



ESPACIO PARA EL BIENESTAR

Recurso práctico nº 21:

Danza ZEN

Pregunta: ¿Qué es la danza ZEN?

Ejercicio y Bienestar: Es un danzar ensimismado, en el que la persona que baila está muy atenta a cada desplazamiento de su cuerpo, tanto por dentro como por fuera, por minúsculo e insignificante que sea. La persona que danza está centrada en su respiración y solo existe el ritmo musical, interior o exterior, y el darse cuenta de sí mismo danzándose.

Pregunta: ¿Es el mismo ejercicio danzar que bailar?

Ejercicio y Bienestar: Son términos que funcionan como sinónimos. En ambos casos se trata de desplazar cualquier parte del cuerpo, los pies, los brazos, las manos, la cabeza o la pelvis, por partes o todas a la vez, con un cierto orden, cadencia, compás o ritmo, que suele ir acompañado y marcado por música, que puede escucharse de diferentes modos y procedimientos o bien puede producirse uno mismo siguiendo espontáneamente el ritmo interior de cada cual.

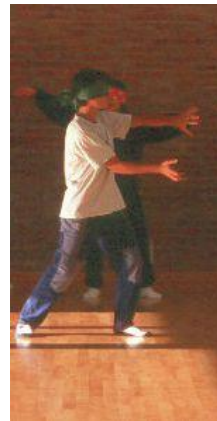
Pregunta: Pero hay mucha gente que dice no gustarle bailar ¿Qué se puede decir a estas personas para que se animen a bailar?

Ejercicio y Bienestar: Danzar supone una de las acciones humanas más antiguas que se conocen. Ha sido desde tiempos inmemoriales el modo más habitual, en todas las culturas humanas, de celebrar las fiestas con alegría compartiéndolas con todo el grupo. La danza siempre va asociada a la alegría y la celebración. Cuando empezamos de modo espontáneo a desplazar nuestras manos, brazos, pies, piernas y cabeza, todo el cuerpo parece liberarse y desentumecerse, es lo que se ha explicado varias veces como desanudarse, es decir, quitarse los nudos. Pero cuando los desplazamientos implican a la pelvis, el gran centro energético del cuerpo, la alegría inunda todo el cuerpo y llena de felicidad la vida. Danzar, bailar, o mucho mejor, bailarse, es un modo muy sencillo y eficaz de alegrar la vida, para poder inundar de alegría cada una de los noventa billones de células que habitan en un cuerpo humano.

Pregunta: Pero insisto, hay personas que dicen que el baile no solo no les gusta sino que lo aborrecen, lo detestan, les parece algo absurdo. ¿Cómo sumar a estas personas a la danza ZEN?

Ejercicio y Bienestar: Estas personas asocian el baile a manifestaciones públicas, a un determinado modo de mostrarse o exhibirse ante los demás. Por las razones que sean su experiencia personal con el baile no ha sido agradable, incluso es posible que haya sido muy frustrante, de ahí su actitud. Pero la danza ZEN no implica exhibirse ante nadie. Puede ser un ejercicio solitario, individual y personal.

Pregunta: ¿Te refieres a bailar solo?



Ejercicio y Bienestar: Efectivamente. Incluso cerrando los ojos para sentirse más y mejor concentrado en sí mismo.

Pregunta: ¿Cómo hacerlo?

Ejercicio y Bienestar: De manera muy sencilla. La persona se pone una música que le guste mucho y caso de que no tenga ningún aparato para reproducirla puede empezar a cantarla, silbarla o tatararla. Esto es algo que hace todo el mundo con mucha frecuencia acompañando a cualquier otra actividad. Una vez los sonidos de la música se oyen y sienten de manera muy clara, provengan del exterior o desde el interior de sí mismo, la persona comienza a desplazar su cabeza, brazos, piernas y pelvis de un modo libre y acompasado o no con el ritmo que marca la música, pues ésta puede servir solo de mera compañía. Se pueden desplazar diferentes partes del cuerpo, por separado o todas a la vez. Cada intérprete decide libremente en cada momento cómo actuar, de manera que la danza vaya fluyendo con armonía y libertad, hasta que todo el cuerpo se sienta alegre y dinámico.

Pregunta: ¿Pero no es preciso que los pies sigan el ritmo marcado por la música?

Ejercicio y Bienestar: Los pies pueden seguir y marcar el ritmo de la música o no, lo mismo que la cabeza, los brazos o la pelvis. Lo realmente importante es que sea todo el cuerpo el que dance con la música, no mediante unos determinados y repetitivos pasos, sino abandonándose a la experiencia liberadora de fluir con la música, especialmente si brota desde el interior de la propia persona.