

Red Transpersonal

“Cuerpo y Movimiento:
El arte de dejarse mover
por la vida”

CAPÍTULO 45





“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

“Todo en el universo tiene ritmo. Todo baila”. Maya Angelou

El arte de dejarse mover por la vida

El cuerpo es mucho más que un vehículo funcional para existir en el mundo. Es nuestro íntimo y permanente hogar. Y como dice Adyashanti:

“Cuando somos conscientes de lo que somos, la totalidad de nuestro ser capta el mensaje. Y cuando el cuerpo recibe el mensaje, es como si se deshinchara un globo. Cuando toda esa contradicción, toda esa tormenta y esa búsqueda de esto y aquello se disipa, lo que queda es la experiencia del cuerpo como extensión del misterio. En ese momento el cuerpo podrá moverse desde el misterio, el espíritu puro.”

El cuerpo es un reflejo vivo de nuestras emociones, pensamientos y experiencias, un puente hacia el presente y una brújula hacia nuestro interior más profundo.

Aprender a dejarse mover por la vida implica mucho más que acciones físicas; es un acto de entrega, de conexión con el flujo natural de la existencia, donde el cuerpo se convierte en guía, lenguaje y expresión.



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

Cuando nacemos pasamos del movimiento libre y fluido en el líquido amniótico de la placenta de la madre, al espacio externo que nos espera y nos acoge con el primer aliento de vida.

Y, a medida que vamos creciendo, nos sumergimos en un mundo que nos empuja a acelerar, a planificar cada movimiento y a controlar cada resultado. De ahí que, permitirse ser movidos por la vida se convierte en un acto de liberación.

En un espacio de movimiento consciente, donde las expectativas se disuelven, el cuerpo encuentra su voz más auténtica. Aquí, las tensiones acumuladas comienzan a disolverse, las emociones reprimidas encuentran un canal de expresión y la mente se alinea con el ritmo natural de nuestra esencia.

El **arte de dejarse mover por la vida** nos invita a escuchar de nuevo:

¿Qué nos dice el cuerpo cuando dejamos de intentar controlarlo?



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

A través del movimiento, encontramos respuestas, liberamos bloqueos y descubrimos que la vida siempre está comunicándose con nosotros, incluso en el silencio. Este arte tiene sus raíces en la observación y aceptación de lo que es, en cada momento, sin juicio ni resistencia, permitiendo que el cuerpo fluya en sincronización con nuestra verdad interna.

El cuerpo como hogar desde donde caminar conscientemente por la Vida

“La vida es el bailarín y tú eres el baile” Eckhart Tolle

Así como no podemos pensar en un violinista sin su violín, ni en ningún músico sin su instrumento, del mismo modo, para cada uno de nosotros, el cuerpo es nuestro compañero más fiel, nuestro hogar y templo donde reposamos.

Como creadores y artistas de nuestra propia vida, nuestro estado de presencia y nuestros movimientos son los elementos que configuran y determinan nuestro camino en este milagro llamado vida.

Un cuerpo activo y sano nos brinda la capacidad de



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

respirar, expresarnos, comunicarnos, emocionarnos y desarrollarnos, no solo como individuos, sino también como parte del entramado social al que pertenecemos. En los intérpretes –ya sean bailarines, actores o cantantes–, la mente, la emoción y la acción se entrelazan en una sinergia única. En la danza, o en cualquier disciplina de las Artes del Movimiento, **el cuerpo es el canal a través del cual se siente, se experimenta y se comprende.**

Movimiento consciente

El **movimiento consciente es una meditación en movimiento** donde lo más importante es desarrollar la consciencia del cuerpo – las sensaciones, la respiración, las emociones – y relacionarse de forma amable con él, con uno mismo.

El movimiento consciente tiene el poder de reconectar lo que a menudo damos por sentado: el cuerpo como contenedor de nuestra historia y vehículo hacia el bienestar.



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

Esta práctica nos invita a explorar:

*** La conexión entre cuerpo, mente y emociones:** Cómo las experiencias vividas se alojan en nuestro cuerpo, esperando ser reconocidas y liberadas.

*** La espontaneidad como maestra:** No todo movimiento necesita un propósito; a veces, simplemente moverse con lo que sentimos nos devuelve al estado natural de ser.

*** El equilibrio dinámico:** Aprendemos a navegar entre los extremos de control y caos, encontrando en el movimiento un estado de armonía activa.

El movimiento, en su forma más auténtica, no es una coreografía precisa ni un gesto aprendido. Es la capacidad de ser vulnerables ante la vida, permitiendo que cada paso, cada gesto, sea un reflejo de la energía vital que nos mueve. Este enfoque no solo libera al cuerpo, sino que también expande nuestra perspectiva, desbloqueando nuevas formas de vivir y relacionarnos.

Algunos beneficios de abrazar el arte de moverse conscientemente por la vida son:



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

1. Presencia plena: El movimiento consciente nos ancla en el ahora, recordándonos que el momento presente es todo lo que realmente tenemos.

Intensifica la capacidad de sentir, expresarse y conocerse.

Permite conocer fortalezas, debilidades y límites propios.

2. Liberación emocional: A través del cuerpo, damos espacio a emociones contenidas que ya no necesitan ser reprimidas.

3. Reducción del estrés: El flujo natural del movimiento fomenta la relajación, regula el sistema nervioso y devuelve al cuerpo su equilibrio natural.

Permite ampliar la capacidad de trabajar bajo presión y cuidar el cuerpo, así como enfrentar momentos de vulnerabilidad desde el aprendizaje y el crecimiento.

4. Reconexión con la esencia: Al dejar que el cuerpo tome la iniciativa, recuperamos nuestra capacidad de asombro y descubrimos un lenguaje que trasciende las palabras.

Nos permite disfrutar la vida y despertar la curiosidad.



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

5. Autenticidad: Moviéndonos desde lo más profundo, cultivamos una relación más genuina con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Fomenta la confianza, la empatía y el disfrute. Facilita la improvisación y la búsqueda de soluciones creativas. Entrena la capacidad de aprender cosas nuevas con rapidez.

El poder transformador del movimiento como lenguaje

“La danza es el lenguaje oculto del alma” Martha Graham

Dejarse mover por la vida es más que una metáfora; es una práctica de vida. Nos enseña que el control no siempre es la respuesta, que podemos encontrar armonía al rendirnos al flujo y que el cuerpo tiene una sabiduría innata esperando ser escuchada. En este proceso, el movimiento se convierte en una herramienta de autodescubrimiento, sanación y creatividad. Es una invitación a habitar el cuerpo como el lugar donde la vida se expresa en su forma más pura y auténtica.



“Cuerpo y Movimiento: El arte de dejarse mover por la vida”

El arte de moverse y ser movido nos invita a cambiar la narrativa. Ya no se trata de luchar contra las corrientes, sino de fluir con ellas, confiando en que cada paso, cada pausa, tiene un propósito. Es la danza entre lo consciente y lo espontáneo, entre la quietud y la acción, entre lo que somos y lo que podemos llegar a ser.

Permitirnos ser movidos por la vida no significa resignarnos, sino abrirnos a nuevas posibilidades, aprender a escuchar el lenguaje del cuerpo y responder con autenticidad. Cuando confiamos en este proceso, descubrimos que la vida misma nos guía con un ritmo que siempre ha estado ahí, esperando ser abrazado.

