

Rossetto Vera, Natalia A.  
Cundinamarca, Colombia.

2293 palabras

## BE DANCE

El arte de ser a través de la danza.

(Introducción)

*"La verdadera profesión del ser humano es encontrar el camino hacia sí mismos"*  
*Hermann Hesse.*

¡Estamos vivos! Es una oración corta pero poderosa que muy poco pronunciamos o pensamos durante el día. Casi nunca estamos conscientes de nuestra condición de seres vivos y mucho menos de nuestra mortalidad. Vivimos “drogados” llenándonos de actividades, ocio, redes sociales, siguiendo la tendencia social y no estamos conscientes ni siquiera de nuestro verdadero propósito en la vida; ¡el verdadero propósito! no el que aprendimos de nuestros padres o el que nos enseñaron en el colegio.

Desde que somos pequeños y nos separaron de ese ambiente cálido y seguro que representaba el vientre de nuestra madre, generamos una herida de separación que muy pocas veces hacemos consciente durante nuestra vida adulta. En esa separación inicia el desarrollo de un sistema de defensa ante el mundo que depende de un esqueleto emocional que ya forma parte de nosotros apenas inicia nuestra vida. Comenzamos a enfrentarnos a un sistema de normas sociales, una cultura que dictamina una serie de conductas y comportamientos “aceptables”, una familia con un sistema de creencias religiosas, políticas y conductuales, unos padres que se han planteado ciertas expectativas en relación a nosotros, sus hijos; nos enfrentamos con un sistema económico, político, un sistema educativo castrador y robotizado, donde el aprendizaje está hecho a imagen y semejanza de la era industrial y donde hacer las cosas diferente o pensar una idea que difiera del resto es prácticamente inaceptable.

*Rossetto Natalia. Be Dance. El arte de ser a través de la danza.*

Ante esta realidad no nos queda de otra que desarrollar una estructura mental y emocional que nos permita preservar nuestra integridad en ese entorno. El *ego*, el *yo*, es nuestro mecanismo de defensa ante el mundo. Desarrollamos una estructura de personalidad con la que convivimos con el resto y nos "adaptamos" socialmente. Una vez desarrollamos el *ego* lamentablemente nos cegamos y nos creemos que somos esa estructura que hemos desarrollado. Entonces encontraremos líderes, gente divertida, sumisos, defensores, gente muy caritativa, personas que necesitan la aprobación de otros, codependientes, iracundos, controladores, etc. Personas que olvidan en el transcurso de sus vidas su verdadera esencia: el ser.

Construimos una personalidad que nos permite ponernos en contacto con el mundo, desarrollar ciertas capacidades, lograr ciertos objetivos, pero seguir en el *ego* por tiempo prolongado comenzará inevitablemente a hacernos estrellarnos en ciertas situaciones, nos impide entender al otro de una manera profunda, nos impide darnos cuenta de nuestras propias falencias y equivocaciones y de hecho, muchas veces nos impide reconocer nuestro propio valor.

Ana es una mujer extremadamente inteligente. A nivel profesional era brillante, estudió y obtuvo un título universitario en Enfermería con grandes honores. Es una mujer bondadosa, cariñosa, servicial, una mamá y esposa muy atenta y presente. Hasta ahora según los paradigmas sociales actuales ésta parece ser una persona "maravillosa". Ana es una persona muy insegura,

*Rossetto Natalia. Be Dance. El arte de ser a través de la danza.*

no estaba consciente de ello, pero no había manera de que ella pudiese estar sola: necesita indiscutiblemente una pareja que le soporte estabilidad y bienestar. La felicidad es su casa, su esposo e hijos, sin ello ella no sería capaz de ser feliz. No ejerció su profesión porque sentía que no era suficiente, se autocriticaba y cuestionaba siempre sus capacidades. Se hizo una mujer extremadamente atenta para recibir la gratitud de los demás, lo que le hacía sentir valiosa y útil. Y se dedicó a criar a sus hijos en la importancia de servir a los demás, en no decir que no, en complacer a sus superiores, a procurar el silencio y evitar conflictos y a adentrarse en los libros porque sólo ellos son el salvoconducto para su economía futura.

El ego es un falso concepto de identidad, una máscara, un escudo. Las personas nos desconectamos del ser y la verdadera identidad, donde está el amor, la sabiduría, la felicidad y vamos identificándonos con el ego que siempre seguirá movido por la herida de separación mientras construimos un personaje falso acorde al entorno en el que nacimos. El ego es victimista, culpamos a los demás de nuestro sufrimiento y nos ciega de la posibilidad de confrontarnos a nosotros mismos. El ego es egocéntrico porque siempre queremos que la realidad nos beneficie y no nos perjudique, pretendemos cambiar lo de afuera y las situaciones; somos esclavos de nuestras reacciones emocionales y circunstancias por ello el ego es reactivo y desde él se forman "las sombras" que son nuestros vacíos, defectos, todo aquello que no nos gusta ver en nosotros mismos, nuestros traumas y frustraciones. Para el ego nada es suficiente, siempre quiere más y nos aleja del bienestar y la felicidad que es nuestra verdadera naturaleza.

Pensar en Ana como una persona que actúa desde el ego es difícil en la perspectiva cultural que se brinda al término. De entrada, no percibimos a Ana como "egocéntrica" pero entendiendo que se niega a ver su miedo, su herida de separación que podría ser la insuficiencia, se escuda en una conducta satisfaciente hacia los demás para que otros "no la perjudiquen" y de hecho construye su valor propio en función de la gratitud de otros. Piensa que el sistema es muy duro con ella y que tal vez ella lograría ejercer su profesión y enfrentarse a los demás si la sociedad no fuese tan despiadada. Se anula pensando que ella tiene poco valor y se convence de que la felicidad está afuera, y depende de la felicidad de sus hijos y esposo. Ana es una mujer movida por el ego, la inconsciencia y el desconocimiento de su verdadera identidad y ser. Probablemente construyó esta estructura en defensa al entorno en el que nació y le funciona de cierta manera, aunque sabiendo el ego que la castración es dolorosa y mucho más doloroso sería cuestionarse, prefiere cubrirlo con todo esto que ella aprendió en su actuar.

Todos, absolutamente todos los seres humanos desarrollamos este sistema de defensa. Algunos llegamos a la adultez y morimos sin haber descubierto nuestra verdadera esencia. Otros hemos descubierto ciertos vestigios de eso que hay en nuestro interior a través de experiencias muy dolorosas y situaciones que nos ponen en jaque y no nos queda de otra que cuestionarnos.

Existen tantas vías para lograr el autoconocimiento como seres humanos en este mundo. Cada quien vive e interpreta cada situación y cada mensaje de la manera que puede, según su nivel de consciencia. A través de este texto es mi intención señalar que la danza ha sido una grandiosa herramienta para descubrirme y entenderme y como docente, cuando la he presentado a mis alumnas, también he podido notar que ellas también logran crecer emocional y espiritualmente al poner la práctica de la danza como una herramienta para procesar y analizar las situaciones que se presentan en sus vidas y por tanto facilitar la comprensión, aceptación y autoconocimiento.

Cuando llegas a la vida adulta te das cuenta de que no tienes suficiente autoestima ni confianza para emprender tu propio camino. Que te has dedicado a planificar tu vida, profesión y ocio según lo que todos hacen, que de cierta manera hay algo que te genera inconformidad y que no está del todo bien. No le encuentras sentido a estas rutinas para ser un miembro "normal" de esta comunidad y de pronto tu nivel de insatisfacción es mayor que tu miedo al cambio y es allí cuando te atreves a dar el primer paso: aceptar nuestra profunda inconsciencia.

Después de ello emprendemos un viaje interior en el que descubrimos nuestros miedos, inseguridades, carencias, complejos, frustraciones, traumas y heridas, las cuales nos han acompañado y distorsionan nuestra forma de ver el mundo e inciden en las decisiones que tomamos y cómo nos presentamos y actuamos ante el mundo. Pero no sólo buscamos apuntar hacia lo negativo, sino también a descubrir nuestras fortalezas, talentos, virtudes, pasiones, habilidades y potencial, para

finalmente entender nuestro valor propio, nuestra presencia en este mundo y nuestro propósito de vida.

En ese viaje interior en el que nos descubrimos, uno de los pasos radica en cultivar nuestra energía vital. La práctica de la danza se torna una herramienta facilitadora en este sentido. A través de la danza y el movimiento se desarrolla una conexión poderosa entre la mente, las emociones y el cuerpo, y si en dicha práctica se incorporan afirmaciones positivas y ejercicios que nos permitan reprogramar la mente, que nos permitan desarrollar consciencia plena del aquí y el ahora y llevar al plano del movimiento situaciones de la vida cotidiana que estén generando malestar en nosotros para estimular reacciones en nuestro cuerpo que nos permitan apreciar un panorama distinto, basado en el ejercicio de la aceptación, podríamos darnos el permiso de abrir nuestras perspectivas y encontrar menor sufrimiento en estas vivencias, de hecho, experimentándolas como una gran oportunidad para el aprendizaje y crecimiento espiritual.

El sistema educativo, la familia y la sociedad, en su pobre nivel de consciencia, envía mensajes castradores una y otra vez, generando pensamientos y posteriormente creencias en nuestra mente que nos condicionan y limitan. Muchas de las cosas que no nos atrevemos a hacer se debe a que hemos desarrollado la creencia de que no sería posible, no somos capaces, y cualquier cantidad de creencias infundadas. A través de ciertas estrategias durante la práctica dancística es posible evocar estas creencias y los pensamientos que las generan. Al tener acceso a estos podemos iniciar la práctica de seleccionar pensamientos que

generen mejor estima, libertad y seguridad, pensamientos más positivos que nos permitan desarrollarnos en plenitud y atrevernos a aceptarnos y aceptar toda nuestra experiencia de vida con amor.

En este sentido, la práctica de la danza significa mucho más que la experiencia social, de escenario y aprendizaje técnico. A través de la danza y específicamente, la filosofía de *BE DANCE* se pone en movimiento toda la energía vital, se hace uso de la consciencia plena en el aquí y el ahora, se logra concentrar la atención en ciertos grupos musculares, en el espacio, en la experiencia quinestésica del movimiento, en el sentimiento y más importante: en nuestra mente. Fomentamos el cambio de creencias a través de prácticas que logren descifrar los pensamientos que han estado rigiendo nuestro actuar, entendemos quienes somos a través de las experiencias que vemos fuera de nosotros; todo el entorno forma parte de un reflejo de nuestro inconsciente y la danza es capaz de movilizar ese inconsciente a través del trabajo de improvisación.

A través de las estrategias aplicadas en la práctica de danza que forman parte del movimiento *BE DANCE* modificamos creencias, mejoramos nuestra estima propia, descubrimos nuestro valor y capacidad para ser plenos por nosotros mismos. Nos liberamos de la codependencia, de los rituales sociales, aprendemos a adaptarnos, pero no desde la resignación sino desde el entendimiento de la condición humana en sociedad. Esto nos convierte en seres humanos plenos y por lo tanto, bailarines creativos, libres y que ponen su talento al servicio de los demás.

Rossetto Natalia. *Be Dance. El arte de ser a través de la danza.*

Las personas que se conocen a sí mismos son definitivamente capaces de crear nuevas realidades en las que ya no son víctimas sino activos alumnos de mente y corazón abiertos al aprendizaje que nos ofrece la vida. Las personas que se conocen a sí mismas entienden su propósito, su gran pasión y son conscientes de sus habilidades y por ello son capaces de hilar éstas y poner sus talentos y virtudes al servicio de la humanidad. Éste es el nivel de trascendencia de la danza, no es una casualidad que exista hace millones de años y no caduque. La danza forma tanta parte de la humanidad como el lenguaje, finalmente los bailarines la consideramos otra forma de ello.

La realidad es que la danza no funciona haciéndonos “olvidar” los problemas, o “desconectándonos” de la realidad; al contrario, a través de la danza y la filosofía *BE DANCE* es posible identificar en nuestro interior todas esas sombras que nos perturban y darles luz, acercándonos a ser personas más conscientes, plenas y libres. No sólo nos activa energéticamente y hormonalmente, es que al practicar la danza de una forma consciente nos conecta con lo que somos, con nuestra verdadera identidad, con nuestra esencia: el ser, ese que escondimos desde nuestra infancia y al cual, en algún momento, debemos volver.

Mi intención es ayudarte a conocerte, mostrarte todas las herramientas que contiene este método para que tu como individuo seas capaz de entender tu realidad y tus procesos, para ayudarte a reconciliarte con lo que eres en esencia, para que cada día bailes y vivas más parecido a ti. Para que como madre o padre puedas transmitir esta filosofía de vida de plenitud, libertad y creatividad, para que puedas aportar al mundo y si eres

*Rossetto Natalia. Be Dance. El arte de ser a través de la danza.*

docente en danza puedas ayudar a tu alumnado a alcanzar ese crecimiento personal y espiritual tan necesario en nuestros procesos de vida. Mi intención es aportarte y darte las herramientas para que logres ser esa versión de ti que el contexto social y educativo castran cada día. Mi intención es ayudarte a Ser a través de la danza.

be  
dance