

La danzaterapia

La danzaterapia es la reestructuración psico-corporal a través de la danza y el movimiento. Es la utilización del arte de la danza con fines curativos o preventivos. Surgió en los años cincuenta, simultáneamente en Estados Unidos y en Francia, y está presente hoy día en numerosos países del mundo. Aunque inicialmente sólo se practicara exclusivamente en el dominio de la salud, actualmente desempeña un papel en el dominio personal, en el medio socioeducativo, en las empresas...

En un dominio más personal, permite el descubrimiento, el conocimiento y el desabrochar de uno mismo, a la vez que enseña a tener una mejor relación con el cuerpo, con el espacio, con el tiempo y con el otro. La danza es sobretodo una actividad en la que uno aprende a verse a sí mismo y a aceptarse. Los progresos no se miden en términos de desempeño, sino en bienestar y en el sentirse cómodo con su cuerpo, en la música y en el espacio. Se trata sobretodo de confrontarse a su cuerpo y a sus sensaciones.

En el dominio socioeducativo, permite el aprendizaje de bases fundamentales tales como: las bases del movimiento, la toma de conciencia de la unidad cuerpo-mente, la conciencia de sí mismo, de su espacio y del espacio del otro, la exploración de su potencial creativo, el refuerzo de la confianza en sí mismo, la superación de sus propios límites, el aprendizaje de la noción de grupo, la creación de lazos afectivos, el aprendizaje del trabajo en equipo...

En la empresa, la danzaterapia facilita la comunicación entre los empleados, permite la gestión del estrés, crea una cohesión en el grupo, permite a unos y a otros confrontarse a sí mismos y encontrar su lugar en el grupo. La danza es, también, un trabajo personal pero que se integra en un grupo en el que cada uno apoya a los demás, en el que cada uno es consciente de que los demás cuentan con él. La danza expone el cuerpo y las «capacidades» de cada uno a la mirada de los demás fuera de las relaciones profesionales habituales (competencias reconocidas, establecidas, institucionales). La jerarquía puede ser alterada: por ejemplo, un responsable jerárquico puede asumir el rol del que aprende respecto a uno de sus colaboradores o hallarse en una relación de dependencia.

Mi práctica de la danzaterapia se estructura en torno a dos ejes principales:

- **Privilegiar la inteligencia del cuerpo y la experimentación de la vida, las sensaciones o la patología a través de ello.**

Es el cuerpo el que nos informa sobre el mundo que nos rodea, por lo que cualquier trabajo corporal sutil que desarrolle el potencial de un individuo le permitirá estar mejor informado sobre su entorno y así adaptarse mejor al mismo.

En el método que propongo, el cuerpo juega un papel preponderante en el proceso de aprendizaje o reparación.

- **La autonomización del sujeto en el proceso de reestructuración.**

El danzaterapeuta está allí para garantizar un ambiente tranquilizador y favorable al trabajo de reestructuración, proponer pistas de cuidados posibles y representar la mirada exterior que modera, reencuadra o tranquiliza. El individuo es el único que sabe realmente lo que está viviendo, sufriendo o sintiendo y sus motivos (el sentido de su patología). Por lo tanto, es primordial ayudarlo a tomar conciencia de todo ello, llevarlo a ver las posibilidades de reparación que tiene a disposición y darle tiempo para elegir la solución más adecuada. Un camino que sea elegido en conciencia tendrá más posibilidades de ser asumido y seguido a largo plazo que un camino impuesto. El valor positivo de esta autonomía es destacado de modo casi sistemático por las personas que se han beneficiado de estos cuidados de forma continuada.

Las técnicas de danza utilizadas son la danza oriental de interpretación africana (talleres para mujeres) y la danza afro-oriental (talleres para hombres).

La danza oriental es la danza de la feminidad y las emociones. Atribuye un lugar primordial a la expresión de la unicidad del bailarín y su espacio de expresión está vuelto hacia el interior. Está en armonía, por una parte, con la melodía, que favorece y apoya la expresión de la emoción y, por otra parte, con el ritmo, que permite expresar la creatividad y lo lúdico. Su especificidad en la exploración de la energía femenina, concretamente la dulzura, la naturalidad, la fantasía, la preocupación por el pormenor, la quietud y la paciencia, puede ayudar a cambiar la calidad de la relación con el otro y el espacio. Su técnica se basa en aislamientos controlados y dominados de diferentes partes del cuerpo con un enlace suave y fluido entre esas partes; la relación con el espacio es progresiva y el apoyo en el suelo es simultáneamente sólido y delicado. Su simbolismo sexual (vinculado, en general, en el imaginario al hechizo lánguido) permite explorar el potencial de seducción.

La danza africana habla, a su vez, de la relación del hombre con el Universo y la importancia del eje cielo/ tierra, atribuyendo un lugar privilegiado a la expresión de la espiritualidad de cada uno. Su filosofía se basa en la noción de grupo (permitiendo así al bailarín identificarse como individuo que pertenece a un grupo social), la unidad físico-psico-espiritual, la unidad del grupo, la pertenencia del grupo al mundo y al Universo, y la unidad del tiempo y del espacio. La expresión de la danza, en este caso, está vuelta hacia el exterior y en armonía con la pulsación y el sonido, según el tipo de instrumento usado (metálico, de madera, de piel, instrumentos de sonoridades hídricas, voces humanas, imitaciones de gritos de animales, etc.), actuando el sonido como la llave que abre una puerta hacia un espacio concreto. Su técnica está basada en la alternancia tensión/ relajamiento, suspensión/ abandono (soltarse), la transferencia del peso del cuerpo y los balanceos. La relación con el espacio es directa y el apoyo en el suelo es denso.

Incorporando elementos de la danza africana a la práctica de la danza oriental y viceversa, obtenemos una complementariedad de acción de los principios que entran en juego en estas danzas.

Dr^a Annie Nganou.

Danzaterapia

Talleres en Braine-L'Alleud

los domingos

Talleres de danzaterapia en Bruselas

los miércoles por la mañana y la tarde

los jueves por la mañana y la tarde

Charla individual necesaria antes de incorporarse a los talleres de danzaterapia.

Preinscripción obligatoria por e-mail o teléfono.

Clases particulares bajo pedido.

Informaciones:

00 32/ 484 720 625

contact@daamu.com

www.daamu.com

Dr^a Annie Nganou

Médico generalista, Doctorada en Medicina por la Facultad de Medicina de Bichat (Universidad París 7).

Coreógrafa, profesora de danza y danzaterapeuta.

Radicada en Bruselas desde el 2006, imparte clases de las danzas oriental y africana desde 1993 en Europa y África. Su pasión por la danza y su experiencia de médico generalista la llevaron naturalmente a la danzaterapia.

Su tesis de doctorado en Medicina se centró en la terapia del traumatismo psíquico a través de la danza oriental de interpretación africana.

En su transmisión, sigue dos ejes complementarios:

- el descubrimiento de sí mismo y de su expresión, a través de la experiencia y el lenguaje corporal.
- la conexión del hombre al universo, el hombre encarnando a la vez la totalidad y parte del universo.

La danza es para mí un camino espiritual que conduce al conocimiento de sí mismo y en un espacio en el que la cuestión del sentido de la vida deja de plantearse. Es este el camino que he elegido experimentar y transmitir a través de mi enseñanza y mis creaciones.

Daamu-danse-Compagnie

La danzaterapia

Desabrochar
del ser
a través
del movimiento
y la danza
gracias a la acción
conjunta
y armoniosa
del cuerpo,
la mente y
el espíritu