

# Danza y movimiento, camino y lenguaje espiritual



Si te apasiona el ser humano y la posibilidad de acompañar su crecimiento personal, sabes que la mejor manera es estar tú en ese camino de crecimiento. En este artículo encontrarás palabras que encierran una certeza, que viene de una vivencia personal y contrastada: el movimiento, la danza han sido desde siempre y son un lenguaje y un camino para el desarrollo espiritual. Te ofrezco algunas pinceladas de cómo es esto posible, para invitarte a profundizar en ese camino.



Ana Guerrero Lindner



Fundación Adsis  
[ana.guerrero1974@gmail.com](mailto:ana.guerrero1974@gmail.com)



### Desde mi experiencia

Y una tarde cualquiera, no recuerda cuál, se dejó llevar. La misma música, los mismos pasos iniciales y entonces, cambió. Paraba o alargaba el movimiento, se dejaba caer al suelo o elevaba sus pies en puntas, permanecía recogida en su propio regazo, o se estiraba hacia lo más alto, giraba su cabeza, abría los ojos, los cerraba, caminaba hacia atrás, giraba... Era un juego. Estaba jugando como cuando era niña, sin orden externo que la coreografiara, sin vergüenzas, sin miedo a equivocarse. Igual que de niña, aunque no, algo era diferente. Había pasos, pero no eran imitaciones, eran los suyos. Había música, pero se hacía silencio en su mente. Había risa, pero una risa más conectada con una sensación de bienestar, de liberación.

Y siguió practicando esta nueva danza, esta nueva forma de ser, de estar, de conectar. Y en su libreta de oración escribió:

Danzar en soledad libera mi cuerpo, mis movimientos, ahora son más míos. No tengo a nadie que me observa, nadie opina, nadie juzga, tan solo yo, ¿tan solo yo? No, en realidad es una danza acompañada, su Presencia me envuelve como lo hacen las frases musicales, y me acoge, y me escucha, y me habla al compás de los acordes. Y ese diálogo liberador hoy me invita a algo más que aún no alcanzo a comprender. Esta danza me invita...

No se me ocurre mejor modo de empezar este artículo que mi propia experiencia. Las palabras anteriores forman parte de una pequeña narración sobre mi recorrido de años descubriendo la danza

y el movimiento como un camino y lenguaje de crecimiento interior, como herramienta para ese diálogo que ayuda a reconocer, acoger, liberar y compartir tu parte más íntima y original que te hace ser quien eres.

Como todo descubrimiento, aunque nos empeñemos en poner una fecha concreta, es más que un momento, porque lleva todo un proceso de acercamiento, descubrimiento y desarrollo posterior. Una primera danza que contemplas y te hace intuir que algo se mueve dentro, seguida de una búsqueda individual y también en grupo, de una práctica habitual... hasta dejar que el movimiento danzado cumpla su objetivo, en este caso: conectar lo más externo del movimiento y el cuerpo con su parte más interior y sagrada, y crecer.

Y esa experiencia personal, de la mano de diferentes formaciones y mi atrevimiento por ofrecer la experiencia en diferentes ámbitos, es lo que me hace capaz hoy de afirmar que la danza y el movimiento son camino y lenguaje para la educación de la interioridad.

### Educere, un estilo de acompañar la vida

Si por lo que sea te apasionan las personas, te apasionará la idea de poder acompañar su búsqueda interior para ver crecer todo su potencial, trascender y compartirse. Como una mariposa que necesita su tiempo para dejar de ser oruga y abrir todos sus colores al mundo, con paciencia y cariño, se puede contemplar ese milagro vital. Dejar el tiempo necesario a cada pequeña oruga, alimentando su cuerpo y su sueño de llegar a ser lo que ya de hecho es, y cuando llega el momento, tan solo contemplar su vuelo, imprevisible y libre. Y me atrevo a decir que disfrutarás de este proceso solo y en la medida en que hayas experimentado el tuyo propio.

Como educador@s, acompañantes, madres o padres, amig@s... estamos constantemente en relación y acompañando la vida de los demás. A veces acompañamos los hechos "externos" sin profundizar, y en otros momentos podemos acercarnos



al mundo interior de la otra persona, contemplando y acompañando esa metamorfosis a la que está llamada.

Cuando este acompañamiento es más consciente y buscado, se utilizan diferentes caminos y lenguajes facilitadores. La danza meditativa, el movimiento consciente es uno de esos lenguajes.

Y no se trata de un camino nuevo. Existe desde que el ser humano es, solo que, en el devenir de nuestra historia, especialmente de nuestra cultura occidental, ha ido perdiendo importancia, frente al predominio de la razón. Es tal vez ahora, desde la globalización y acercamiento de diferentes culturas cuando recupera su estatus de lenguaje y camino espiritual.

Descubramos algunos rasgos de esa danza como camino y lenguaje.

### Danza y movimiento, camino y lenguaje espiritual

Afirma María-Gabriele Wosien (1974) que la danza era el modo natural del ser humano para conectar su propio ser con los poderes del cosmos. Era una expresión del ser humano movido por un poder que lo trascendía. Por eso "El hombre antiguo danza en toda ocasión: alegría, dolor, amor, miedo, en la salida del sol, la muerte, el nacimiento". Los movimientos de las danzas le conferían profundidad a la experiencia. Danzas que a veces imitaban sonidos y movimientos de la naturaleza y otras veces se convertían en expresión involuntaria. Esas danzas espontáneas se irán convirtiendo en patrones estables en la medida en que los cultos a las divinidades y a la trascendencia se van haciendo también más estables. Pero para eso hizo falta mucho, mucho tiempo. En cualquier caso esto nos lleva a entender el cuerpo como instrumento para la trascendencia y la danza como lenguaje directo, instantáneo y sin intermediarios.

Solo el cuerpo, sus ritmos biológicos, sus sensaciones, emociones "es" desde el principio. Ni la palabra, ni las reflexiones ni el razonamiento actual. Entonces, ¿acaso Dios no contactaba, no era "relación" con el ser humano desde el prin-



La danza es camino para la educación de la interioridad

cipio? ¿Cómo olvidar entonces el cuerpo, su vida, sus movimientos, su danza como relación consigo mismo, con Dios, con el ser humano, con el mundo?

Parece antagónico que desde el movimiento y el sonido se pueda acceder al silencio y la quietud. Muchas veces cuando alguien siente curiosidad por el mundo de la meditación y el silencio, se imaginan en perfecta quietud, sin movimientos, sin ruidos externos. Y así es en parte, pero hace falta un proceso que no excluye el movimiento. Como dice Nicolás Caballero, el proceso hacia el silencio parte del silencio corporal, para pasar por el silencio emocional, y alcanzar entonces el silencio mental. El arranque del proceso es la concentración en el presente, en el aquí y ahora, y para ello qué mejor herramienta que el propio cuerpo, sus sensaciones, la respiración y, por supuesto, el movimiento. "El cuerpo es donde empieza el viaje a la integridad. Sólo empezará tu viaje sanador cuando habites realmente tu cuerpo" (Roth, 1989).

La danza meditativa supone movimientos repetidos y sencillos, como mantras, de modo que la atención se va separando de los mil reclamos que nuestra mente tiene: estímulos sensitivos, recuerdos, preocupaciones, emociones, tareas...

Tal vez las primeras veces que se realiza la danza, la atención se centra en esos pasos y gestos de las manos, hasta



## CAMINANDO JUNTOS

Regálate Km 0 <https://danzabizia.blogspot.com/2022/12/regalate-km0-22-de-diciembre-y-aqui-en.html>

Se propone leer la entrada del blog danzaBizia publicada el día 22 de diciembre de 2022. Al final de la entrada, hay un ejercicio práctico que enlaza con el contenido del artículo. El ejercicio puede ser comentado después en grupo, en clave de sensaciones y sentimientos que se han experimentado, más que aspectos reflexivos o teóricos.

La propuesta puede ser tanto para padres y madres, como para claustros y equipos docentes.

aprenderlos de modo que salen automáticamente. Es entonces, al mecanizar o integrar la coreografía, cuando se posibilita el silencio y la escucha. Y ¿qué podremos escuchar? En primer lugar los sonidos del propio cuerpo, las sensaciones físicas. Y con la práctica, se comienza a escuchar más profundo, aquello a lo que nos llevan esas sensaciones: significados, sentimientos, llamadas. Porque el cuerpo es inteligente, tiene su memoria y su lenguaje.

Nuestra cultura europea es heredera de siglos de predominio de la razón y su discurso. Desde que la globalización ha ido haciendo el mundo más pequeño, estamos recuperando de otras culturas la importancia de otras dimensiones del ser humano que teníamos tal vez olvidadas o "maltratadas", como es el caso del cuerpo y su lenguaje.

La experiencia de escuchar el cuerpo nos va diciendo que su lenguaje es directo, sin engaños, por eso necesita de valentía para querer escucharlo. "No se

puede escapar de las emociones. Los sentimientos son reales, no abstractos, son manifestaciones psíquicas de la energía, uniendo cuerpo y mente" (Roth, 1989).

La experiencia de algunas bailarinas como Carla de Sola, Gabrielle Roth, Isadora Duncan, Annie Garby o Lorraine Pratt, entre otras, es una experiencia personal de atreverse a escuchar lo que su cuerpo guarda y proyecta, a través del movimiento. Una escucha que muchas veces es difícil, pero que sin embargo las ha ido acercando a su verdad y eso les ha llevado a invitar y acompañar a otras personas en ese proceso. Nos transmiten su experiencia animándonos a conversaciones valientes con nosotras mismas a través de la danza, porque sin duda esta danza envuelve a toda la persona y hace posible que se destapen emociones que de otros modos tal vez seguirían escondidas.

Carla de Sola (1977) nos dice que la danza, como todo arte, profundiza con la repetición. Si como venimos diciendo la danza es o puede ser instrumento de comunicación con una misma y con la trascendencia, esta idea de repetición nos lleva a la de educación y proceso, para entender ese lenguaje del cuerpo y sus movimientos.

¿Cómo han de ser esos procesos? ¿Cuánto duran? ¿Qué hay que repetir y qué no? Sin duda que no hay respuesta exacta para estas y otras cuestiones que nos surjan, puesto que, al hablar de procesos educativos, crecimiento personal y espiritual, cada uno de esos procesos puede tener tantos matices como personas existen. "Dancing is a lonely experience" nos dice Lorraine Pratt.

Se puede, sin embargo, pensar en algunos elementos comunes a todo proceso de aprendizaje de este lenguaje corporal. De entre muchas propuestas de proceso o desarrollo espiritual, Rodney Bomford (2010) presenta una que, aun siendo sencilla, me parece que puede servir para esta reflexión. Propone en su proceso de desarrollo espiritual, tres niveles: nivel empírico, nivel simbólico o mítico, nivel espiritual.

De este modo considero que toda propuesta para educarse en el lenguaje cor-

Solo el cuerpo, sus ritmos biológicos, sus sensaciones, emociones “es” desde el principio. Ni la palabra, ni las reflexiones ni el razonamiento actual



La experiencia de escuchar el cuerpo, para lo que se necesita valentía

poral y del movimiento ha de pasar por estas tres fases. Ideal sería que desde la infancia se trabajara para crecer en este aspecto de modo consciente. Pero si no es así, sea la edad que sea en la que se comience el proceso, no se puede olvidar esa primera fase empírica, de contacto inmediato con el propio cuerpo, sus sensaciones, posibilidades y límites... Esta fase continúa presente en las dos siguientes, pero es importante dedicarle su tiempo especial y único para aprender a escuchar. Ejercicios de conciencia corporal, juegos con música, movimientos de las diferentes partes del cuerpo a ritmos distintos, ejercicios de relajación y respiración en movimiento y en quietud, baile libre... son algunas de las propuestas que pueden ayudar a ir conectando con nuestra dimensión física, acogerla y cuidarla.

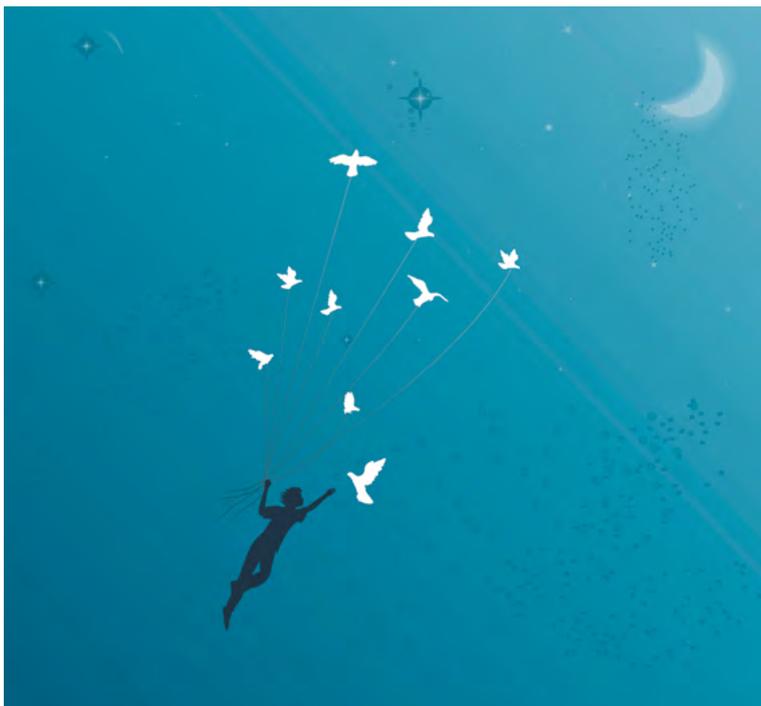
Gabrielle Roth (1989) propone todo un proceso de aprendizaje y desarrollo en su obra *Maps to ecstasy*. Y sugiere una primera tarea: “liberar el cuerpo para experimentar el poder de ser”. Esto puede trabajarse desde ejercicios y danzas pautadas, coreografías concretas que facilitan el primer contacto con la música y el movimiento, y poco a poco ir proponiendo otro tipo de dinámicas que, con más amplitud de posibilidades, ayude a cada persona a conectar con su cuerpo, sus propias posibilidades, pasos, ritmos... La misma Gabrielle propone un itinerario concreto con su práctica de los cinco ritmos, que parte de algo más dirigido para invitar a la libertad personal después. Y podemos verlo reflejado en la experiencia y método de Yvonne Berge o Annie Garby, tratando de acompañar el crecimiento de

cada persona desde el movimiento natural y la danza.

Cuenta la leyenda que el dios Krishna, joven y encantador, se encontraba un día danzando por las moradas de las doncellas. Cada doncella que lo vio se sintió atraída y pidió a Krishna que danzara con ella. Él prometió a cada una que aparecería en la noche de luna llena y aquella noche se reunieron seiscientas doncellas. Y fue esta la ocasión del milagro de Krishna, se apareció como un Krishna único a cada doncella, que creyó que solo ella estaba danzando con su dios.

Cuando leí este mito en *Sacred dance*, la obra de María Gabriele Wosien (1974), inmediatamente me vino esta idea de proceso personal y a la vez acompasado y acompañado que posibilita la danza. Son muchas las doncellas atraídas, muchas las que piden y buscan un encuentro especial. Ese encuentro está en el horizonte de cada una como una promesa, pero no es inmediato, transcurre un tiempo, hasta la luna llena, en el que imagino a cada doncella preparando su baile, preparándose ella entera. Y en el momento cumbre, en la noche esperada, es la comunidad de danzantes quien posibilita el milagro final. Todas danzan, todas llegan a esa promesa, y sin embargo cada una lo hace de modo personal e irrepetible con su dios.

Esta idea de comunidad, de energía grupal que posibilita la experiencia personal, es recurrente en el mundo de la danza. Podemos verlo en algunas coreografías actuales. Roser Soler Espinosa (2016) nos cuenta la idea que le inspiró su espectáculo *Lowland*. Su admiración por la naturaleza, en este caso por el vuelo de



las aves migratorias, le llevó a coreografiar ese esfuerzo individual, pero en equipo, esa energía especial que da el bailar con otros y sin la que nunca llegaríamos a nuestros destinos.

Tal vez resulte más cercana la experiencia de un concierto de rock, como describe Gabrielle Roth (1989): “Los conciertos de rock son los rituales modernos en los que el éxtasis comunitario es posible, cuando el público, la música y el pulso son una sola cosa. Es una experiencia religiosa”. Podemos entonces afirmar esta certeza. Como otras técnicas, la danza posibilita ese proceso de crecimiento interior personal hacia la trascendencia, pero lo hace valiéndose de la energía especial del grupo, de sus movimientos acompasados y del significado

que cobran al latir como un solo corazón y dibujar figuras que recuerdan a los diferentes ciclos de la naturaleza.

*Moving into stillness*, así llamamos al retiro de danza meditativa que, junto a Lorraine Pratt ofrecimos en Salamanca el verano de 2018. En movimiento hacia la quietud. Eso quisimos ofrecer, y eso sucedió. Un grupo de mujeres y hombres en movimiento externo aprendiendo y repitiendo diferentes danzas. Un grupo que tras cada sesión buscaba también momentos de silencio en que dejar reposar lo sucedido y poder escuchar sus movimientos internos. Un grupo que llegaba desde los ritmos frenéticos de la vida de cada una y que poco a poco a través del movimiento pudo parar, y disfrutar también de la quietud que le hablaba de los ritmos más profundos. La experiencia de que la danza va ayudando a salir de los ritmos impuestos en la cotidianidad, para poder hacer una parada que nos conecta con lo más verdadero de cada una, se repite siempre. Porque vamos descubriendo que la vida, y cada ser, como dice Gabrielle Roth (1989) “es un gran campo de energía en continuo movimiento. Pero en nuestro núcleo hay un punto de quietud”.

Y es ese encuentro acogedor en ese punto de quietud, el que sorprendentemente nos hace dinámicas, porque nos conecta con nuestra verdad y esa Presencia que nos trasciende y nos invita a relacionarnos desde ese centro con una misma, con otras personas, con la naturaleza y con toda la existencia •

## PARA SABER MÁS

- GUERRERO LINDNER, A. (S. F.). DanzaBizia [Blog]. <https://danzabizia.blogspot.com>
- BERGE, Y. (2000). *Danza la vida. El movimiento natural, una auténtica educación holística*. Narcea
- ROTH, G. (1989). *Maps to ecstasy*. Nataraj Publishing.
- WOSIEN, M. (1974). *Sacred Dance*. Thames and Hudson

## HEMOS HABLADO DE

**Danza; camino; lenguaje; cuerpo; espiritualidad.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en abril de 2023, revisado y aceptado en junio de 2023.