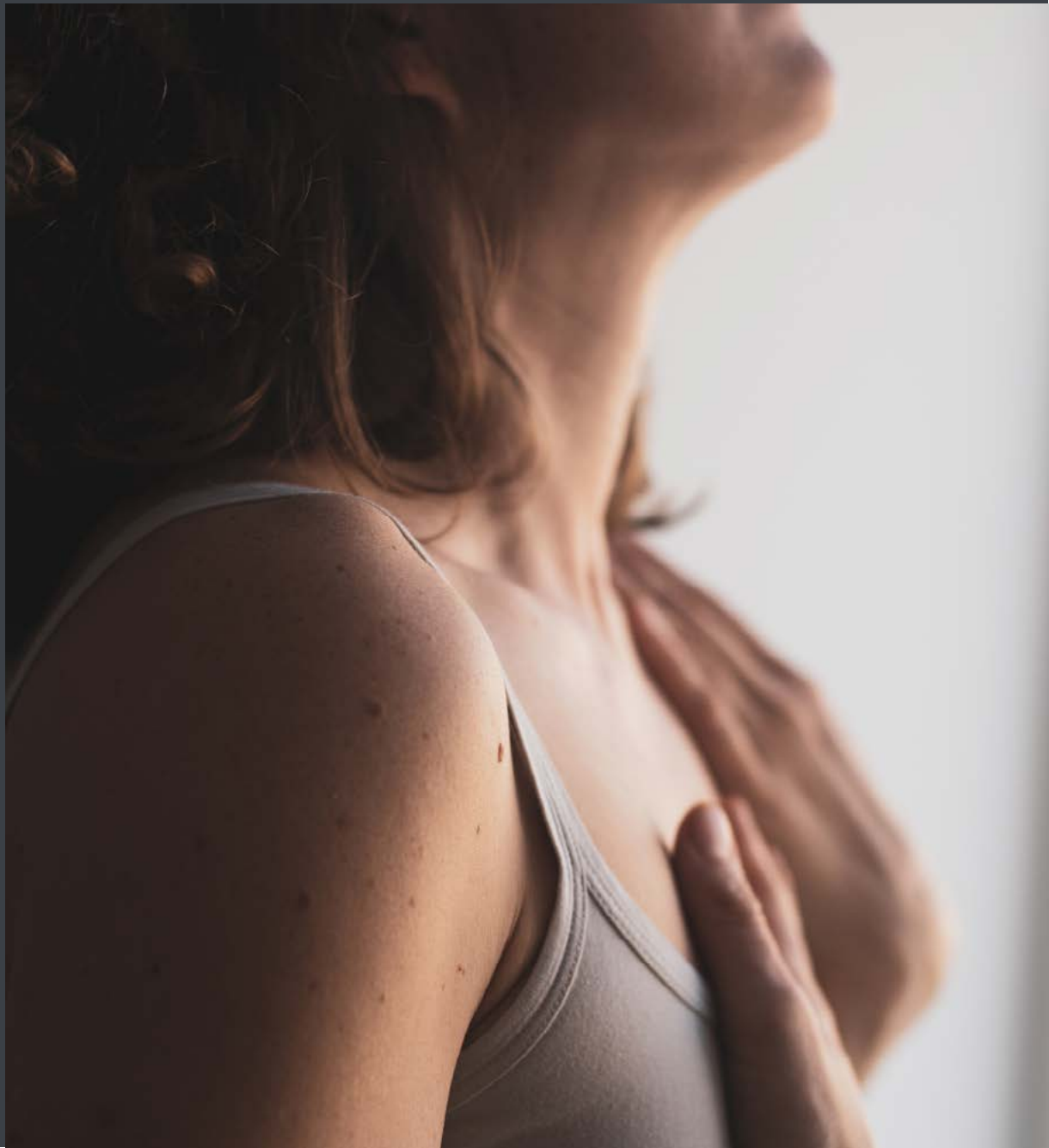


Red Transpersonal

**“Movimiento Auténtico,
un camino de autoconsciencia”**

CAPÍTULO 40





“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

“Hay que detenerse para descubrir el infinito en un instante”

Qué es el movimiento auténtico

El Movimiento Auténtico es una disciplina o práctica psico-corporal que, enmarcada en un espacio de silencio y escucha, permite que aquello que surge en nuestro interior se manifieste en el cuerpo, tomando así una forma concreta. El foco de la práctica es la exploración de la experiencia interna, asemejándose a una meditación (en este caso en movimiento) en la que nos dejamos guiar por lo que mueve a nuestra conciencia.

“Lo que se mueve desde dentro”

En la práctica del Movimiento Auténtico, al igual que en la meditación, cerramos los ojos con la consciencia de que, al dejar que nuestra mirada hacia el afuera, hacia el mundo descansa, podemos dirigirla hacia nosotros/as mismas.

Así, esta mirada interna se convierte en atención y escucha y puede acontecer la Presencia, el poder vivir, sentir, habitar y atestiguar lo que ocurre en cada instante.

La práctica del Movimiento Auténtico ofrece un espacio de encuentro y profundización con uno/a misma y con los demás, abriéndonos a una experiencia corporal en la que nuestros contenidos inconscientes emergen al tiempo que



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

se revelan y se vuelven conscientes.

Y al igual que en la meditación, a medida que profundizas en la práctica y cultivas la experiencia, vas descendiendo a capas cada vez más profundas, cual cebolla, atravesando dimensiones y vivencias de la identidad personal para llegar a experiencias que no están relacionadas con la personalidad ni con la historia personal, es decir, descendiendo al núcleo esencial, transpersonal.

Es así como, en una actitud de entrega, sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos, impulsos, energías y misterios encuentran en el cuerpo y el movimiento una vía de expresión y transformación.

“Al principio, la danza era el lenguaje sagrado a través del cual nos comunicábamos con la inmensidad de lo desconocido” - Chodorow

La esencia del trabajo con Movimiento Auténtico es abrirse a un campo de consciencia (lo que acontece es fenomenológico), no se trata de aplicar ninguna técnica.

Es un trabajo de desarrollo de la consciencia, en el que la expresión del cuerpo y la libertad se ponen al servicio de la consciencia.

“Aprendemos a movernos con las olas de la vida”



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

Origen del movimiento auténtico

El movimiento auténtico tiene su origen en los años 60s en Estados Unidos de la mano de Mary Whitehouse, en una época en la que confluyeron el desarrollo del trabajo terapéutico corporal, la expresión corporal, la meditación, la introducción del mundo oriental en occidente. En esta época nace el primer Postgrado en Danzaterapia, dando respuesta a una inquietud, sobre todo en mujeres, por el trabajo corporal desde una motivación personal y no sólo profesional, y no vinculado a la danza formal.

Al mismo tiempo en el campo de la psiquiatría se estaba comenzando a trabajar con el arte, incluyendo la danza, como métodos complementarios a los tradicionales hasta entonces (medicación y electroshock).

Mary Whitehouse, comenzó hablando de “Movimiento y profundidad”. Fue pionera en Dance Movement Therapy, a partir de sus estudios en Psicología Analítica en Zurich y de su experiencia como bailarina de danza moderna.

Fue paciente de la técnica junguiana de la Imaginación Activa, desarrollada desde el diván, sin poner el cuerpo en movimiento, y al venir del mundo de la danza comenzó a preguntarse

¿cómo sería dejar el flujo que se produce en la imaginación activa con el cuerpo libre?



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

Y con esta pregunta comenzó una línea de investigación personal.

Su interés principal consistía en explorar “*aquello que mueve a la persona desde adentro*”, en una época donde la danza con su énfasis en la forma y la técnica comenzaba a perder sustancia, devenía vacía de contenido; en palabras de Mary empezaba a transformarse en un «arte aburrido». Gradualmente su propia metamorfosis la conduce a interesarse más por la persona que por la danza en sí misma- su foco pasa “*del acto creativo al acto humano*”.

Mary W. ya introduce el trabajo con ojos cerrados para atender a las imágenes, sensaciones, pensamientos que emergen en el proceso y comienza a hablar del observador interno.

A Mary W. la sigue otro referente del Movimiento auténtico, Janet Adler, de las primeras discípulas de Mary W. Cuando ésta fallece, Janet abre un grupo con su nombre y comienza a investigar con grupos, comienza a nombrar el Testigo (no se refiere ya solo a un observador, sino que alude a la Presencia como lugar interno que se abre en el movimiento) y le da el nombre de Movimiento auténtico.

Se comienza a trabajar con el movimiento auténtico como un trabajo corporal desde la conexión profunda con lo auténtico de la persona.



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

Con el tiempo se desarrollaron diferentes caminos en la práctica del movimiento auténtico:

- o Movimiento auténtico con un foco en lo creativo, orientado a generar arte. Se trabaja más con la forma artística.
- o Movimiento auténtico para el trabajo en psicoterapia, enfocado en trabajo clínico individual. Este fue el camino que siguió Janet que fue desplegando gradualmente un camino místico que denominó Disciplina del Movimiento auténtico (*“abrirse a algo más grande desde el no saber y más allá de mi historia personal”*).

Cómo se desarrolla el Movimiento Auténtico

La práctica del Movimiento Auténtico consiste en experimentar el ser movido más que movernos de forma intencionada, se experimenta la sensación de esperar ser movido por un impulso, sensación, o emoción en un acto que aúna la entrega y la consciencia. Pasa por dejarse sentir lo que me sucede, esperar a que tenga una forma y dejarse mover sin obstaculizar nuestro experimentar.

“El movimiento para experimentarse debe ser encontrado en el cuerpo, no puede ponerse desde afuera como un sobretodo” - Mary W.



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

El formato del Movimiento Auténtico se configura a través de la relación entre una persona en movimiento (mover) y una persona que atestigua este moverse (testigo). El testigo puede ser un compañero del grupo o el terapeuta, si el trabajo es individual.

La figura del testigo tiene una dimensión profunda en el movimiento; es el testigo interno del “mover” y el testigo externo y en esta relación se da el movimiento. Como nuestro observador interno nos observa, el otro nos observa y se deja resonar por la experiencia que contempla (testigo en movimiento). En el Movimiento Auténtico la naturaleza de la relación entre estos dos individuos crea un espacio de seguridad, de intimidad y contención para que material del inconsciente y transpersonal pueda emerger a la consciencia y ser reconocido.

Entre el “mover” que se mueve con ojos cerrados y el testigo que atestigua con ojos abiertos se da una relación entre el consciente y el inconsciente, de forma que el trabajo que se da en las personas con los ojos cerrados, sostenido por los testigos con ojos abiertos, permite que se abra un campo de consciencia mayor.

La persona que se mueve empieza con la quietud, con los ojos cerrados, buscando así aumentar su concentración y reducir estímulos externos. No hay estímulos ni directivas desde afuera, el trabajo se realiza en silencio, no se perturba lo que emerge.



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

La intención es escuchar internamente y esperar que surja algún impulso movedor. Este puede emerger a través de imágenes, de un movimiento, de sensaciones físicas o de una emoción, cualquier fenómeno interno con suficiente energía para conectarse al cuerpo y producir suficiente energía para iniciar un movimiento.

“Desde una espera abierta, de un estado de vacío hasta que algo pueda suceder”

Se acepta, por supuesto, la posibilidad de no moverse. Lo importante es no planear el movimiento, hacerlo de forma espontánea y según los impulsos. Si la sesión es en grupo, el que se mueve puede encontrarse con otros y, si desea, moverse con ellos. Una cosa importante es que entendemos por movimiento

“...todo lo que vibra, todo lo que pulsa, lo que está sucediendo dentro y fuera de nosotros, incluyendo la voz, el sonido, la quietud, las relaciones, el movimiento interior, exterior, energético.”

- B. Weissman

“La práctica consiste en enseñar a la persona a esperar. . . para que el movimiento surja y evolucione a medida que uno se entregue a él dentro de un ambiente de atención tranquilo. Es una espera constante, dirigida, y disciplinada para que el movimiento (y las palabras) puedan venir del Ser profundo, en lugar de los movimientos (o palabras) habituales, o del moverse y hablar como les gustaría a los demás.”



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

– Johnson, D.H.

Mientras tanto, el testigo despliega una presencia contemplativa del movimiento, de lo que acontece en el espacio, en quietud y silencio, otorgando un sentido de dignidad y sacralidad a la experiencia.

La presencia de otro ser cuando la persona se abre a explorar lo desconocido muestra la necesidad humana de cuidado, contención y seguridad, de ser vistos y de poder recibir del otro su mirada.

La/el testigo brinda atención no sólo a lo que la otra persona está haciendo, sino a su propia experiencia interna, ejerce de eco vivo, de caja de resonancia, sin actuar o participar activamente de ella.

“Escuchar, ofreciendo una cualidad específica de atención o presencia a la experiencia del otro ser” - Janet Adler

El MA puede ser visto entonces como una forma de explorar *“la relación entre la persona que se mueve y el testigo, entre ser visto y ver el otro, y entre moverse y ser el testigo del propio movimiento”* - Adler

Otros elementos claves que intervienen en la práctica son:

***El espacio o campo de consciencia** que se crea y que contiene el movimiento.

En ese espacio vacío nos colocamos en círculo, como forma de ofrecer a los “movers” un



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

marco de referencia que contiene y acoge. Es un espacio de respeto, de acompañamiento, sin juicio, evitando el uso indiscriminado de la palabra y aquellas acciones que no tienen que ver con la práctica. En este punto (y en muchos otros) la práctica del Movimiento Auténtico se asemeja mucho a las prácticas de meditación, porque buscamos un entorno idóneo que nos permita la atención y una presencia despierta.

***El ritual**

En una sesión de Movimiento Auténtico hay un primer momento para conectar con el cuerpo y con el aquí y ahora. Hay el momento de empezar, de hacer el círculo, donde nos miramos a los ojos y permitimos ser mirados. Después de sonar la campana, el que se ha movido entra en el círculo. A través del ritual, construimos este espacio vacío que permite que ocurran cosas.

“Ritualizar nos ayuda a crear este espacio que invita a la sincronidad”-
B. Weissman

***La palabra** permite ir revelando lo que emerge en forma de comprensiones- se habla del movimiento de la palabra. Permite revelar fuera lo que ocurre dentro y darle curso.

La palabra se contiene durante el movimiento, de forma que el diálogo interno que se produce se vehicula a través del movimiento, el gesto, el sonido. Así, no nos dejamos



“Movimiento Auténtico, un camino de autoconsciencia”

atrapar por el discurso, por la mente.

Por eso la palabra aparece al final del movimiento y sigue siendo una práctica atencional.

En resumen, el Movimiento Auténtico:

- o nace de la quietud, del silencio, del espacio vacío
- o con ojos cerrados del mover que nos permite mirar hacia dentro, desplegar el observador interno
- o en relación con los ojos abiertos del testigo que con su presencia sostienen lo que acontece, permitiendo acceder a lugar profundos
- o con la sincronicidad del grupo que se convierte en un lugar seguro
- o lo que emerge es translógico y trae al individuo verdad y experiencia

“Un esperar abierto... un vacío en el cual algo puede suceder, este abrirse se traduce a abrirse a la vida en el cotidiano. El ser espera hasta que siente un cambio, al sentirlo empezar lo sigue hacia donde el impulso va, es como seguir un camino que se abre por delante a medida que una lo transita” - Mary W.