



## EL CUERPO EN ESCENA. AUTÉNTICO Y SOLIDARIO

(Ana Florencia Mayorano)

### Introducción

#### *¿Qué se mueve en un encuentro de Biomúsica?*

Estamos acostumbrados al movimiento pero el hecho de que el hombre se mueva no es sinónimo de cambio. Somos capaces de movernos, es decir trasladar esqueleto y músculos, sin por ello mover nuestro centro ni nuestras emociones, sin que nada cambie.

*Hablaremos de la libertad y la espiritualidad, en relación al concepto evolutivo que sostiene a la Biomúsica.*

Planteo que salir de los movimientos y ritmos a los cuáles estamos habituados puede ayudar a alcanzar la libertad y espontaneidad (en el sentido que plantean Martín Buber y Eric Fromm).

El movimiento mecánico actúa siempre buscando la misma emoción y eludiendo el resto.

La dinámica que se propone en un encuentro de Biomúsica es encontrarse con ritmos que abarquen la gama de los sentimientos humanos (nos hemos alejado tanto de éstos que dentro de poco cuando alguien llora se va a gritar “¡llamen a un psicólogo!”).

Nuestro modelo cultural propone la primacía de un estado de ánimo que tiene que ver con una edad y con un ritmo que le es propio, e intenta dejar afuera sentimientos como el temor, la tristeza, la ira y la compasión (asociados al conflicto) Se sobrevalora la alegría sin una comprensión profunda de la misma. Esto va limitando y acotando la posibilidad de crecimiento personal





Dejar que nuestras emociones emerjan poniendo el cuerpo en escena es una cuestión fundamental para pensar un verdadero cambio social. Dado que, para que suceda este cambio, el ser humano no sólo debe estar deseoso de que algo ocurra sino que debe contar con algunos recursos que lo favorezcan, recursos que propone la Biomúsica

Esta tesis aborda lo experimentado en las prácticas formativas. Luego del primer encuentro con el grupo que coordino, una de las participantes se acercó y me comentó que no había podido poner en palabras en la rueda final lo que había sentido pero que realmente se había ido muy movilizada y agradecida. La gente agradece; pienso que tal vez estos encuentros se parezcan un poco más a la sociedad que muchos deseamos, más solidaria y un poco más genuina.

Biomúsica cuenta con recursos que permiten desarrollar conductas espontáneas. Trabajando corporalmente o poniendo el cuerpo en escena podemos ayudar a lograr mayor plenitud en el hombre.

## **1. La libertad y la espiritualidad. Un acto. Primer acto.**

Quando el hombre “... logra vivir no de manera compulsiva o automática sino espontáneamente, entonces sus dudas desaparecen. Es consciente de sí mismo, como individuo activo y creador y se da cuenta de que sólo existe un significado en la vida: EL ACTO MISMO DE VIVIR”<sup>1</sup>

Eric Fromm plantea que existe para el hombre moderno una base material para el desarrollo de la libertad pero que aún no se ha alcanzado en sentido pleno. Sostiene que debemos lograr un nuevo tipo de libertad capaz de permitirnos la realización plena de nuestro yo individual a través del desarrollo de la espontaneidad, mediante la aceptación de la personalidad total. Esto ocurre si el hombre no reprime partes esenciales de su yo, si llega a ser transparente para sí mismo y si las distintas esferas de la vida han alcanzado una integración fundamental.

Un cuento jasídico recopilado por Martin Buber narra la historia de un joven que se quejaba porque mientras estudiaba sentía vida y luz pero que cuando dejaba de estudiar esto desaparecía. El rabí le responde con un ejemplo. Un hombre marcha por un bosque en una noche oscura, y durante un tiempo se le une otro, con una linterna en la mano. En un cruce se separan y el primero debe seguir solo y a tientas su camino. El mensaje sería que el hombre debe llevar su propia luz.

Además Buber plantea que la vida del hombre se ve limitada por la creencia en la causalidad, pero que la única cosa que puede tornarse fatal para el hombre es creer en la fatalidad. Coincido con esta idea de Buber ya que esta creencia impide el movimiento que conduce al cambio.

---

<sup>1</sup> Pág. 251. Fromm, Erich: *El miedo a la libertad*, Buenos Aires: Editorial Paidós, 1991



La capacidad para utilizar su propia fuerza interna, es todo lo contrario a las conductas de carácter autoritario. Eric Fromm explica que para el carácter autoritario es la fatalidad la que establece un grado perenne de sufrimiento, que no podrá disminuir jamás. El carácter autoritario adora el pasado. Lo que ha sido una vez, lo será eternamente. “Desear algo que no ha existido antes o trabajar por ello constituye un crimen o una locura. El milagro de la creación –y la creación es siempre un milagro- está más allá del alcance de su experiencia emocional.”<sup>2</sup>

*La Biomúsica se opone esencialmente a la filosofía autoritaria.*

Un concepto central en Biomúsica es el concepto evolutivo. Evolucionar es ampliar la percepción de la realidad. Para lograr este salto evolutivo se requiere ir destrabando o liberando la energía atrapada en nuestros conflictos emocionales. La energía comienza a estar más disponible para nosotros y menos para nuestros conflictos. Este concepto está ligado a la metáfora de Buber de poder caminar guiados por la propia luz.

En cuanto a las relaciones interpersonales prevalece el concepto de igualdad y de solidaridad. Fromm explica la diferencia entre el poder sobre alguien y el poder de hacer algo, el ser potente. En la medida en que el individuo es potente se halla exento del apetito de poder. Buber hace referencia a un espacio intermedio entre el yo y el tú que no es como sangre que circula sino como el aire que se respira, el “entre”.

Estos autores nos permiten discriminar aquellas conductas que se confunden con la verdadera libertad y espiritualidad, resaltando la necesidad de hacer de la libertad un hecho real, es decir un acto. La espiritualidad no es para Buber un refugio sino un compromiso de amor en la relación con Dios y con los hombres.

Para Erich Fromm la libertad y la felicidad son derechos inalienables del ser humano porque se basan en cualidades inherentemente humanas: la tendencia a vivir, a ensancharse, a expresar las potencialidades que se han desarrollado en él durante el proceso de evolución histórica.

Necesitamos comprender que la vida no puede justificarse por fines exteriores a nosotros mismos, que el hombre es un ser social y que la solidaridad es lo contrario al autoritarismo. Que podemos modificar paso a paso la realidad y que todo proceso de cambio comienza con el reconocimiento y aceptación de una necesidad. Según Buber, la historia es una misteriosa aproximación.

Todos estos conceptos, tan significativos toman cuerpo a través del movimiento que genera la Biomúsica.

---

<sup>2</sup> Pág. 171. Fromm, Erich: *El miedo a la libertad*, Buenos Aires: Editorial Paidós, 1991



## 2. ¿Qué se mueve y a qué ritmo?

Nuestra cultura privilegia las formas en lugar del movimiento. Pero como dice Frida Kaloo la fuerza de lo que no expresamos es implosiva, arrasante, autodestructora. Expresarse es empezar a liberarse. La cultura en que vivimos no está polarizada hacia los valores y ritmos del cuerpo vivo, si no hacia los de las máquinas y la productividad material.

Ritmo. El ritmo como lo primario, el latido del corazón y el flujo de nuestra respiración. Ritmo tienen las fases de la luna, las órbitas de los planetas y los movimientos estelares; con ritmo suceden las obras memorables de cada generación. El ritmo es la expresión esencial de la propia energía, y nuestros actos creativos, son todas manifestaciones diferentes del pulso vital interno.

Muchas de nuestras dificultades tienen que ver con una “arritmia” vital: no estamos “ahora” en el momento presente, sino antes o después, fuera de tiempo, viviendo en el pasado o pensando ansiosamente en el futuro.

Podemos encontrarnos esclavizados por ritmos no conscientes y confusos. Cuando nuestra identidad rítmica creacional es contrarrestada o anulada por una sociedad limitadora, se manifiestan distintas enfermedades – psíquicas o somáticas- que frenan las tendencias pulsantes de nuestra individualidad. El dominio de la sociedad del individuo está dado por condicionamientos rítmicos.

Esto se traduce en actitudes colectivas características. Por ejemplo, marchar a ritmo.

También se puede pensar en el ritmo de la organización materna que se imprime en el psiquismo temprano. Es en la permanencia del ritmo que se instala la posibilidad de anticipar y luego de separarse para volver a reunirse con su madre.

Cualquier actividad que promueva o posibilite la conexión del ser humano con su propio ritmo y por lo tanto con sus deseos y emociones, permite a su vez encontrarse con su ahora, es decir, con su vitalidad.





## ¿Cómo se hace? *Poniendo en juego el cuerpo.*

Por un lado entendiendo que en los músculos se esconden recuerdos, imágenes y sensaciones (memoria corporal) que pueden surgir a la conciencia. Se comienza a ser mas transparente para un mismo y entonces se empieza a poder jugar con todos los personajes, climas y situaciones, que nos habitan para darles paso. A través de su visualización se puede trabajar sobre conductas que se consideran perjudiciales

Por otro lado afinando nuestro instrumento. La Biomúsica considera al cuerpo como un instrumento afinable. La música puede curar porque el sonido y el ritmo bien dirigidos pueden hacer resonar el cuerpo o la parte que nos interesa del mismo. Se puede resonar orgánicamente para armonizar alteraciones de nuestra música interior

En diferentes momentos de un encuentro de Biomúsica trabajamos lo mencionado anteriormente. Cuando **jugamos**, Ponemos en juego todo nuestro cerebro sistema reptiliano, límbico y neocorteza juegan. *Ponemos en juego nuestra historia y nuestra historia está basada en ritmos desde la gestación.* Es un momento para el ser humano autovalidante y autojustificante, que contiene en si mismo el propio valor intrínseco. Generamos una ruptura con los movimientos habituales y con los estereotipos. Jugamos como somos, nos divertimos, nos observamos, y aprendemos de nosotros sin juzgamientos, ni hostilidades.

En la experiencia del **LADE** atravesamos diferentes ritmos: fluidos y lentos, cortados y enérgicos, regulares y grupales, que nos permiten equilibrarnos y atravesar experiencias rítmico-energéticas nuevas y movilizadores.

En **Introspectiva** nos abocamos al trabajo más profundo sobre la memoria y a conocer nuestro campo visual interno, como escenario de nuestra emotividad. El mismo se estructura en base a las propias nociones temporo-espaciales

Lo que se mueve es la totalidad de la persona que encuentra en esta experiencia un camino para el desarrollo personal. Surge la necesidad de crecer, expandirse, de ser verdaderamente adultos. La persona encuentra el impulso vital interno, su verdadera corporeidad, un ritmo propio, y deja miedos que la han acompañado desde siempre.

**Poner el cuerpo en escena:** es muy diferente al movimiento mecánico de músculos y huesos. Es estar presentes. Es encontrarse con todos los sentimientos humanos, sin despreciar ni sobrevalorar ninguno. Los sentimientos no son ni positivos ni negativos, son simples fuerzas primarias es nuestra energía vital con sus propias vibraciones y funciones. Son fundamentales para nuestra salud y bienestar. En esencia el miedo protege, la ira defiende, la tristeza alivia, la alegría anima y la compasión une.

Y de repente nos encontramos y descubrimos que eso que nos pasa no es tan grave, no es tan vergonzoso, no es tan malo como para tener que ocuparnos de esconderlo eternamente. Lo



soltamos. Entonces...la tensión se alivia. Esto, en un encuentro de Biomúsica, se manifiesta de distintas formas (llantos, risas, gritos) porque se descubre que hay algo ahí que patea por salir. Esto es opuesto a lo que el curriculum oculto en las escuelas y en las casas se ocupa de enseñar que es que hay sentimientos malos y buenos, cuales mostrar y cuales esconder. Si compartimos encuentros genuinos con otros, se irá haciendo huella por un nuevo camino. Esta es la propuesta.

### **Las emociones tienen ritmo**

Mover el cuerpo así como cantar nos pone en contacto con lo que sentimos en el momento. También libera viejos sentimientos. Esa energía que ha permanecido atrapada en el cuerpo. Necesitamos dejar salir tanto la energía presente que nos recorre como la energía previa que quedó encerrada. Cantemos y dancedmos aquello que sentimos!

La tarea esencial y curativa de movilizar las emociones requiere descubrir y luego soltar nuestros verdaderos sentimientos. La expresión y liberación de estos constituyen la esencia del amor. En esencia, el amor es la energía primaria del fluir de todas nuestras emociones, del sentir y reaccionar de verdad, momento a momento, situación a situación.

Gabrielle Roth, plantea que existen, lo que ella denomina, cinco ritmos sagrados:

1. Fluyente: el movimiento fluido y circular, lento y elegante
2. Staccato: movimientos bruscos, definidos, sincopados y semejantes al karate
3. Caos: el estallido salvaje, tribal, descontrolado y carnavalesco
4. Lírico: la danza liviana, diáfana, y etérea
5. Quietud: el movimiento se vuelve interior. Quietud dinámica

La autora propone practicarlos y descubrir cual nos resulta más natural y próximo, saber cuál es nuestro ritmo. A su vez captar los ritmos de personas o lugares, épocas del año, semanas y días y aprender a danzar con ellos.

### ***Algunas observaciones respecto a este tema:***

Experimenté estos ritmos a partir de la música en las prácticas de Biomúsica que coordine (figura en el apéndice) y con mis hijas. La actividad fue escuchar una música y dibujarla. Luego con el grupo de Biomúsica realizaron una observación detallada de todos los dibujos buscando un elemento significativo. Ese elemento fue llevado al movimiento. Se observó que hubo muchas coincidencias como por ejemplo elegir el dibujo de un compañero que a su vez había elegido el propio. Los ritmos, así como la sincronización son fenómenos que aunque básicamente inconscientes afectan profundamente el comportamiento individual y social. Son factores de afinidades o de hostilidades entre las personas o comunidades. Me propongo seguir haciendo observaciones en este punto.



También pude observar a partir de actividades que propuse en las prácticas que cuando mayor era la velocidad más difícil era detenerse. Teniendo en cuenta que el ritmo puede definirse como la relación temporal entre sonidos y silencios, es interesante como la velocidad muchas veces dificulta el silencio. Por otro lado observé que cuando les pedía que hicieran detenciones grupales cuando el grupo quisiera tendían a hacerlas a intervalos regulares.

Experimenté la relación de los dibujos de los ritmos con sentimientos con dos niñas. Una de ellas de 7 años un tiempo después de dibujar los cuatro ritmos, y observando sus dibujos, consideró que el dibujo del ritmo fluido representaba el amor, el caos el enojo y el lírico la paz. Y los que más le gustaban eran el fluido y el lírico. (Figuran los dibujos en el apéndice). La otra niña de 3 años se entusiasmó mucho con el lírico, primero dibujo básicamente el compás haciendo una raya vertical para el acento y 3 o 4 rayas horizontales para los otros tiempos (el compás era de 4 tiempos) Resultando una especie de letra E. Luego dibujo la melodía por encima y no terminó el dibujo hasta que no terminó el tema. Me gustaría seguir experimentando la relación entre ritmo y emoción

### **Escena final**

*Si hay alguna posibilidad de cambio social, de alcanzar la libertad en sentido pleno, es necesario aumentar la percepción de uno mismo y de los otros: crecer en conciencia, modificar nuestra relación emocional con el pasado, dejar fluir la energía y trabajar con nuestras imágenes para romper con los estereotipos.*

A través de la música y el juego pueden surgir a la conciencia imágenes y sensaciones almacenadas en la memoria. Ampliar la perspectiva de uno mismo permite romper con circuitos o cadenas de conductas repetitivas perjudiciales

Las imágenes estereotipadas de nosotros mismo, de lo que debiéramos o no, incorporadas a través de pautas culturales, no permiten el libre juego de la vida. Muchas de esas pautas son como esarpines de bebé en el pie del adulto. El esarpín es útil para una etapa de la vida, sin embargo a nadie se le ocurre prolongar su utilidad en el tiempo.

Considero que existen estereotipos muy marcados en nuestra cultura respecto a la felicidad, como imagen fija. Parecida a la alegría sin ritmo. Detrás de la felicidad pautada, por ejemplo por la publicidad, hay un ser humano que pareciera no tener conflictos. *Considero que el miedo al conflicto es uno de los mayores conflictos que debemos enfrentar.*

La Biomúsica como acontecimiento nos permite esa ruptura; en el entre de un encuentro se construye un nuevo escenario.

Dejo salir las palabras y con ellas encuentro mis ritmos, y encuentro la fuerza vital de “cuidar con amor este jardín de gente” y así palabra a palabra acepto el desafío que me propone la Biomúsica. Con alegría, con una sonrisa al viento compruebo que cuando se logra poner el cuerpo en escena el ser humano puede crecer en libertad y espiritualidad.

Descubriendo los ritmos propios y de los otros podemos encontrar formas de sincronizar que devengan en actitudes de empatía, que no necesite de esfuerzos morales para ser solidario sino de nuevas estructuras rítmicas.



*La escena final es la de un corazón que empieza a latir,  
Lo veo, lo escucho y lo siento*

