

DANZA *calma*

Catalina Quijano

DANZA
calma

CONTENIDO

01 Lo efímero

02 El Presente

03 La respiración, el cuerpo y el movimiento

04 Moverse en calma, pensar y crear

05 Conclusión

06 Bibliografía

“La danza es la vida misma”

Priscilla Welton (1952 - 2007)

Resumen: La danza, arte efímero, permite a quienes deciden explorar y experimentarla, comprometerse con un camino de autoconocimiento y auto estudio permanentemente: desde el movimiento del ser, la atención del instante, el desarrollo de la consciencia, la atención plena del momento presente y la confianza de nuestros cuerpos cambiantes en la incertidumbre. “La danza es la vida misma” (Welton, 2000), y las dos encajan sus fichas en un enorme rompecabezas interconectado e infinito. Siendo una rama del arte que implica un conocimiento técnico, de precisión científica y de empatía social, es a su vez, un lugar magno que permite al practicante estudiar la naturaleza humana, su capacidad pensante, diferenciar sus estados emocionales y recrear nuevas realidades que se trasladan al cotidiano. Actualmente, la vida se mueve frenéticamente generando tensiones que vienen de diversos puntos y un sinfín de estimulaciones y distracciones que múltiples veces nos alejan de nuestro estudio personal y crecimiento individual, distanciándonos por momentos de lo que nos conecta a nivel interno. Pero hay que reconocer que esta velocidad también hace parte de la vida, emociona a nivel creativo y nos saca de la zona de confort permitiendo al ser evolucionar y crecer.

Si bien nos educan para hacer más que para ser, es una elección individual buscar el bienestar, equilibrando la vida desde lo que somos y lo que producimos. Como humanos, es normal alejarse por

momentos del camino individual donde es posible reconocerse presentes: existir, pensar y sentir de manera creativa para conectar en armonía con el entorno y con los demás. Por ello la importancia de encontrar un equilibrio en el hacer que permita mantenerse presentes y en paz: la respiración, las enseñanzas del yoga, la creatividad y el estar presente, se suman en esta propuesta de reflexión al movimiento consciente (llámese danza, llámese vida) para ayudar a centrar al ser de manera creativa, con método, sabiduría y calma, comprendiendo, desde la experiencia, cómo mover el cuerpo para aquietar la mente es un acto creativo e innovador.

Palabras clave: Calma. Paz. Respiración. Yoga. Danza. Equilibrio. Metodologías. Creatividad.

LO EFÍMERO



“Si intentáramos una definición distinta de la escueta precisión que trae el Diccionario, podríamos decir que lo efímero es la felicidad en un frasquito. Porque lo efímero rechaza la trascendencia y la solemnidad. Lo efímero se da lujos que no se puede dar lo eterno. Por ejemplo, el lujo de la socarronería, el lujo del buen humor, el lujo de las palabras que dicen tantas cosas sin querer decir nada. En resumen, mientras lo eterno es aburrido y genial, lo efímero es profundo porque es inteligente.” (Garavito, 2007)

En la vida cotidiana se olvida muchas veces tomarse el tiempo de observar, contemplar entender, comprender y analizar el espacio y el cuerpo que se habita, al igual que darle el lugar que corresponde al inmenso valor del instante, del respirar, del estar presente y de aceptar y fluir con lo que sin nuestra injerencia, sucede. Nuestro actuar nunca está fijado a un libreto escrito, nunca se repite y lo único concreto es que todo va a cambiar inevitablemente y que (afortunadamente) siempre es posible reescribir, reinterpretar, replantear los caminos. El ser humano se para muchas veces con una actitud inflexible que le da seguridad frente a sí mismo y ante los demás, pensando que en el actuar con fuerza encontrará las respuestas. Esa seguridad es ilusoria, pues las respuestas están en el interior, flexible, cambiante y creativo.

Nuestros pensamientos, nuestros movimientos corporales y nuestras acciones decimos suceden con “naturalidad”. En realidad, son la respuesta automática de nuestra propia construcción de personalidad que nos permite pararnos ante la vida pensando que la controlamos y dominamos. Nos cuesta aceptar que no somos dueños de nada, que tan sólo nos movemos y creamos desde nuestra energía y respiración con nuestras emociones y pensamientos.



La vida se puede abordar con sencillez y calma, a pesar de lo frenética e interconectada que es hoy, atesorando el momento presente. Pero, muchas veces, la velocidad nos abrumba y nos quita la calma. Se deja de lado el habitar conscientes para vivir seguros, abandonamos el estar aquí y ahora para vivir programados y responder con la misma energía que recibimos. Son pocos los tiempos de ocio que dejamos y nos aseguramos de tener agendas copadas a reventar, que nos alejan de cualquier espacio para conectarnos con nuestro interior. Nuestra mente se permite y se habitúa, con el pasar de los años, a viajar ya sea en millones de pensamientos que ya acontecieron, perdiéndonos y/o engañándonos con algún recuerdo, alguna emoción que nos sacan de nuestro centro. Científicamente, asegura Sharon M. Koenig en su libro *Los ciclos del alma* (2011) que, a lo largo del día, somos capaces de crear aproximadamente 60 000 pensamientos, de los cuales 95% surgen de

manera automática siendo repetitivos. Éstos se presentan en días consecutivos; el mayor porcentaje están cargados de negatividad y forman parte del pasado (80%). Simultánea y paralelamente, nuestra mente puede y tiene la capacidad de proyectarse y pensar eventos con antelación, preocupándose por eventos que únicamente sucederán en nuestra cabeza. Olvidamos que, lo único fijo en la vida es que todo ocurre ya y está en permanente cambio; es efímero o simplemente cumple su ciclo.

Planear se ha normalizado, tener “dominados” y “bajo control” los acontecimientos futuros da una falsa ilusión de organización y paz. Pero, en realidad, no necesitamos llenarnos de tareas: para sentirnos en calma deberíamos abrazar con más fuerza la incertidumbre y el cambio. Así lo afirma Pablo d’Ors (1963) en su libro *Biografía del silencio* (2019).

“Vivir demasiadas experiencias suele ser perjudicial. No creo que el hombre esté hecho para la cantidad, sino para la calidad. Las experiencias, si vive uno para coleccionarlas, nos zarandean, nos ofrecen horizontes utópicos, nos emborrachan y confunden... Ahora diría incluso que cualquier experiencia, aun la de apariencia más inocente, suele ser demasiado vertiginosa para el alma humana que solo se alimenta si el ritmo de lo que se le brinda es pausado”. P.16

Nuestras piruetas mentales nos alejan del conectar con nuestra esencia desde ese lugar, y abandonamos el prestar atención a detalles tan importantes como cotidianos: el respirar, el movernos de manera

consciente y el crear una nueva realidad que sí está en nuestro poder hacer desde el ser. Actuamos de manera automática, nos alejamos de vivir sin expectativas y dejamos de asombrarnos como cuando éramos chicos. Nos hemos acostumbrado a vivir alerta, controlando, activando nuestro sistema nervioso, lo que nos enferma y distrae de lo esencial. Vivimos desde el miedo, el temor, la indiferencia. No desde la aceptación, la escucha y la apertura.

Todo esto, sin duda, afecta el cómo nos movemos hoy y a la danza, así como otras actividades efímeras que conectan al ser por medio del hacer consciente, son medicinas preventivas absolutamente necesarias en este presente, que nos ayudan al momento de experimentar ansiedad, estrés y preocupación. Es clave analizar estas disciplinas en acción y lograr que nuestras palabras, y nuestros pensamientos se alineen en el presente y nos permitan conectar con nuestra esencia creativa y nuestras múltiples inteligencias.



EL PRESENTE



*“Ni te lamentes por lo que pasó, ni te preocupes por lo que está por venir. El presente es todo lo que tienes. Ahora es el momento en que debes vivir”
Bhagavad-gītā (Capítulo 2, versículo 14)*

El Bhagavad-gītā, que se cree data del siglo V A.C., es un texto sagrado hindú que trata sobre una amplia gama de temas filosóficos, éticos y espirituales. Se estudia en yoga (que significa unión) y nutre sus enseñanzas sobre el presente con temas como el deber (dharma), la autorrealización, la espiritualidad, el camino de la acción, los opuestos y el propósito de vida. Éste y otros textos que se estudian y practican en el yoga, son herramientas que nos ayudan a que predomine en nosotros el presente sobre nuestras emociones.

*“¡El pasado son los instantes transcurridos y el futuro son los que están por venir! Así que ninguno de los dos existiría si no hubiera presente”. Momo, Michael Ende.
p.186.*

El tiempo es, como muchas otras cosas que nos sacan de nuestra propia esencia, una construcción mental, y el deseo de controlar el futuro no nos traerá más que frustraciones. Como lo afirma el doctor Carlos Jaramillo en su libro *El milagro antiestrés* (2020), debemos estar vigilantes frente a las emociones que creamos para que el “subconsciente, que es bastante inocente, ese episodio es real y está ocurriendo en este momento. Así contribuye a crear una emoción basada en algo que no es cierto y le estará dando malas señales a su cuerpo (a sus pobres células desde su entorno)”.

El yoga nos centra en el presente y nos ayuda a reflexionar sobre el cuerpo que habitamos, que se mueve, que respira y danza, en calma.

LA RESPIRACIÓN, EL CUERPO Y EL *MOVIMIENTO*



*II.2. Mientras el prana (respiración) sea irregular, la mente permanecerá inestable:
La respiración se calma, la mente permanece inmóvil y el yogui
logra estabilidad para ello.
Hatha Yoga Pradipika - Yogui Svatmarama, siglo XIV D.C.*

Entre tanto afán y nuevas tareas que nos hemos inventado para mantenernos “activos, productivos y pensantes” en escenarios que tal vez no son naturales pero que los hemos naturalizado, olvidamos conectarnos con lo primero y lo último que haremos en este plano terrenal: respirar.

El pranayama es el control rítmico de la respiración y su regulación del aliento vital. Es la expansión, es la fuerza de la vida. En ella intervienen las fosas y los conductos nasales, sus membranas, tráquea, pulmones y el diafragma. Van mano a mano con las posturas yóguicas (asanas) y conducen a una purificación total en el organismo, controlando y calmando la mente y los sentidos permitiéndonos centrarnos de las distracciones y estímulos externos para lograr una actitud presente (pratyahara). El estar conscientes del prana (la energía vital) le aporta beneficios a la danza desde ese cuerpo que puede entrenarse, cuidarse, nutrirse para disfrutar la vida externa y para que el camino interior sea más fácil. Todos contamos con ese cuerpo denso que nace, crece, cambia, se deteriora y cuyos componentes vuelven a la tierra pues el objetivo es nutrir a la fuente que lo originó. A éste, tanto yoguis como bailarines le prestan mucha atención; no para glorificarlo, sino para traerlo bajo control de la mente consciente y utilizarlo para propósitos espirituales y creativos más elevados. El cuerpo físico se

une al cuerpo energético (también llamado cuerpo sutil) que se relaciona con el sistema circulatorio y con el sistema respiratorio. Respirar está intrínsecamente asociado a las emociones y se convierte en nuestra herramienta principal para equilibrarnos. Aprender a llevar a la calma la respiración, aquieta la mente y permite que fluya el cuerpo con su energía vital.



MOVERSE EN CALMA, PENSAR Y CREAR



“Creo que las matemáticas son importantes pero también la danza. Los niños bailan todo el tiempo cuando se les permite, todos lo hacemos. Todos tenemos cuerpos, ¿no? La verdad es que ocurre es que cuando los niños crecen comenzamos a educar progresivamente de la cintura hacia arriba. Y después nos concentramos en sus cabezas. Y ligeramente en un lado de la cabeza”
Sir Ken Robinson (2006)

El gran Sir Ken Robinson (1950-2000) lideró poderosos proyectos de educación creativa y cultural a nivel mundial, ha sido una inspiración y líder educativo promoviendo la creatividad como elemento imprescindible para el desarrollo humano. Según él, algunas de las características más importantes de la inteligencia humana se han visto perjudicadas ya que la mayoría de las veces únicamente usamos el cuerpo sólo para transportar la cabeza. En su charla TED mundialmente conocida, Las escuelas matan la creatividad (2006), expone su visión sobre la inteligencia humana. Esta es diversa; pensamos visualmente, en sonidos, kinestéticamente. Pensamos en términos abstractos, en movimiento. La inteligencia es dinámica y la creatividad se nutre de la multiplicidad de ver el mundo a través de diversas disciplinas. La inteligencia es única y puede manifestarse a través del cuerpo, no sólo de la mente. Reconoce que muchos, y me incluyo, pensamos si nos movemos. El cuerpo es una fuente infinita de conocimiento y la educación está en deuda con él, ya que no hace parte integradora de nuestra fuente de creación y formación.

Es por ello, que es clave la reflexión académica del movimiento consciente pues ésta aporta al desarrollo humano no solo a nivel artístico y de formación, sino a nivel de creatividad y desarrollo humano y es hora que replanteemos la importancia de reconocer nuestros cuerpos como un sistema creativo.

CONCLUSIÓN

En este presente activo y multidimensional se debe reconocer la importancia de abordar la vida con más calma y hacerlo desde el movimiento consciente que interconecte la mente, el cuerpo y la respiración. La danza, el yoga y otras disciplinas que abordan esta consciencia corporal crean escenarios para el desarrollo de la inteligencia, la creatividad y la innovación. En un mundo acelerado y con cuerpos reactivos, es vital articular el cuerpo físico desde su energía vital con el fin de permitir una mayor atención personal que maneje mejor las emociones y los factores externos.



Catalina Quijano

Catalina Quijano es diseñadora gráfica de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, con especialización en Creación Multimedia (Universidad de los Andes). Residente del Art Centre y realizó residencia artística Marnay- sur - Seine, Fr.; donde se tituló como Mastère Spécialisé Création en Nouveaux Médias. ENSCI, Les Ateliers. Tiene doble certificación como maestra de yoga y estudió ballet en academias privadas y posteriormente en Cuba. Catalina estuvo vinculada durante 6 años a la Universidad Jorge Tadeo Lozano, como coordinadora del programa del Laboratorio en Arte + Ciencia + Tecnología y dictando el taller danza y tecnología. Como artista ha recibido varios reconocimientos y ha participado en exposiciones a nivel nacional e internacional.

BIBLIOGRAFÍA

Anónimo (siglo V. A.C.), Penguin Clasicos. "Bhagavad Gita". España. 2020.

D'Ors, Pablo (2012), "Biografía del silencio", Galaxia Gutenberg. Colombia. 2023.

Ende, Michael. (1973), "Momo" (p. 186). Penguin Random House Grupo Editorial. España. 2016.

Garavito, Fernando (2007), "Banquete de Cronos" (Febrero 29. p.112) Ediciones B. Colombia S.A. Grupo Zeta. 2007.

Robinson, Ken (Febrero, 2006), "Do schools kill creativity". Conferencias TED.

<http://bit.ly/47xbdhB>

Koenig, Sharon (2011), "Los Ciclos del alma", Editorial Obelisco. España, 2022.

Yogui Svatmarama (siglo XIV. D.C.), "Hatha Yoga Pradipika".





 Bogotá **Cultura + Consciente**

CUL
TURA
CIUDA
DANA



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

