

# El Baile como una herramienta para acceder a estados inspirados de conciencia.

Relato de una experiencia.



**René OSTER**

Parque Estudio y Reflexión La Belle Idée, Diciembre 2020

# Table des matières

Introducción:.....	3
Unas cuantas cosas para empezar la reflexión:.....	3
El baile como acceso al Ser.....	6
La experiencia en sí misma. ¿Qué pasa cuando bailo?.....	6
Nivel uno, catarsis:.....	6
Nivel dos, conexión:.....	6
Nivel tres, educación del "yo".....	7
Nivel cuatro, surgimiento del Ser.....	8
El surgimiento del (o la expresión del) Ser.....	9
El baile como un acto libre y gratuito (unidad interna).....	9
La danza como una ceremonia.....	9
La danza como fusión / elevación.....	10
La danza como comunicación global.....	11
Conclusión.....	11
Resumen.....	13
Síntesis.....	13
Apolínea:.....	13
Dionisíaca:.....	14
Notas:.....	15
Bibliografía.....	17

## **Introducción:**

Siempre me ha gustado bailar. Desde la infancia, siento esta actividad un placer, un sentimiento de profunda renovación y paz. Durante mis estudios para ser profesor de escuela, descubrí a través de esta actividad sentimientos muy positivos y profundos en el contacto con otras personas. Más recientemente en mi vida, he elegido esta actividad como un esparcimiento deportivo. Finalmente, durante mis investigaciones para explorar la profundidad de mi conciencia (1), me puse en contacto con impulsos profundos que me llevaron al mito de Dionisio (2). Luego, cuando conocí a Raúl Santos, un amigo siloísta de Madrid, descubrí que había creado un método para penetrar en la interioridad de la conciencia humana a través de talleres de música y danza (Los talleres de las danzas de Apolo y Dionisio).

Más tarde, con un grupo de amigos de París continuamos estos talleres, luego creamos el nuestro utilizando la música de Raúl y materiales del Movimiento Humanista (3). También tratamos de llevar esta experiencia "al mundo", saliendo a la calle a encontrar a la gente, a través de una forma carnavalesca, artística y expresiva que utiliza la música, la danza, el disfraz y el teatro.

Hay algo en esta experiencia del baile que se relaciona con un camino, un apoyo para entrar en contacto con la propia interioridad, pero también para entrar en contacto con el otro desde esta interioridad y a través de otro canal o forma diferente a los socialmente usuales.

Obviamente, hay mil maneras de bailar. Así, el baile puede ser una actividad puramente estética, deportiva, económica, una actividad de seducción, de descarga... Pensar que el baile contiene en sí mismo la clave de una espiritualidad humana más grande sería ingenuo, de la misma manera que pensar que la meditación en sí misma contiene esa clave de la espiritualidad humana. Al contrario, reducir el baile a un mero entretenimiento o a una actuación puramente física o estética sería igualmente simplista y reductor.

## **Unas cuantas cosas para empezar la reflexión:**

**Para empezar, encontramos aquí algunos testimonios de un video promocional del Consejo de Artes de Ontario, en Canadá, titulado «Why I dance... Por qué bailo".»**

- Bailar me hace sentir "única". - Me siento tan bien, libre, que me da valor y me hace feliz. - Me siento bendecido. Estoy agradecido de poder mover mi cuerpo. Me siento muy centrado. - Me hace feliz. Siento que tengo alegría en mi vida. - Me hace feliz. - Bailar me hace sentir viva. - Mi mente está llena de alegría. - Me siento como un niño, es parte de la vida. - Me siento cerca de mis amigos. - Es una forma de conectarme conmigo mismo. - Sentirse bien con el cuerpo. - Me expreso sin temor a que otros me juzguen. - Puedo expresar cualquier emoción. - Hablar de otra manera que no sea con palabras. - Una experiencia liberadora. - Compartir la alegría. - Comunicar con su pareja de baile. - Simplemente ser capaz de tocar a la otra persona. - El miedo impide bailar... - Sentirse liviano y libre, un estado de bienestar.

Por supuesto, en un video promocional los testimonios son necesariamente positivos. Pero que esta actividad se asocie con la libertad, la felicidad, la alegría, el acercamiento a los demás, la comunicación, la ausencia de juicio y de miedo, el bienestar, la presencia... y a través de tantas experiencias humanas es en sí mismo extremadamente interesante.

**¿Qué tiene de liberador y constructivo la experiencia del baile? Veamos algunas citas inspiradoras:**

"Como el mundo no confía en los bailarines, propongo explicar lo que es ser uno... [...]"

Soy un negro, un chino, un japonés, un extranjero, un desconocido. [...]

No soy un faquir, no soy un mago, soy Dios encarnado. Todo el mundo tiene las facultades de este estado, pero ¿quién sabe cómo usarlas? Yo, que las poseo, también sé para qué usarlas. Uno se imagina que están reservadas para los que practican el espiritualismo, pero no tengo necesidad de entrar en trance. Soy amor, y sólo entro en trance de amor. "

***Nijinski, Journal, traducido y prologado por G.S. Solpray, edición Gallimard 1953.***

"El baile, en mi opinión, tiene el objetivo de expresar los sentimientos más nobles y profundos del alma humana, los que provienen de Apolo, Pan, Baco y Afrodita. Debe establecer en nuestras vidas una cálida y viva armonía, y es un insulto para ella verla como un frívolo y agradable entretenimiento."

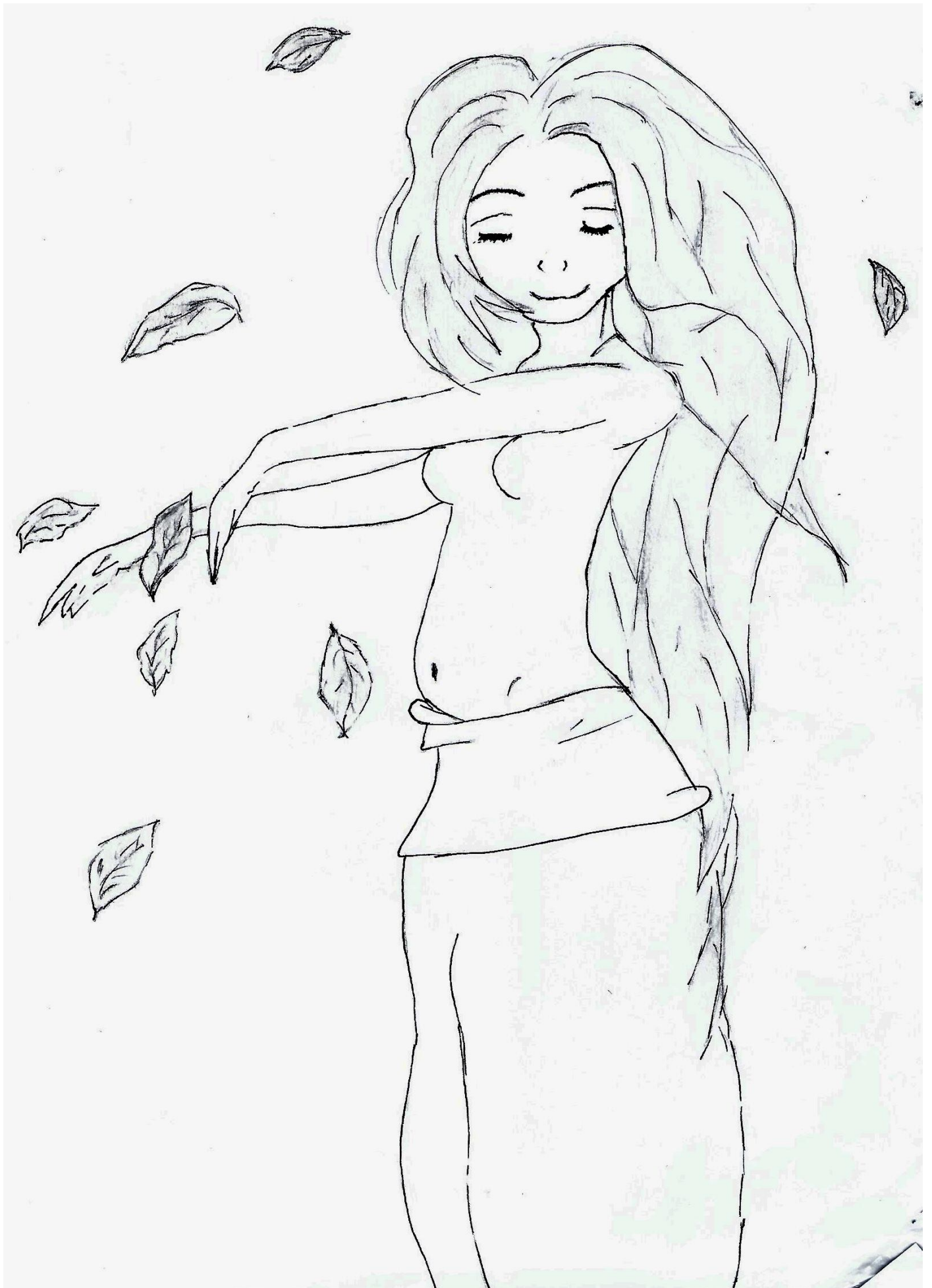
***Isadora Duncan, Mi vida, traducción Jean Allary, edición Gallimard 1928.***

"Si añadimos a este horror el éxtasis delicioso que la ruptura del *principium individuationis* produce desde las más íntimas profundidades del hombre, o incluso de la naturaleza, entonces daremos una visión de la esencia de lo dionisiaco que la analogía de la embriaguez nos acerca aún más. [...]

A través del canto y el baile, el hombre manifiesta su pertenencia a una comunidad superior: ha desaprendido a caminar y a hablar y, bailando, está a punto de volar por los aires. Sus gestos hablan de su hechizo. Así como los animales ahora hablan y la tierra da leche y miel, resuena en él algo sobrenatural: se siente dios, el mismo circula en éxtasis, elevado, pues ha visto caminar a los dioses.»

***El nacimiento de la tragedia, Friedrich Nietzsche, traducción de la edición Gallimard de 1945, Geneviève Bianquis.***

Con estas dos citas de bailarines profesionales y otra de un pensador, llegamos a otra dimensión del baile, la idea misma de la profundidad de la conciencia humana y su expresión a través del baile.



## **El baile como acceso al Ser**

Una primera constatación interesante es que el baile comienza muy, muy temprano en los seres humanos. Sólo hay que ver algunos videos de bebés que se mueven cuando sus padres ponen música para convencerse de ello. La música parece tener ese poder de "tocar" nuestros cuerpos en diferentes lugares y provocar una respuesta. No hay necesidad de esperar etapas muy avanzadas en la formación del "yo" psicológico para que el ser humano responda a la música con una forma de baile. Incluso, algunos científicos miden las reacciones del bebé a los sonidos en el útero al final del embarazo.

En segundo lugar, los estudios etnográficos muestran que todas las culturas en todas las latitudes han generado bailes (así como música y expresiones teatrales). Hay por lo tanto una forma de universalidad en el baile que está profundamente ligada a la experiencia humana.

Por último, podemos observar muchos bailes utilizados como prácticas por diferentes grupos místicos. Entre ellas figuran las danzas chamánicas de muchas culturas que tienen por objeto alcanzar un estado de trance, la macumba del vudú, las numerosas danzas de máscaras de las culturas africanas, las procesiones cristianas y los cambios de postura corporal durante las misas, las danzas Sufíes en el misticismo islámico, el ritual de postración en la oración musulmana, las procesiones báquicas durante las fiestas de Eleusis en la cultura griega, los innumerables carnavales, etc.

## **La experiencia en sí misma. ¿Qué pasa cuando bailo?**

### Nivel uno, catarsis:

Uno de los primeros efectos positivos del baile para mí fue su dimensión catártica. De hecho, el baile funciona como un retorno inmediato al cuerpo y una liberación de las preocupaciones mentales. Este efecto es bien conocido y buscado a través de fiestas de baile de todo tipo. Acumulo en mi vida diaria una cantidad significativa de tensiones musculares, viscerales y mentales relacionadas con el funcionamiento de mi yo psicológico. El hecho de bailar, más allá del evidente placer que me proporciona (como cualquier deporte), me permite relajar los músculos tensándolos y relajándolos de forma específica al ritmo del baile, de manera diferente a mis hábitos diarios. Además, la energía psicofísica también circulará de manera diferente dentro de mi cuerpo y desbloqueará, evacuará y reequilibrará las cargas y sobrecargas de los centros de respuesta (motoras, emocionales e intelectuales) (4). Por último, mi atención en el baile se dedica, por un lado, completamente a escuchar la música y, por otro lado, a la percepción de las sensaciones cinestésicas y cenestésicas de mi cuerpo en la búsqueda de la armonía entre el gesto y el ritmo. Este último punto libera al centro intelectual de todas las preocupaciones mentales negativas y repetitivas. En este nivel, el baile funciona como el botón de "reset" de la computadora cuando el sistema operativo falla. Se da una descarga de tensiones físicas, internas y mentales. Por lo tanto, una relajación dinámica muy efectiva. Por supuesto que esto no cambia el funcionamiento de la estructura de mi "yo" psicológico y encontraré las tensiones y bloqueos de mi conciencia después de tal actividad. Sin embargo, como la actividad suele ser alegre y colectiva, uno sale de ella relajado y positivo por un tiempo.

### Nivel dos, conexión:

Aquí, me interesa solamente la dimensión colectiva del baile, que excluye los momentos de danza solitaria. ¿Qué sucede en los momentos de los bailes colectivos? Cuando un grupo de personas bailan juntas, durante una fiesta, una boda, un cumpleaños, etc., se establece una especie de comunión, una conexión entre los diferentes participantes de este grupo. Mis recientes observaciones me demuestran incluso que esta conexión conecta a los que bailan y a los que observan el baile al estar absortos en la actividad (lo que, por supuesto, explica cómo funcionan las actuaciones de danza). Esta conexión funciona como un placer intenso y compartido. Durante estos bailes, durante un tiempo variable, lo que piensas del otro y lo que los demás piensan de ti se desvanece, desaparece y es la energía psicofísica la que toma el

control, el impulso vital. Yo pulso, tú pulsas, pulsamos juntos y es bueno. Toda mi conciencia es absorbida en estos momentos para coordinar los movimientos con la música y a través de este contacto con el otro u otros. Por un momento a menudo corto, sentimos que existimos fuera de nuestro(s) "Yo(s)". Es como si, no tuviera más acción de mi memoria, no más proyección del futuro, no más juicio sobre mí mismo, sólo estamos allí pulsando, viviendo alegremente y libremente.

En cualquier caso, estoy experimentando dos fenómenos importantes. El primero es que suprimo mis habituales rumores (mis pensamientos negativos obsesivos que dan vueltas y vueltas en mi cabeza). En segundo lugar, siento un estado de relajación, libertad, alegría, sin expectativas en relación con los demás. Estas dos experiencias me parecen fundamentales. Si puedo experimentarlos en el baile, significa que estos estados existen y son alcanzables. Así que la pregunta será cómo construirlos en la vida cotidiana.

### Nivel tres, educación del "yo"

A partir de aquí, ya no bailo simplemente por bailar, por el placer o para alcanzar un cierto nivel técnico. Empiezo a bailar observándome y poniendo atención a lo que me pasa cuando bailo. Me interesa entender cómo funciona mi conciencia, qué me libera, cuándo me siento obligado, mis límites, mi sufrimiento y mi liberación. El baile se convierte en una actividad intencional, una herramienta para el autoconocimiento, como puede ser la meditación o la simple auto observación (5). Aquí los impedimentos y los fracasos se convierten en lo más importante. Entonces, percibiré todo lo que el baile me limita y me impide experimentar libremente.

Primero, voy a confrontar al "juez". ¿Qué es el "juez"? El juez es un componente de mi "yo" psicológico. Es una parte importante de la "mirada"(6) que tengo sobre mí mismo y sobre los demás a través de la cual evalúo lo que está "bien" y lo que está "mal". A lo largo de su vida, cada uno configura este "juez" basándose en la moral religiosa, familiar y social. La utilidad del "Juez" en el estado de vigilia ordinaria es evidente: esta autoridad psíquica regula mi comportamiento, es el resultado de mi "adiestramiento" social que me impide seguir mis deseos sin tener en cuenta las consecuencias.

Pero, si consideramos al ser humano en su evolución histórica, prevemos la posibilidad de un estado de conciencia más elevado en el que la educación y el despertar sustituirán "el adiestramiento" y en donde la sociedad violenta y primitiva del siglo XXI será reemplazada por una sociedad no violenta más evolucionada. Al tomar conciencia de esta mirada, de mi "Juez", entiendo los componentes relacionados con mi educación y mi biografía. Empiezo a entenderme a mí mismo como un ser humano en estructura con "su paisaje humano". Cuanto más observo con verdad mi funcionamiento, más me libero de lo que me produce violencia y de lo que produce violencia en este funcionamiento. En el estado de vigilia ordinaria, mi personalidad y mi relación con el mundo se desarrollan de manera casi exclusivamente mecánica, pero con la auto observación todo cambia.

En un segundo momento, tomaré conciencia de los ensueños (7), de los deseos centrales que dirigen mi vida en su dirección esencial. Hay una gran diferencia entre la idea que tengo de la dirección de mi vida y la verdad de los ensueños que le dan dirección. Aquí también, el baile puede ser un aliado útil. Bailar pone en juego mi imagen social, la forma en que los demás me perciben. Pero también pone en juego la propia imagen de mí mismo, la forma en que me percibo a mí mismo. Así que, a través del baile, a través de la auto observación amistosa (N.d.T. *bienveillante* en el original en francés), puedo descubrir los deseos subyacentes a mi búsqueda desde mi mirada y desde las miradas de los demás hacia mí. Es un momento delicado, porque me desilusiono de mí mismo desvelando mis ensueños. Y la característica de un ensueño es de ser muy codiciado (mi preeeeecccccciiiiioooooossssssooo...)

Finalmente, si descubro los ensueños compensatorios del "yo" psicológico simultáneamente descubriré más allá de él una fuerza interna que da dirección a mi vida. Hay algo esencial en todo ser humano que no es del orden ni del deseo ni de la compensación del sufrimiento.

## Nivel cuatro, surgimiento del Ser

Ahora llegamos a las experiencias que tocan los llamados estados inspirados de conciencia (8). Estas experiencias evocan las prácticas del chamanismo, sufismo y el trance logrados a través de una intensa actividad física y emocional. Estas experiencias pueden buscarse a través de prácticas específicas, como la búsqueda de estados de trance por parte de algunas mujeres en ceremonias de matrimonio en el Magreb, pero también pueden surgir espontáneamente en la vida cotidiana. Lo importante aquí es la relación que tengo con esas experiencias. Puede que me sorprenda, o incluso me desestabilice, y luego pasar a otra cosa. O puedo buscar profundizar y entender estas experiencias y así abrir nuevos caminos para la evolución de mi vida.

En la vida diaria, normalmente estoy en el estado de conciencia llamado de vigilia ordinaria. En este estado, si me pregunto ¿quién soy? me percibiré a mí mismo como la suma de mis recuerdos, mis proyectos, mi particular forma de percibir y sentir el mundo y una particular forma de reaccionar. Este conjunto psicológico formado por mis recuerdos, mis proyectos y mi particular forma de percibir el mundo es lo que llamamos el "yo" psicológico. Para muchas escuelas de psicología el ser humano es este "yo" psicológico y nada más. Pero a veces tengo experiencias muy cortas de desplazamiento o incluso de suspensión del "yo" y entonces percibo que "soy" algo más que este simple "yo". Así, en los trances chamánicos, hay relatos de personas que dicen que se convierten en águilas, osos, etc. Otros hablarán de espíritus, de muertos, de dios o de personajes de otro mundo que se apoderan de ellos. Finalmente, hay muchos escritos de iluminaciones, de inspiraciones y de estados no ordinarios en la literatura mística.

La danza en estas experiencias actúa como una verdadera esponja para llamar la atención y por lo tanto para el funcionamiento del "yo" psicológico. Estoy como totalmente absorbido por la actividad. Es raro llegar a este estado, porque tradicionalmente cuando bailo sólo utilizo parte de mis funciones psicológicas y por lo tanto el "yo" mantiene el control y el espacio central de mi conciencia. Por lo tanto, es a través de una postura en la danza, en la que me dejo llevar totalmente en esta actividad, y donde el "yo" está lo suficientemente relajado y absorbido por ella como para "salir de la torre de control" y dejar que lo que está detrás de ella emerja. Es muy similar a la meditación. Puedo meditar manteniéndome dentro de la franja de control del yo. Entonces las imágenes libres o dirigidas se suceden en mi conciencia, pero es el "yo" el que sigue siendo el amo del lugar. O el "yo" puede ocuparse de una actividad específica durante la meditación y en algún momento surge lo que hay detrás.

¿Y qué sucede cuando, en lugar del "yo" psicológico, surge lo que está detrás y puede llamarse el "Ser"? Es imposible describir con precisión lo que sucede en ese corto instante, porque el "yo" estando absorto en otra actividad (bailar), sólo puede realizar la experiencia del surgimiento del "Ser" *a posteriori*. Luego traduciré esta experiencia. No se puede describir esta experiencia, sólo traducir las huellas que deja en la conciencia.



## **El surgimiento del (o la expresión del) Ser**

Hay entonces algo extraordinario en la profundidad de la conciencia humana, una esencia que nos constituye, nos atraviesa, nos ilumina y nos conecta. Este "Ser" que no es perceptible desde lo cotidiano, desde el "yo" psicológico, pero cuya percepción consciente cambia la vida. Se revela sólo a través de sus traducciones a través del "yo". Veamos ahora algunas experiencias relacionadas con el baile que muestran la traducción de este "Ser"...

### El baile como un acto libre y gratuito (unidad interna)

Me gustaría empezar con lo más simple, lo más básico, pero sin embargo esencial: el baile como acto libre y gratuito. Cada día realizamos miles de actos que involucran miles de objetos. Por ejemplo, tengo frío y me pongo mi suéter. Estoy preocupada por mi hijo y le pregunto si está bien. Quiero agradecer y activo un rol de seducción, etc.

El baile puede obviamente responder a esta mecánica de la conciencia. Quiero desahogarme, seducir, olvidar mis preocupaciones, hacer una actuación, etc.

Pero a veces, a veces, algo sucede en mi interior. A veces estoy bastante relajado, estoy bastante atento a mi interior, al aire, a la luz, a una sonrisa que se percibe en la comisura de los labios, a una risa infantil, a un no sé qué, a una inspiración y quiero responder a esta llamada. Algo está tratando de expresarse y sin ningún control. Sólo quiero expresar.

Entonces, sin calcular nada, bailo, bailo para traducir, bailo para expresar, bailo sin querer nada preciso, bailo y soy feliz, bailo y me siento en sintonía, bailo y me siento libre, como una brisa matinal, como un rayo de sol. Dejo que mi cuerpo hable para que traduzca esta alegría, esta libertad y eso me unifica. No necesito nada más. Ese acto es suficiente en sí y me eleva.

### La danza como una ceremonia

Ahora hablaré de las experiencias de grupo en las que al compartir la misma forma (la danza) buscamos una experiencia interna común de una manera más o menos consciente. Por un lado, están las fiestas, las bodas y los bailes con una temática (rock, salsa, bachata...), por otro lado, están los talleres de danza de Apolo y Dionisio.

En estos talleres buscamos a través de la danza y de las prácticas de escucha musical (sin fines estéticos) generar experiencias internas vinculadas a la práctica colectiva. Por lo tanto, estamos en una práctica "ceremonial" en la que las personas se reúnen para vivir una experiencia significativa a través de una práctica colectiva.

En nuestros talleres hay ejercicios con objetivos específicos, pero también una dirección general relacionada con esta práctica. Basándome en mi propia experiencia puedo intentar describir esta búsqueda. Partiendo de la constatación que sufro por la mirada que tengo de mí, por la forma en que miro a los demás y la forma en que imagino que los demás me miran, trato de desprenderme de esto bailando, dejándome inspirar por la música y cómo resuena en mi estructura psicofísica. Este simple ejercicio de bailar al son de la música, observando los fenómenos internos, me permite revelar los mecanismos habituales de funcionamiento del "yo" vinculados a las creencias ilusorias que generan las miradas mencionadas más arriba.

Mejor aún, esta práctica permite a veces experimentar, con intensidad variable, la suspensión de esos mecanismos y obtener así una sensación de libertad e incluso el surgimiento de experiencias de contacto con la profundidad de la conciencia humana (9).

Es importante señalar que aquí bailar y escuchar música son sólo herramientas para la experimentación, y que es la intención, la dirección y el nivel de esclarecimiento interno de los participantes lo que hace que estas experiencias sean interesantes desde el punto de vista de la evolución y del despertar de la conciencia.

### La danza como fusión / elevación

Pasemos ahora a las experiencias que he tenido en dos contextos de baile. En primer lugar, en la práctica de bailes en pareja, como el Rock'N Roll o la Salsa en condiciones muy particulares. En segundo lugar, en un ejercicio específico de los talleres de baile mencionados anteriormente en la práctica denominada "el renacimiento" (véase la explicación en el apéndice).

Empecemos con las condiciones específicas que son necesarias para que la experiencia ocurra. En el caso del baile entre dos personas, reconozco la necesidad de que ambos miembros de la pareja estén en un estado de relajación física y sobre todo mental, con un sentimiento de alegría y una total soltura/un dejarse llevar en el baile. Para el ejercicio del "renacimiento" se necesita estar relajado, confianza en sí mismo y en los demás, y por supuesto dejarse llevar a la experiencia.

Pasemos a la descripción de la experiencia. En el baile en pareja, la actividad comienza normalmente, pero desde el principio hay una gran fluidez entre los miembros de las parejas. Cada paso y gesto del baile parece fluir sin ninguna dificultad. No hay problemas "técnicos" en la actividad. Se establece entonces un sentimiento de profundo placer y alegría, este sentimiento parece viajar entre uno y otro a través de la mirada y la sonrisa que traduce este estado intensamente positivo. Entonces, en un momento dado, impulsada por la perfecta y fluida secuencia, por la sincronía de los cuerpos y los movimientos, la sensación de sí mismo comienza a desvanecerse suavemente. Nos convertimos en ese momento y movimiento perfectos. Nos convertimos en esa sensación ligera y vibratoria, como ese silencio completo que grita cuando los instrumentos se callan después de una armonía excepcional.

Luego, regresamos con una intensa e inmensa alegría. La mirada se reencarna, pero con la experiencia como la cola de un cometa que agiliza el final del baile. Me siento crecer. Me voy con el otro en mí y viceversa. Esta experiencia es del orden del "Arrebato" (10).

En "el renacimiento" la danza es especial, porque el grupo está de pie y cada participante pasa entre los demás muy suavemente al ritmo de una música muy inspiradora. Se trata entonces, de gestos mínimos, como un deslizar, una muy lenta procesión. Los contactos son muy suaves y cuidadosos. Otros bailes han precedido y han permitido el despertar y la circulación de la energía psicofísica en los diferentes centros de respuesta.

La experiencia para mí comienza con escuchar interiormente una sensación suave y fuerte dentro del pecho. Esta sensación se refuerza con la música que llama a la elevación espiritual y con la presencia de los otros participantes que comparten esta búsqueda de la profundidad de la conciencia humana. Luego comienza la lenta progresión entre los amigos y las amigas que forman un corredor humano y que acompañan con palabras, gestos y una fuerte presencia. Poco a poco los ruidos mentales se desvanecen y la Fuerza Interna crece. Los límites del cuerpo ya no existen. La noción de sí mismo desaparece y da paso a la presencia de lo humano. Nos convertimos en un magma vibrante y pulsante, una corriente de Vida, una presencia de Fuerza pura. Luego, al final del corredor humano, mi yo muy suavemente recupera su lugar habitual con la profunda sensación de estar íntimamente conectado a los demás y de ser transformado, creciendo a través de la experiencia.

Después de tal experiencia, ya no puedo mirarme a mí mismo y a los demás de la misma manera. Las ilusiones y creencias innecesarias han desaparecido. Tuve un contacto en mí y en los otros con otra dimensión de lo humano.

### La danza como comunicación global

A veces las palabras y los gestos de la vida cotidiana parecen demasiado limitados para transmitir lo que tengo que decir. Especialmente en estos días, en donde el tejido social es como un trapo, un harapo roto por todas partes. Cuando sentimos que ya nadie entiende a nadie. Cuando en el lenguaje cotidiano las palabras importantes como justicia, solidaridad, bondad, paz, amor y muchas otras parecen vacías de significado, desgastadas hasta los huesos...

Entonces, desde el fondo de nuestras conciencias se expresa una necesidad. Es como un deseo, pero más tranquilo, más suave. La necesidad es una fuerza que me empuja en la buena dirección. Y esta necesidad me empuja hacia los demás, hacia todos los demás. Quiero comunicarme con mi paisaje humano. Quiero crear un contacto real más allá de las palabras vacías, más allá de las falsas pretensiones, más allá de los viejos roles que me traicionan y me alejan de los demás y de mí mismo...

Entonces la danza aparece como un elemento simple y obvio. La danza como un ser en sí mismo. Ofrezco mi cuerpo a esta fuerza que surge desde lo más profundo de mí. Y mi cuerpo le habla sin roles, sin fingir. Él se expresa y me pone en contacto con los otros. Siento ese contacto, ese vínculo, esa relación única y vital que me conecta con todos los demás seres humanos. La ilusión de soledad, de distancia, de diferencias se destruye en unos pocos movimientos. La comunicación se ha restablecido. La humanidad se convierte en una evidencia. No importa lo que pase después, el tejido social se restablece con unos pocos gestos y sonrisas intercambiadas.

Yo estoy aquí, tú estás aquí, nosotros estamos aquí. Tú me ves, yo te veo, hemos roto por un milisegundo el incesante flujo de nuestros pensamientos-ensueños. Nos hemos encarnado aquí y ahora, hemos comulgado en lo que es esencial en nosotros. Tú existes y yo existo porque nos reconocemos como humanos, libres, locos e infinitos.

### **Conclusión**

En las experiencias colectivas (talleres humanistas de danzas, salidas a bailar en la calle) y "personales" del baile (práctica de baile entre dos personas), reconozco la dimensión de esta actividad como una herramienta que facilita el acceso a la interioridad y a la profundidad de la conciencia humana. Pero también es un medio de conectar con otros seres humanos desde un nivel de conciencia más elevado, más inspirado. Así que entiendo mejor por qué el baile se ha utilizado en diferentes culturas y prácticas religiosas para lograr estados de conciencia inspirados, y esta es la materia prima para posteriores monografías.



## **Resumen**

El baile existe en todas las culturas y en todos los tiempos. Comienza muy temprano. Se la encuentra en muchas prácticas sociales, religiosas, místicas y artísticas. No contiene por esencia el acceso a la interioridad. Pero si mi intención es ir más allá de las creencias de estos tiempos y descubrir quién soy y quién es el ser humano en su profundidad, el baile es una herramienta interesante.

Bailar es una forma de salir de roles sociales. Permite bloquear el funcionamiento mecánico de la consciencia devolviéndola al cuerpo. Permite el descubrimiento y la expresión de los contenidos de conciencia enmascarados por dicha mecánica. Esta conexión con uno mismo es una fuente de alegría, de liberación y de equilibrio interior.

Para quien baila, el baile también ayuda a exteriorizar y revelar los conflictos internos que son la fuente de su sufrimiento. Esto permitirá, más adelante, la liberación a través de la comprensión.

El baile permite la conexión con los demás fuera de los canales habituales del yo psicológico. Así, con la ayuda de una atención sostenida sobre sí mismo, el baile permite la evolución del yo hacia un nivel de conciencia menos alucinante.

Finalmente, el baile permite alcanzar en un estado de relajación física, interna y mental, experiencias de desplazamiento y suspensión del yo psicológico, y el surgimiento de realidades de la profundidad de la conciencia humana.

Se describen ahora ciertas experiencias durante el baile. En primer lugar, la experiencia de la libertad interior, relacionada con la ausencia de expectativas y con un emplazamiento de verdad interna. En segundo lugar, el baile como un acto ceremonial colectivo que abre el acceso a experiencias de conciencia inspirada. En tercer lugar, experiencias específicas de fusión-arrebato en la danza entre dos personas. Por último, el baile como una expresión sintética del vínculo profundo y divino que conecta a todos los seres humanos y que es la base de todas las religiones.

## **Síntesis**

### **Apolínea:**

Ya sea en su expresión o en el contacto consigo mismo, el ser humano ha inventado a lo largo de su historia prácticas sintéticas e intuitivas que le permiten acceder y hacer surgir contenidos de los espacios profundos de la conciencia. Estos contenidos no están disponibles a través de la reflexión cotidiana. El baile puede ser una de esas prácticas junto con el canto, la música, el teatro, la pintura...

La práctica del baile, al margen de la búsqueda de resultados o de prestigio, permite la rápida salida del funcionamiento mecánico del yo y la conexión con lo humano en uno mismo y en el otro. Por eso el baile se encuentra en muchas prácticas místicas y

religiosas, pero también en el marco esencial de las prácticas sociales de todas las culturas. El baile nos conecta profundamente con nosotros mismos en nuestra esencia, así como con los demás.

Para que sea una real práctica de exploración de la profundidad de la conciencia y de su evolución a un nivel más despierto, el baile debe ir acompañado de una educación de la atención que lleve a una auto observación relajada y a la conciencia de sí mismo.

### **Dionisiaca:**

Hace mucho tiempo que me desesperé en la oscuridad y la penumbra. Mil y una veces he sentido la alegría, la fuerza y la esperanza desbordar en mi corazón y luego romperse inexorablemente en el muro absurdo, gris y frío de lo "real" en esos oscuros laberintos sin salida. Mi cabeza como un conejillo de indias loco lanzaba sus estériles y confusos pensamientos en todas direcciones en busca de una dirección desconocida pero deseada.

Luego un paso, un ritmo, una mirada, una caricia, volver al cuerpo... Pulsas, te mueves, te sacudes, solo, luego con otros... Alegría, alegría salvaje, terrible, alegría destructiva. Ardes, tu alma es fuego, fuego de vida y de destrucción, fuego purificador. Tu cuerpo vomita el sin-sentido...

Eres el rompe cadenas... Eres la fuerza de la vida... ¡Grita hijo mío! ¡Grita hija mía! Que tu voz demente invada el universo y pulverice todos los límites, las barreras y llene el abismo.

¡Baila! ¡Baila! Baila como una loca sobre las ruinas de estas grandiosas y huecas ciudades de ilusiones fatales. Que tus pies ligeros golpeen y golpeen de nuevo. Rompe la estúpida mecánica de los pensamientos estériles, de los sentires absurdos, de los ensueños mortíferos.

Eres poder, eres vida, eres movimiento.

Así, en este instante eterno, entre dos gestos gigantescos, como el roce de la sombra de un aliento, surge en ti la luz, la evidencia. Tu corazón explota en una Súper Nova y su centro denso y tranquilo se conecta con miles de millones de otros humanos a través de los tiempos y los espacios insondables.

Atraviesas el universo quedándote quieto.

No hay más muros, no hay más absurdo, caminas tranquilo y fuerte en las tormentas y huracanes con el corazón abierto a un futuro luminoso.

## **Notas:**

1. Apuntes de Psicología. El acceso a los niveles profundos, Silo, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006, p. 334.
2. Dionisio o la búsqueda de la unidad interior, René Oster, Parques de Estudio y Reflexión *La Belle Idée*, 2012. <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions>
3. Manual de formación personal para los miembros del Movimiento Humanista. Parques de Estudio y Reflexión *La Belle Idée*. <https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>
4. Apuntes de Psicología. Los centros como especializaciones de respuestas de relación, p. 50, y La especialización de las respuestas frente a los estímulos externos e internos. Los centros, p. 109. Silo, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006.
5. Auto observación: La auto observación es la capacidad de la conciencia a observarse a sí misma en su funcionamiento habitual.
6. Humanizar la Tierra. El paisaje humano. Los paisajes y las miradas, Silo, Plaza y Janés Editores, Barcelona, 1989, p. 109

### Los paisajes y las miradas

1. Hablemos de paisajes y miradas retomando lo dicho en algún otro lugar: “Paisaje externo es lo que percibimos de las cosas, paisaje interno es lo que tamizamos de ellas con el cedazo de nuestro mundo interno. Estos paisajes son uno y constituyen nuestra indisoluble visión de la realidad”.
2. Ya en los objetos externos percibidos, una mirada ingenua puede hacer confundir “lo que se ve” con la realidad misma. Habrá quien vaya más lejos creyendo que recuerda la “realidad” tal cual ésta fue. Y no faltará un tercero que confunda su ilusión, su alucinación o las imágenes de sus sueños, con objetos materiales que en realidad han sido percibidos y transformados en diferentes estados de conciencia.
3. Que en los recuerdos y en los sueños aparezcan deformados objetos anteriormente percibidos, no parece traer dificultades a las gentes razonables. Pero que los objetos percibidos siempre estén cubiertos por el manto multicolor de otras percepciones simultáneas y de recuerdos que en ese momento actúan; que percibir sea un modo global de estar entre las cosas, un tono emotivo y un estado general del propio cuerpo... eso, como idea, desorganiza la simpleza de la práctica diaria del hacer con las cosas y entre las cosas.
4. Sucede que la mirada ingenua toma al mundo “externo” con el propio dolor o la propia alegría. Miro no sólo con el ojo sino también con el corazón, con el suave recuerdo, con la ominosa sospecha, con el cálculo frío, con la sigilosa comparación. Miro a través de alegorías, signos y símbolos que no veo en el mirar pero que actúan sobre él así como no veo el ojo ni el actuar del ojo cuando miro.
5. Por ello, por la complejidad del percibir, cuando hablo de realidad externa o interna prefiero hacerlo usando el vocablo “paisaje” en lugar de “objeto”. Y con ello doy por entendido que menciono bloques, estructuras y no la individualidad aislada y abstracta de un objeto. También me importa destacar que a esos paisajes corresponden actos

del percibir a los que llamo "miradas" (invadiendo, tal vez ilegítimamente, numerosos campos que no se refieren a la visualización). Estas "miradas" son actos complejos y activos, organizadores de "paisajes" y no simples y pasivos actos de recepción de información externa (datos que llegan a mis sentidos externos), o actos de recepción de información interna (sensaciones del propio cuerpo, recuerdos y apercepciones). Demás está decir que en estas mutuas implicancias de "miradas" y "paisajes", las distinciones entre lo interno y lo externo se establecen según direcciones de la intencionalidad de la conciencia y no como quisiera el esquematismo ingenuo que se presenta ante los escolares.

6. Si lo anterior está entendido, cuando hable de "paisaje humano" se comprenderá que estoy mentando a un tipo de paisaje externo constituido por personas y también por hechos e intenciones humanas plasmados en objetos, aun cuando el ser humano como tal no esté ocasionalmente presente.
7. Conviene, además, distinguir entre mundo interno y "paisaje interno"; entre naturaleza y "paisaje externo"; entre sociedad y "paisaje humano", recalcando que al mencionar "paisaje", siempre se está implicando a quien mira, a diferencia de los otros casos en los que mundo interno (o psicológico), naturaleza y sociedad, aparecen ingenuamente como existentes en sí, excluidos de toda interpretación.

7. Autoliberación, Luis A. Amman, Plaza y Janés Editores, Barcelona, 1991, p. 296.

ENSUEÑOS. En el nivel vigílico aparecen numerosas imágenes, ideas y pensamientos, ajenos a la idea o pensamiento que se está desarrollando. Estas formalizaciones de estímulos, provenientes de los otros niveles, del medio externo o de estímulos corporales, se manifiestan como imágenes que presionan al nivel vigílico; a ellas las llamamos ensueños. Estos ensueños son inestables y cambiantes y constituyen los mayores impedimentos al trabajo de la atención. Existen ensueños situacionales que se disipan cotidianamente y a los que llamamos ensueños secundarios, que dan respuestas compensadoras a estímulos, provengan ellos de la situación o de presiones internas, siendo su función precisamente la de descargar las tensiones internas producidas por esas dificultades dolorosas, también internas. Estos ensueños secundarios giran en torno a un clima emotivo particular que puede observarse como constante y que delata un núcleo de gran fijeza, al que llamamos núcleo de ensueño (V.), por lo que la observación de los ensueños secundarios en los distintos niveles es una técnica adecuada para el rastreo del núcleo de ensueño.

8. Apuntes de Psicología. La "consciencia inspirada", Silo, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006, p. 323.

9: Ver nota 1.

10. Apuntes de Psicología, Silo, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006, p. 326.

El Arrebato es un estado de consciencia inspirada caracterizado "por la agitación emotiva y motriz incontrolable, en la que el sujeto se siente transportado, llevado fuera de sí a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios. "



## **Bibliografía**

*Le goût de la danse*, Véronique Petit, Editor Mercure de France, Paris, 2008.

Apuntes de Psicología, Silo, Ulrica Ediciones, Rosario, Argentina, 2006.

Humanizar la Tierra, Silo, Plaza y Janés Editores, Barcelona, 1989.

Autoliberación, Luis A. Amman, Plaza y Janés Editores, Barcelona, 1991.

Dionisio o la búsqueda de la unidad interna, René Oster, Parques de Estudio y de Reflexión la Belle Idée, 2012. <https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions>