Salud: Cuerpo en Movimiento y espacio público (parque)

Como mencioné anteriormente, en 2022, comencé a brindar una nueva actividad en el mismo entorno. En este caso, la experiencia se focalizó en un abordaje al cuerpo sentido desde la perspectiva de la Danza Movimiento Terapia, integrando algunos recursos de otras disciplinas afines que ya utilizaba en mis clases presenciales previo a la llegada de la pandemia.

2.1 *Cuerpo, Danza, Salud*

"SOMA: término originario del griego que significa '*cuerpo*'/ *Cuerpo* como opuesto a la psique o mente / Totalidad de las células de un organismo vivo, con excepción de las reproductoras / Cuerpo celular de la neurona, el cual contiene el núcleo rodeado por el citoplasma o pericarion."¹

Ya transcurrido un tiempo de la denominada Pospandemia, los espacios verdes se han convertido en sitios habituales de encuentro y variadas experiencias ligadas al campo de lo corporal y el movimiento.

A través de las prácticas somáticas, el cuerpo físico y social comienza a recuperar su estado de bienestar y plenitud. Hacia allí es adonde apunta la segunda propuesta de *Danza para la Salud*, más ligada a experiencias presenciales previas a la Pandemia y a ciertas otras vinculadas con la virtualidad, aunque esta vez, en el marco de un entorno natural.

Los lineamientos generales de dicha propuesta abarcan tres ejes:

- *Cuerpo en Movimiento y Prácticas somáticas*

Se produce un pasaje del cuerpo *fragmentado* o *ventana*, de carácter *bidimensional* producto de la virtualidad, a una vivencia netamente tridimensional. Vuelve a encarnar, mientras recupera la mirada del otro espejando sin *pantallas* que intermedien. Se retorna a una interacción e interjuego real, con el propio cuerpo, con los otros, con el espacio circundante. De la propiocepción e interocepción al Movimiento: respiración, sensopercepción, registros y conexiones corporales, enraizamiento, kinesfera, flujo, peso, esfuerzo, forma, ritmo, trayectorias y direcciones espaciales, espejamiento son algunos de los contenidos abordados (desde la perspectiva de la Danza Movimiento Terapia -ver punto 2.2-).

- *Cuerpo en estado de Danza / Cuerpo poético*

"Bailamos desde la huella del tacto amoroso primero que nos sostuvo y sostiene... La danza es memoria... Metáfora... es intensidad de la vida, singular y colectiva que no se resigna (..) la danza es Poiesis." Afirma el coreógrafo y bailarín mexicano J. C. Villaseñor como parte de un mensaje en ocasión del Día internacional de la Danza en abril del 2021. Este cuerpo poético, creador que resistió a un contexto adverso, inmerso en un ambiente limitante e incierto, reaparece con más fuerza y vitalidad, se despliega y expresa a través de la danza, recurriendo a su propia memoria y capacidad creativa.

- *Salud / Salugenia*

El concepto de Salud se resignifica, cobrando una mayor importancia a partir de la contraposición con la enfermedad devenida en pandemia. Cobra auge la *salugenia*, también denominada *psicología positiva* o *salugénica* por el profesor de sociología médica estadounidense Aaron Antonovsky.

¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Soma>

La palabra *salutogénesis* proviene del latín *salus* (que significa salud) y del griego *génesis* (que significa origen). Implica una perspectiva social que abarque la prevención y cuyo objetivo central sea el bienestar físico y emocional de los individuos (y sus comunidades).²

Antonovsky se formula la pregunta salutogénica: *¿Cómo se puede ayudar a esta persona a avanzar hacia una mejor salud?* Desarrolla el término a partir de sus estudios sobre *el manejo del estrés y cómo las personas logran mantenerse bien* (a diferencia de la patogénesis que estudia las causas de las enfermedades).



Fig. 8 (Izq.): Foto del 1er. encuentro mensual de Danza para la Salud en el parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (febrero del 2022)

Fig. 9 (Der.): Foto del encuentro mensual de Danza para la Salud en el parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (octubre del 2023)

2.2 Danza Movimiento Terapia y espacio público (con entorno natural)

La Danza Movimiento terapia surge como disciplina psicoterapéutica, vinculada a la *salugenia* o psicología positiva. H. Panhofer y S. R. Cigaran, señalan que “la DMT es una *especialidad de la psicoterapia* que utiliza el movimiento como proceso para promover la integración emocional cognitiva y física del individuo” (2005).

Por su parte, la Dra. Diana Fischman, directora de “Brecha”, afirma que la Danza Movimiento terapia “se ocupa del Movimiento Sentido y de los Sentidos del Movimiento.” (2008)

La misma destaca que se basa en:

² <https://es.wikipedia.org/wiki/Salutogénesis>

- una *comunicación no verbal* y en el movimiento como reflejo de estados emocionales internos;
- el hecho que el *movimiento es vida y la danza un modo de Comunicación y Expresión*.

Además, señala que:

- desarrolla la *empatía kinestésica*, mejora la *inclusión e integración social*, promueve el *gesto espontáneo*,
- favorece la ampliación del espectro de cualidades y posibilidades de movimiento;
- involucra la observación y análisis del movimiento;
- apunta a la comprensión de la subjetividad a través del movimiento corporal ligado a la reflexión consciente;
- tiene en cuenta que el movimiento, la postura y el gesto reflejan la personalidad y poseen una memoria corporal y emocional a la que es posible acceder;
- favorece la toma de conciencia del propio movimiento puede producir '*insights*', por lo que es posible acceder adonde las palabras no llegan posibilitando nuevos enlaces con éstas;
- posibilita un mayor *bienestar*, el desarrollo de la *creatividad* y una conexión con el placer a partir del flujo del movimiento;
- toma en cuenta el sistema de neuronas 'espejo', que permite *hacer propias las acciones, sensaciones y emociones de los demás (la base orgánica de la empatía)*;
- desarrolla la *empatía kinestésica* (o *espejamiento empático* según M. Chace y/o *entonamiento afectivo* según Stern);
- mejora la comunicación, la inclusión e integración social.



Fig. 10 (Izq.): Foto del 1er. encuentro mensual de Danza para la Salud en el parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (febrero del 2022)

Fig. 11 (Der.): Foto del encuentro mensual de Danza para la Salud en el parque Avellaneda, Ciudad de Buenos Aires (febrero del 2023)

Algunas de sus principales técnicas de abordaje expresadas en acciones son: *encarnar (embodiment)*; *enraizar (grounding)*; *sintonizar o entonar (attuning)*; *espejar*; *integrar*; *centrarse*; *expresar y crear, sharing (espacio para compartir)*.

Asimismo, favorece el surgimiento de experiencias grupales que posibilitan cambios, a través de *procesos o factores curativos* denominados por Claire Schmais (1985): *Sincronía, Expresión, Ritmo, Revitalización, Integración, Cohesión, Educación, Simbolización*.

En relación a dichos factores, así como en la propuesta presentada el punto anterior se mencionaron especialmente la cohesión y la sincronía como los procesos curativos más destacados, en este caso se tornan relevantes la *expresión e integración*, también señalados por Fischman.

En cuanto a las sesiones de Danza Movimiento Terapia específicamente, ésta última destaca que estos momentos de encuentro generan un "sentimiento de *comunidad*, en los que se produce cierta indiferenciación de subjetividades, en donde El yo y El otro son uno (...) este mecanismo básico se complejiza infinitamente dando lugar a las *danzas interrelacionales*." (Fischman, 2016)

A partir de todo este proceso desde la Pospandemia, queda claro que el *entorno natural* generó y sigue otorgando un marco ideal para las prácticas somáticas, facilitando y enriqueciendo la experiencia.

En efecto, esta segunda propuesta, iniciada a comienzos del 2022 y que aún continúa, pone de manifiesto la importancia y valoración de dicho marco, al punto que varios participantes o movientes sólo desean participar de este tipo de prácticas, en desmedro de los espacios cerrados o virtuales.

Cabe destacar que, si bien el marco general se basa en la Danza Movimiento Terapia, se integran algunos recursos y modos de abordaje de disciplinas afines como la *Expresión Corporal*, el *Movimiento auténtico*, entre otros.

› **A modo de cierre...**

He aquí algunas reflexiones o conclusiones preliminares a modo de síntesis:

- El espacio público como ámbito para el movimiento que, en principio se presentó como una transición hacia el espacio físico convencional, llegó para quedarse.
- Los encuentros en espacio público al aire libre (espacios verdes-parques) promueven un renovado vínculo con entornos que estimulan el bienestar psico-físico. La resignificación y revalorización de dichos espacios, luego del encierro pandémico, generó nuevas interacciones

y propuestas del campo somático, despertando y ampliando la comunicación en todos sus niveles.

- El *círculo* se presenta como figura contenedora, reflejo y síntesis de los ecosistemas naturales.
- El entorno y espacio propuestos facilitan la práctica corporal promoviendo el enraizamiento, las conexiones corporales y el eje cielo-tierra. Se amplía la percepción del cuerpo *sensorial*.
- Las *danzas colectivas o circulares* constituyen una construcción humana cuyo comportamiento de tipo social, brinda un fuerte sentimiento de pertenencia. Su forma, unida al ritmo y la repetición de secuencias de movimientos, han posibilitado su inclusión en numerosos ámbitos, siendo su práctica frecuentemente al aire libre.
- La *Danza Movimiento Terapia* brinda un marco acorde para la exploración, vivencia e interrelación Cuerpo-entorno Natural. A su vez, éste enriquece la práctica y experiencia vital.
- Las propuestas en los entornos públicos, abiertos y naturales propician en cada participante o *moviente* la recuperación de un vínculo primario con el propio cuerpo y la interacción grupal, recuperando prácticas correspondientes a los albores de la vida en comunidad.

Por último, considero relevante mencionar que, aunque el contexto ha ido variando, continúo ofreciendo ambas propuestas, manteniendo una frecuencia mensual en cada caso.

Actualmente, me encuentro desarrollando mi trabajo final de Tesis de Maestría en Danza Movimiento Terapia (UNA) cuya temática se fundamenta en las experiencias mencionadas.

Bibliografía

- Bachelard, Gastón (1990) *La poética del espacio*. Ed. Fondo de cultura económica de Argentina. Bs. As. Argentina.
- Citro, Silvia y Ascheri, Patricia -coordinadoras- (2012) *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*. Ed. Biblos. Bs. As. Argentina
- Fischman, Diana -autora y compiladora- (2016) *Supuestos básicos de la Danza Movimiento terapia. Cuadernillo de apuntes "Seminario Danza Movimiento Terapia con adultos"* del curso de especialización y Maestría en Danza Movimiento terapia" (Universidad Nacional de las Artes). Bs. As. Argentina.
- Panhofer, Heidrun -compiladora-(2005) *El cuerpo en psicoterapia*. Ed. Gedisa. Barcelona, España.
- Schmais, Claire (1985) *Healing processes in group dance therapy (Factores curativos en la danza movimiento terapia grupal)* Revista estadounidense de danzaterapia vol. 8, 17-36
- Rumi, Jalal al-Din (autor), Yarshater, Ehsan (redactor), Javadi, Hasan (redactor), Arberry, A.J. (traductor) (2009) *Mystical Poems of Rumi*. The University of Chicago Press. U.S.A.
- Sachs, Kurt (1945) *Historia universal de la Danza*. Ediciones Centurión. Bs. As. Argentina.
- Vella, Graciela (2021) *El movimiento en cuarentena. La danza movimiento terapia durante el aislamiento social de 2020*. Ebook. Bs. As. Argentina.
- Wosien, B. (2007) *Entre el cielo y la tierra. Apuntes de la jornada: cuatro enfoques sobre las danzas circulares*, Bs. As. Argentina