

“Rituales de Música y Danza para el Latido del Alma”

Lo vivimos y sufrimos cada día, que nuestra sociedad moderna e individualista, “ha olvidado” o reemplazado todo tipo de rituales de unión, compañerismo y amor, por acciones que poco calor y contención otorgan al alma.

De ahí viene la necesidad cada vez más fuerte en esta época de despertar de la consciencia de forma masiva y en ambas direcciones (oriente-occidente), de instaurar pequeños rituales en nuestra vida cotidiana que propulsen un camino de unión interreligiosa e intercultural. Para tal fin, a diferencia de antiguas épocas de oscurantismo y segregación, encontramos distintas asociaciones, iglesias, academias y todo tipo de organizaciones que realizan y promueven actividades, meditaciones, talleres, etc. en búsqueda de un sentido colectivo y profundo, que otorgue identidad y contención.

La música y la danza como en todos los tiempos, tienen este gran poder de unir nuestra esencia más profunda. A través de los Conciertos Meditativos que vibran en los profundos rincones del corazón, se pueden llegar a estados muy elevados de amor, compasión y solidaridad.

Se conoce acerca de los efectos terapéuticos de los sonidos, el canto y las vibraciones en el individuo, ya que todo en el universo es vibración, pero poco se sabe acerca de la gran purificación del ambiente que generan los cantos.

Cantar purifica el ambiente. Dentro de poco los científicos van a descubrir este hecho. Las palabras dichas y cantadas en tiempos remotos, pueden ser incluso percibidas en templos y lugares sagrados por personas con cierta sensibilidad y escucha, se pueden sentir en la atmósfera...

Así pues, cantar es muy bueno, y si cantaras cuando estuvieras en casa, eso haría que tu casa quedara muy limpia y pura. No solo los templos, iglesias y mezquitas deberían ser lugares de oración. Todo lugar - incluso tu casa - debería convertirse en un sitio de oración. Tu hogar debe convertirse en un templo. Entonces, en este mismo mundo, percibirías el cielo, no necesitarías de otro cielo para sentirte bien.

Los conciertos contribuyen a experimentar nuestra armonía interior y a abrirnos a otro nivel de conciencia. Nos sentimos en unión entre cuerpo, mente, alma y espíritu y reconectamos con el ancestral poder curativo de la música en un sentido holístico. Es un proceso individual y al mismo tiempo colectivo. Abre nuestro corazón y nos conecta con la inteligencia emocional en buen equilibrio con la parte mental.

De esta forma, los conciertos se transforman en una meditación-sanación que actúa desde la vibración del sonido, sobre el sistema energético, desbloqueándolo y armonizándolo para restablecer su flujo natural.

El sonido equilibra los hemisferios y armoniza las ondas cerebrales, ayudando a entrar en otros niveles de conciencia y facilitando la auto-sanación. De los cinco sentidos que posee el ser humano más el sexto que nos remite a la intuición, el del oído es el que probablemente nos conecta con mayor eficacia a estados cerebrales elevados.

Los conciertos meditativos nos conectan con nuestra creatividad y el niño interior. Asimismo, se ha observado la gran apertura que éstos tienen, de forma lúdica y profunda a la vez, a este tipo de vibración y cómo les ayuda a descubrir la potencialidad que ya llevan en su ser.

Así como los conciertos meditativos, la “Danzaterapia” y la “Danza de la Vida®” son medios de expresión que potencian el despertar de nuestra fuerza autocurativa. La persona vive un encuentro profundo con su poder creativo y puede liberar sus potenciales interiores para sentir la plenitud existencial. Logra de esta manera una mayor ligereza, alegría de vivir, libertad de ánimo y vivacidad.

Por medio de las experiencias en la danza y movimientos, no solamente se dirige la atención a las vivencias corporales de la persona, sino también a las espirituales y emocionales. Es una danza con sin muchas reglas preestablecidas. Cada uno puede encontrar su propia expresión individual. El individuo siempre puede dosificar la intensidad de su danza según sus propias posibilidades interiores.

Nuestro movimiento refleja nuestra personalidad porque nuestro cuerpo es la base física de nuestra identidad y el templo de nuestra alma y mente. Por eso, a través del cuerpo y su expresión por la danza aprovechamos de esta unión e interrelación conscientemente. La Danzaterapia ayuda al ser humano de re-establecer esta relación buena y profunda consigo mismo.

Esta, en comparación con otras danzas, se utiliza además como tratamiento en toda clase de trastornos psíquicos y psicósomáticos como inseguridades, angustias, miedos, fobias o cualquier problema. Se utiliza también con sistemas como la familia y la pareja. La persona vive un encuentro con su parte consciente e inconsciente, se conoce y acepta a sí mismo y puede solucionar conflictos en su personalidad que se hayan formado por medio de sus experiencias en la vida. También es de gran importancia el diálogo, que acompaña a este tratamiento.

El proceso que va de la "simbiosis a la individuación" muestra el origen de cualquier problema o trauma. El individuo logra la libertad y el conocimiento de ser capaz de controlar el grado de proximidad y distancia por sí mismo en una relación humana. Es la base para realizarse en la propia vida.

Para nuestra autorealización es crucial ser capaz de expresar adecuadamente todos los aspectos con las polaridades que contiene nuestra vida. Esta capacidad nos da la libertad de elegir según las necesidades de la situación. De esta forma entraremos en contacto con nuestras posibilidades de experimentar y jugar. Lograremos un sentimiento para nuestro propio ritmo, descubriendo nuestro espacio personal. Luego entraremos en un intercambio, jugando junto a los demás y sintiendo profundamente qué significa formar un todo y volver a nuestros rituales que tanta unicidad nos proporcionaban...

De esta manera podremos respirar, relajadamente, el aire de alegría, calma y entusiasmo que las vibraciones de los instrumentos, mantras y la danza provocan en nuestro ser, llenándonos de paz y armonía interior.

copyright IIDT Petra Klein

Artículo publicado en la Revista Espacio Humano en Noviembre de 2008

Petra Klein, Psicóloga, Danzaterapeuta, Creadora de Jardín Mariposa con su fascinante Jardín de la Vida® (9.000m2) en Tenerife, Directora y Colaboradora en Proyectos por la Paz Mundial y Personal.

www.Jardin-Mariposa.com