

Danza Afectiva

Por **Francisco Huneus**

LA IDEA

Hacer una sesión de éstas en la noche, en un espacio grande --piso de madera-- y con un muy buen equipo sonoro. Se hace en penumbra. Un gimnasio de colegio, cancha de básquetbol, escuela de danza, salón de actos de parroquia, etc., cualquier cosa sirve. Es como si fuera un gran descubrimiento. Desde tiempos inmemoriales, la danza ha sido la gran terapia colectiva. Además, hace maravillas a las personas desde varios puntos de vista.

Taller de Danza Afectiva (*puede que este título asuste a algunas personas*)

La danza surge y siempre fue la expresión de un estado de ánimo colectivo. Los estados de ánimo van más allá de las 5 ó 6 emociones darwinianas (alegría, pena, ira, miedo, etc.) y, como éstas, tienen un valor de supervivencia, es decir, sirven para llevarnos a encarar situaciones de la vida real con el tipo y nivel de energía necesarios como para vivirlas satisfactoriamente.

La vida cotidiana requiere una resiliencia o elasticidad afectiva continua para no quedarse pegado o atascado en situaciones. El ejercitar la fantasía y la respuesta afectiva conducida por la música y el movimiento es un excelente modo para recuperar potencialidades perdidas o nunca bien desarrolladas (sentido de sintonización con la situación y con el otro, energización, humor, fantasía, alegría, elegancia, etc.).

En buenas cuentas, es una forma de ejercitar la inteligencia emocional a través de la acción, además de mejorar increíblemente nuestro estado físico y "amarnos" con el cuerpo.

En esta actividad -siguiendo la secuencia habitual de piezas musicales que utilizo, la cual invariablemente termina en Broadway o La Boca-- creo que nunca ha faltado la "explosión a la alegría" descrita por Perls, como una de las 4 explosiones (o descontroles ocasionales) necesarias para encarar la vida. Será "*joie de vivre*" o "Elán Vital" --¡o simplemente adrenalina o endorfina feliz!

Descripción

La Danza Afectiva es una clase dirigida a todas aquellas personas que quieren bailar libremente diversos tipos de música, pero que por alguna razón --por su edad, por no tener experiencia previa o por timidez-- no han tenido la oportunidad de hacerlo. También es para estudiantes de danza y bailarines que simplemente quieren dejarse llevar e improvisar y explorar nuevos movimientos sin estar ceñidos a un plan o pasos determinados. Este es el 8° año en que se realiza esta actividad en forma regular.

La clase es una sesión de aproximadamente 2 horas de duración en la sala grande en penumbra (esto para paliar la vergüenza). Los integrantes deben traer ropa cómoda y se hace al estilo de la danza moderna: a pie pelado o con zapatillas de danza. Al inicio el profesor da algunas indicaciones sencillas que pueden seguir los que quieran, y sirven para entrar en contacto con la música, la situación y el cuerpo. Esta primera parte dura unos 20 minutos y generalmente es al compás de una raga hindú.

Después vienen otros tipos de música: clásica, romántica, música de ballet bastante conocida y luego entramos a otros estilos, incluyendo música contemporánea, caribeña, de music hall y otras --según el grupo y el ambiente--, para concluir con música afroamericana u otra alegre y rítmica.

Es un modo de **expresar y sentir la música y los diversos estados afectivos que ésta expresa en la forma más natural y comprometida posible, sin restricciones de técnica ni de las miradas de un público o un profesor enjuiciador. Surge de una experiencia llamada "Free Dance" en la que el profesor participó en Cambridge, Massachussets, ¡a fines de la década del 60!**

El profesor Dr. Francisco Huneeus ha dado esta clase a grupos grandes en Buenos Aires, Córdoba, Montevideo, Río de Janeiro, Valencia, Estoril, La Serena, Concepción y Puerto Montt. Los resultados siempre son un grupo que termina alegre y vitalizado de descubrir al bailarín o bailarina interior en cada uno de nosotros, aun cuando se tenga la idea de que ya se pasó el límite de edad para bailar. En su forma actual han colaborado varias personas asiduas que componen el cuerpo (semi) estable, algunas de las cuales podrán ver en la penumbra. Somos todos de "bajo perfil" -y queremos seguir así.

Requisitos

1. Como en todas las cosas, es importante tener cierta constancia. **Por ello se exige participar en al menos 4 sesiones.** El efecto "sorpresa" que puede ocasionar la primera sesión va cambiando cuando uno ya sabe qué esperar y de qué se trata. Este es el único requisito formal: asistir por lo menos a 4 sesiones. **(No necesariamente tienen que ser seguidas, pero al faltar a una y recuperar la sesión perdida, quizás hayan problemas de cupo para la clase de recuperación).**
2. El número máximo de integrantes dependerá del espacio, ya que es fundamental poder desplazarse libremente sin problemas.
3. Además, **la música hay que conocerla para poder bailarla.** Por ello, antes del inicio se les proporcionará un cassette o CD con algunos de los trozos menos conocidos que utilizamos (de Mahler, Sibelius, Beethoven, etc.), para que así los puedan escuchar antes relajadamente.
4. Ropa cómoda, a pie pelado o zapatillas de danza. Hay lugar para cambiarse.
5. Duración: hora y media a dos horas.
6. No hay exámenes ni notas. Pero sí al final daremos un certificado de asistencia a quienes lo soliciten.
7. Existe la posibilidad de tomar en forma aparte, y en otro horario, clases de danza moderna con una licenciada en danza que les puede mostrar y enseñar (a la luz del día --¡y con espejos!) algunos movimientos y giros. La danza moderna es el mejor y más exigente acondicionamiento físico posible, ¡y se puede practicar (con ciertas limitaciones) a cualquier edad! (Por ejemplo, Pina Bauch, la gran coreógrafa alemana, utiliza solamente bailarines mayores. Una de sus coreografías aparece al inicio del film "Hable con Ella" de Almodóvar).

EL RESULTADO

(Alumnos de la Universidad del Mar, Recreo - cuatro sesiones, una al mes, primavera 2002).

Sensaciones

- Se apagaron las luces, comenzó la música y los movimientos de otros compañeros. Y, de esta manera, yo inicié mi viaje hacia mis propios deseos y motivaciones.
- La mente se relaja y logras entrar en un estado de "no atención", muy necesario para librarse de las presiones de la vida moderna.

- Distintas melodías despertaron en mí diferentes emociones, como alegría, incertidumbre, sensualidad, divinidad...
- Aquí no existe miedo al ridículo o a la censura vivida a diario.
- Poder manifestar mis sensaciones a otro nivel, un nivel donde no se presenta el lenguaje verbal, pero sí el corporal. Una vuelta a la espontaneidad perdida en mí.
- Parte de todo y parte de nada.
- No es el alma lo que se entrega, sino el cuerpo.
- Me dejaba llevar por la música. Mi mente no gobernaba mi cuerpo, sino más bien mis sensaciones, que a veces me parecían disfrazadas.
- Fueron transcurriendo estas horas de constantes cambios de emociones y sensaciones, unas más agradables que otras...

Música

- La música que en la vida diaria es solo melodía inerte, en este espacio se transforma en algo vivo, que traspasa energía movilizadora, que motiva distintos estados de ánimo y que genera un espacio de contacto con uno mismo que se expresa a través del propio cuerpo.
- El crecimiento implícito que lleva el saber vivencias la música y su contexto me ha permitido reconocermé en mis limitaciones y potencialidades.
- El cuerpo es capaz de traducir la música, para así expresar lo sentido, en una danza, una expresión corporal que signifique lo que no se puede decir con palabras.
- Siempre he sentido afinidad con la música, pero no de esta forma. Esto fue especial, único. Tuve un espacio y la oportunidad de sentirme vivo y con la energía que me permitía expresar sin palabras, solo a través de mi cuerpo, descubriendo otro lenguaje, el de los sentimientos y las emociones... mi propio cuerpo.
- En la actualidad estoy súper interesado en la danza, el movimiento y especialmente la música clásica, ya que encuentro que ésta es un disparo directo hacia la emoción.

Corporalidad

- Sentí que, poco a poco, con cada movimiento iba reconociendo mi cuerpo, que me reconciliaba con él, que me reconocía en él. ¡Nos encontramos!
- Mediante saltos, gritos y pasos de danza creativos demostrábamos el entusiasmo.
- Recuerdo los pasos y los intento hacer. Ya no me salen con la misma agilidad de antes, pero no importa. Intento no pescar, racionalizar mi vergüenza y creer que en este momento soy una bailarina.
- Mis hombros se mueven, mis brazos igual.
- Jugué a ser reina, duende.
- Creo que esta experiencia, al no ser algo nuevo y desconocido para mí, me ayudó hoy a trabajar aquello que en la vez anterior obstaculizaba mi expresión corporal. Me refiero a mi vergüenza y represión de movimientos. Para mí era difícil bailar con los ojos abiertos. Desde aquella vez he logrado progresar y aprender a soltar trancas bailando.
- Sin pensarlo, mi cuerpo comenzaba a dejarse llevar por la manifestación de estos afectos de la vitalidad que se transmitían a través de la danza, en donde me dejaba llevar por la música.