

El baile

El objetivo de este libro no es ser hermosos o expertos, sino sinceros en la expresión de nosotros mismos a través del movimiento y la voz. Permitimos que el cuerpo se mueva de dentro afuera, apoyándose en los miedos y las discapacidades, el agarrotamiento y la rigidez, en los huesos, articulaciones, la carne, los músculos, tendones y fluidos corporales. Exploramos nuestro cuerpo físico como un mapa.

El cuerpo que se expresa a sí mismo con sinceridad es la escultura viviente de todo cuanto nos ha moldeado.

El baile se convierte en un arte vivo a medida que expresamos nuestra alma a través de los movimientos que hacemos.

Nuestros pensamientos se apaciguan y nuestros movimientos son los movimientos de los pájaros, de los animales, de los árboles en invierno. De este modo nos reconocemos los unos a los otros, y en ese momento somos libres.

Introducción

Bienvenidos a la práctica terapéutica de *Bailando con el arco iris*, del movimiento, el sonido y el color, un programa que trabaja sobre todo con tu cuerpo físico, y luego con los cuerpos de energía más sutil.

En los cursos de *Bailando con el arco iris* todo el mundo es bienvenido. La comunicación tiene lugar a través de nuestro lenguaje corporal y tono de voz, y es esencial que escuchemos lo que nuestros cuerpos intentan decir con el fin de que no emitamos mensajes contradictorios y nos confundamos a nosotros mismos y a la gente que amamos.

¿Te has preguntado alguna vez por qué no puedes moverte con la libertad y espontaneidad con la que lo hacías de pequeño o de pequeña? La práctica terapéutica del color te mostrará dónde estás bloqueado/a a nivel energético y físico, y te dará herramientas para desbloquear y movilizar tu energía. Aprenderás cómo conectar con la tierra en rojo, a trabajar con tus emociones en naranja, a mejorar tus límites, el poder personal y la autoestima en amarillo, a abrir tu corazón contigo mismo y con los demás en verde y rosa, y después procederás a descubrir las propiedades y claves del resto de colores.

También descubrirás métodos prácticos para trabajar con la crítica interna y empezar a superar la autocrítica y la falta de confianza en ti mismo. Entonces experimentarás un alivio del pensamiento rutinario, circular y estresante que se ha convertido en la norma de nuestra sociedad actual. Si utilizas los ejercicios de movimiento con regularidad, notarás una liberación y recuperación de la adicción y el trauma en el cuerpo, y un incremento de la vitalidad, energía, ju-

ventud y belleza que es única en tu cuerpo. A medida que prograses, encontrarás formas de comunicarte de manera creativa a través de tu cuerpo y restaurar el equilibrio, la presencia, la fluidez y la soltura de tu cuerpo y mente.

A medida que vayas siguiendo las exploraciones del libro, intimarás cada vez más con tu cuerpo intuitivo e instintivo, de modo que te vestirás para ti, comerás lo que realmente te alimente, jugarás, crearás y vivirás de una manera más auténtica. No requiere mucho tiempo, pero en ocasiones se necesita un milagro, porque detrás de todo ese control e imagen a menudo no nos gustamos mucho a nosotros mismos y con frecuencia estamos repletos de dudas. Cuando nos movemos de otra manera, pensamos y vemos de otra manera. Paso a paso, *Bailando con el arco iris* te ayuda a vivir y crear de una forma auténtica y holística que está en sintonía con tu propio proceso orgánico.

La primera parte del libro te explicará cómo fue concebida esta obra y describirá las distintas herramientas con las que trabajamos. Luego está el «Calentamiento del arco iris», que es una introducción al trabajo del movimiento, el cuerpo y la energía, y que puede hacerse sencilla y fácilmente con el fin de que te familiarices con diferentes movimientos, energías, sonidos y colores. Después redacté con minuciosidad mi experiencia al «Bailar con el cuerpo instintivo» durante muchos años y, para terminar, los «Talleres de baile», que te llevarán de viaje adentrándote en los colores del arco iris y en tu proceso físico y creativo. Puedes hacer una exploración a partir de cada color, o pasar varios meses con un color, o constituir un grupo de apoyo y trabajar conjuntamente una exploración cada vez.

Las raíces

Cuando era un bebé, mi madre solía llevarme en el cochecito a su clase de baile en Presentation, en la escuela local de Cork, y yo me quedaba sentada en mi sillita, y observaba a niños desde cinco años hasta sexto curso cantar y bailar. A los tres años, bajo los focos de

colores, caminé de puntillas sobre el escenario por primera vez en la representación musical de Navidad. Como hada-pájaro verde marrón, yo cubría a las criaturas del bosque con hojas. Estas criaturas eran adultos y, al mirarlas allí tendidas, sentí algo parecido a la compasión. No era consciente de que hubiese un público, tan sólo estas dos personas, perdidas en el bosque. En aquel entonces yo no estaba perdida, mi alma sabía lo que yo amaba: el olor del tul y el maquillaje, el resbaladizo sonido de mis zapatillas de ballet, la cadencia del ritmo al golpetear con los pies, el centelleo de las lentejuelas de colores, y los calcetines blancos como la nieve.

Recorrí el país con mis padres, que me dejaban jugar durante horas con los colores. Observé a mi madre cuando actuaba sobre el escenario, cuando enseñaba danza y cuando coreografiaba espectáculos en diversos teatros. Trabajaba allí donde podía, con toda suerte de comunidades y grupos de teatro, y minutos después de haber entrado en la sala, ya estaba repartiendo canciones, papeles y bailes. Mi padre era un narrador de cuentos populares de Wexford, y me enseñó a probar cosas nuevas y a ganarme la vida divirtiéndome. Asimismo, me introdujo en los misterios de la narración de cuentos, en los libros, la música y la actuación. Como niños veíamos las salas desnudas y oscuras y cómo podían transformarse en lugares maravillosos. Después ordenábamos, veíamos cómo la magia se desvanecía, y volvíamos a casa tarde por la noche. Sin embargo, de niña y de adolescente, era al bailar y cantar sola y sin ser observada cuando me sentía lo bastante segura para empezar a expresar, a través del baile y la voz, sentimientos y deseos que no entendía o no sabía cómo llamar.

Muchos años más tarde, como madre joven, mi trabajo creativo con el baile y la escritura empezó a adentrarse más en mí misma. Al principio me resultaba difícil sentarme sola y simplemente estar allí frente a la máquina de escribir y permitir que las palabras emergieran. Me deprimí, enfermé físicamente y fui incapaz de bailar. Una nueva ola de creatividad se abría paso en mi interior, pero yo carecía de la base para retenerla, y mi cuerpo no me dejaba contar la historia

que necesitaba contar. Para encontrar esa base tuve que retroceder en el tiempo, en mi cuerpo y en mis propias raíces. En aquel momento no sabía qué estaba pasando; sólo ahora, a posteriori, puedo ver la sabiduría de ese viaje sanador.

El trabajo corporal con un psicoterapeuta, sanador y profesor muy dotado, me hizo traspasar mis pensamientos y fantasías, y entrar en mi cuerpo emocional y físico. Los movimientos me hicieron penetrar en mis huesos, de modo que éstos pudieron contar mi historia, luego mis músculos, luego mis entrañas, y finalmente mi voz. Mi psicoterapeuta, formado en la *gestalt*, me ayudó a contemplar los movimientos que yo hacía de una forma nueva, alentándome a dejarme guiar por ellos en lugar de interpretarlos desde mi mente pensante.

Y naturalmente mi cuerpo, como un antiguo viajero, volvió a casa, a lo que yo conocía: el baile. Por aquel entonces no sabía adónde se dirigían estos pasos de baile. Di con la música que necesitaba, y me concedí a mí misma el tiempo y la privacidad para ser esta bailarina solitaria, aprendiendo los movimientos a medida que ascendían desde la profundidad del cuerpo receptor. Estuve trabajando así todos los días, y con frecuencia por las noches, durante varios años. También escribí diario tras diario documentando mi propio viaje creativo y lo que acontecía en mi cuerpo y mente. Ésta fue la única manera de desprenderme de los sentimientos reprimidos agolpados en mi cuerpo. Estos recuerdos corporales parecían proceder no sólo de esta vida, sino de un registro ancestral codificado en mi cuerpo. Cuando bailaba y temblaba, cuando me sacudía y trabajaba desde quien yo creía que era y desde los miedos antiguos, traumas y bloqueos energéticos, me quedaba con una dulzura y una compasión incipiente hacia mi infinitamente sorprendente y hermoso cuerpo.

Los inicios tuvieron lugar muchos años antes, en un complejo residencial, donde aprendí a bailar a oscuras en el pasillo, en la cocina y en las montañas que me rodeaban. Fui conducida hasta los profesores más sabios, a menudo gente corriente que vivía en lugares corrientes, que tenían los dones innatos de ser auténticos artistas

y sanadores, y que estudiaban y trabajaban costeando cursos y libros para perfeccionar sus habilidades, y para trabajar con el dolor a menudo insoportable que en aquel entonces estaba cicatrizando en nuestros cuerpos y en la psique irlandesa.

En la década de 1990 yo escribía relatos cortos e impartía clases a grupos de escritura en Tallaght. Algunos de mis colegas de las clases me hablaron de una profesora de yoga excepcional, y me hablaron de ella con tanto lirismo que asistí a una clase. Esa profesora era Antoinette. Siendo una joven madre soltera, Antoinette se fue a vivir al oeste de Irlanda. Antes de ir allí, le dijo a la gente que se iba a aprender acerca de los elementos. Vivió en una cabaña con techo de paja sin agua corriente ni electricidad; cocinaba al aire libre y lavaba la ropa en un río cercano. En ella se reflejan su conocimiento, veneración y conexión con los elementos, y su forma de enseñar, crear y ser es instintiva. Como profesora de yoga experimentada, entiende que el conocimiento de los chakras, o energía corporal, es una habilidad corporal, como ir en bici o bailar. También tiene un montón de experiencia trabajando con el proceso de recuperación de los programas de doce pasos. Trae directamente a nuestras vidas la sabiduría ancestral y el conocimiento hablando de un modo sencillo, femenino y práctico, y demostrando lo que dice con su cuerpo.

Una noche que me llevó a casa, le hablé de mi experiencia bailando de dentro afuera y de cómo me gustaría enseñarles a los demás a hacer esto. Antoinette se volvió a mí con entusiasmo: «Lo que dices es mi sueño». Éste fue el comienzo de una colaboración creativa que duró muchos años. Antoinette y yo teníamos formas de sacarnos mutuamente de nuestro interior, y de hacer que la otra le pusiera nombre a algo que emergía de su cuerpo. Existía el anhelo de expresar nuestros talentos creativos, pero debido a la sensibilidad y a una tendencia a dejarnos abrumar por el rendimiento, por ingentes cantidades de información o por enseñanzas orientadas a realizar tareas, éramos incapaces de hacer esto con las estructuras de que disponíamos por aquel entonces. Casi sin darnos cuenta, empezamos a crear un espacio donde podíamos explorar sutilmente nues-

tra espiritualidad, creatividad, y los lugares oscuros y recónditos de nuestros propios cuerpos. Empleamos el movimiento (baile/yoga), el color y el sonido como una práctica espiritual y creativa y, finalmente, llamamos a esta práctica *Dancing the Rainbow* (DTR), Bailando con el arco iris.

La gente que asiste a un curso de *Bailando con el arco iris* (DTR), señala generalmente los siguientes beneficios:

- Menos ansiedad de cuerpo y mente.
- Comprensión y relación más honda con el propio cuerpo, con el yo interno y con los demás.
- Liberación y recuperación del dolor, adicción y trauma del cuerpo.
- Mayor calma y tranquilidad de mente y cuerpo.
- Estilo de vida más creativo y sensual.
- Incremento de la vitalidad, energía, juventud y belleza, que pertenece únicamente al propio cuerpo.
- Equilibrio, presencia, fluidez y soltura del cuerpo físico.
- Una relación más fuerte con el propio conocimiento instintivo e intuición.

A menudo solemos creer que deberíamos tener fotos del antes y el después por el modo en que la gente cambia físicamente. Se puede ver en sus ojos, expresión facial y en su manera de proceder y moverse. Pero DTR no es una solución instantánea, y a menudo experimentamos dolor a medida que liberamos viejos traumas reprimidos de nuestro cuerpo. La práctica del movimiento con el interior tiene una aproximación meditativa a la respiración, la voz y el trabajo corporal, y métodos para trabajar con el sabotador que llevamos dentro. A medida que nos deshacemos del pensamiento rutinario y los patrones corporales y reeducamos el cuerpo, empezamos a producir un trabajo dinámico, espontáneo y creativo, y aumentamos nuestra presencia física y energética.

Nuestro vehículo es el barro del cuerpo, que ha sido moldeado

y perfilado por nuestras vidas. DTR es un sistema materializado y práctico para cuya práctica no necesitas «ausentarte», sino que puedes hacerlo cada día; en tu cocina o caminando en el exterior. Leyendo, bailando e incorporando los ejercicios en tu vida cotidiana, llegarás a reconocer tu propio cuerpo. La mayoría de las personas no habitan plenamente en sus cuerpos; están pensando, fantaseando o yéndose con el pensamiento. La primera tarea consiste en la plena materialización; aquí y ahora. Mucha gente tarda años antes de poder dejar que el peso corporal se apoye en las piernas y los pies, y establezca contacto real con la tierra. Muchos de nosotros vamos por la vida sin una sensación auténtica de lo que es estar «en casa» en el cuerpo. Si somos capaces de experimentar plenamente la dicha del momento actual y estar presentes para nuestros seres queridos, nuestras tareas y la naturaleza interna y la que nos rodea, entonces esto es la verdadera libertad. Cuando bailamos, experimentamos esta existencia (en nosotros mismos y en los demás), la cual se extiende al resto de nuestras vidas. Es un proceso que cambia tu vida.



Color, movimiento y sonido

Pistas/propiedades

Las antiguas enseñanzas espirituales nos indican que hay diferentes propiedades asociadas con las diferentes longitudes de onda energéticas o chakras del cuerpo. Una noche, Antoinette se estaba preparando para una clase e hizo un rápido dibujo del cuerpo, rellenando estas propiedades de una forma colorida y entretenida. Su intención era usarlas para esa clase. Los resultados fueron tan buenos que empezamos a usar estas pistas/propiedades y este pequeño mapa constantemente. Yo estaba estudiando cromoterapia, y me interesaban mucho los efectos del color y la luz sobre los movimientos que hacíamos. Al cabo de un tiempo, Antoinette y yo empezamos a ver que estos colores y propiedades eran pistas para un conocimiento corporal sutil y muy poderoso. Asimismo descubrimos maneras creativas de jugar con estas pistas, empleándolas para inspirar nuestros bailes, canciones, relatos, poesía y pinturas.

Siempre me han gustado las historias de detectives, y me da la impresión de que cada persona tiene su propio misterio y su propia historia única, de modo que bailar con los diferentes colores y

explorar las pistas es una forma de explorar ese misterio. Cada bailarín o bailarina empieza a ver dónde está atascado o dónde está saboteando su vida, relaciones y potencial creativo. Entonces tiene el conocimiento y poder para trabajar con esto, no como un extraño o críptico ejercicio esotérico, sino como una práctica creativa dinámica y bien asentada en la tierra.

En resumen, apelamos a las diferentes pistas que hemos aprendido a usar durante muchos años; hacemos esto visualmente a través del color y la imagen, con sensualidad, sustentando los sentidos corporales en cada nivel, y luego a través de la música, el movimiento y el sonido. Entonces proporcionamos un entorno seguro y tranquilo donde puedes bailar, cantar y crear sin intentar estar a la altura de ninguna pauta o norma. A medida que exploras la diferencia entre el cuerpo físico, el cuerpo emocional, el cuerpo mental y el cuerpo energético, entiendes mejor qué está sucediendo en tu propio sistema, y en consecuencia entiendes mejor todos los aspectos de tu vida. La comunicación se agudiza; las relaciones son más íntimas y auténticas. Ganas acceso a un potencial creativo cada vez mayor en tu vida y tu trabajo. Tu cuerpo es capaz de liberar los traumas físicos, mentales y emocionales de una manera suave y creativa. Empiezas a reconocer cuándo actúas desde la angustia, el miedo y el trauma no asimilado, y puedes empezar a crear formas nuevas de ser y actuar. Entonces tu cuerpo se vuelve más libre y ligero, ya que no lo fuerzas ni lo retienes en el miedo y la angustia, sino que inicias la maravillosa tarea de liberar tu propio cuerpo de la prisión de tus condicionamientos personales y de los condicionamientos de la cultura en la que vives.

Curar y crear con color

El color, que es la luz visible, empieza a fundir la resistencia, cambia la vibración, suaviza y empieza a curar el trauma congelado y los bloqueos energéticos crónicos del cuerpo. La luz nos ayuda a deshacernos de la rigidez y el miedo sin abrumarnos por el peso del pensamiento repetitivo.

Cuando empezamos a ver con color, nuestra percepción cambia y nos fijamos en qué colores estamos trabajando y cuáles expresamos, y aquellos que sentimos distantes o con los que nos sentimos incómodos.

Desde las civilizaciones antiguas hasta el día de hoy, la gente ha investigado y trabajado con el poder sanador del color. El sol ha sido venerado por numerosas civilizaciones, conscientes de que la luz y el color procedían de él. Los egipcios rendían culto al sol, y sabían que sin él no habría luz, calor ni vida. Construyeron templos de color para sanar, a los que la gente podía ir para revitalizarse o renovarse.

El conocimiento profundo de los colores y su relación con el sistema de chakras y los elementos (tierra, agua, fuego y aire) son utilizados para informar sobre la vida cotidiana de la mayoría de las culturas nativas, y esto puede verse claramente, por ejemplo, en las culturas navajo, inca, azteca y maya, y en nuestra propia cultura irlandesa y druídica. La tradición judeo-cristiana también hace referencia al conocimiento de los colores, por ejemplo en la historia de José con su túnica de múltiples colores.* El conocimiento del color fue otrora empleado para diseñar las iglesias antiguas y las vestiduras sacerdotales. En cada cultura es posible que haya diferencias en el modo de percibir los colores y los elementos, y en las conexiones de éstos, de igual modo que tenemos lenguas diferentes, una comida diferente, una música y maneras de vestir diferentes. Sin embargo, cada cultura reconoce de algún modo el alma y la energía corporal, y el baile, las canciones y el arte son una expresión de ello.

En los mitos y el folclore irlandeses, se hace referencia a estos centros de energía del cuerpo o de la tierra como las siete puertas. Los mitos son formas de traspasar los pensamientos superficiales y encontrar la verdad más honda subyacente. Los mitos irlandeses hablan de un fino velo entre los dos mundos, y el arco iris se contempla

* Génesis, 37, 3. Pasaje de traducción dudosa. Otras versiones leen «una túnica con mangas». (*N. de la T.*)

como una comunicación mística desde los reinos del alma. La lengua irlandesa reconoce diariamente lo divino en la naturaleza: se reza a los elementos mientras encendemos el fuego o escuchamos el viento, y lo divino es advertido en cada persona con la que nos encontramos o de la que nos despedimos. La antigua lengua irlandesa también es poética, al igual que la lengua de los aztecas y de otros pueblos de la antigüedad; las palabras poéticas tienen la capacidad de hablarles a capas profundas de nuestro interior. Hablando irlandés, uno es consciente del poder vibratorio de las palabras y de la poesía del alma. El lenguaje del color y el sonido subyace tras las palabras, pero la poesía, la narración, el sueño y el mito entran en estrecha relación con este lenguaje energético y con el lenguaje de las fuerzas terrenales elementales que recorren nuestros cuerpos y nuestras palabras.

La arquetípica historia de «Los hijos de Lir»* cala hondamente en la psique de los irlandeses, conectándonos de inmediato con nuestro pasado mítico y espiritual. Asimismo podemos oírla en las oraciones y bendiciones usadas en las conversaciones cotidianas por nuestros antepasados, donde los elementos eran honrados y venerados a diario:

Que el camino se alce para encontrarte
Que el viento esté siempre a tus espaldas
Que el sol brille cálido sobre tu rostro
Que la lluvia caiga suavemente sobre tus campos
Hasta que volvamos a encontrarnos, que Dios te tenga
en el hueco de su mano divina.

(Antigua bendición irlandesa)

Los Inuit de Labrador dicen que los moradores del cielo viven en los colores de la aurora boreal, las vistosas luces que viven en la

* Mito irlandés de tres hermanos, hijos del rey Lear (Lir, en genitivo), convertidos en cisnes por un conjuro. (*N. de la T.*)

corona de la Tierra, en las regiones polares del norte, y pueden ser vistas durante las largas noches de invierno. Los Inuit también dicen que son espíritus que intentan comunicarse con la gente de la Tierra, y que algunas personas tienen el poder de atraer las luces. Estas luces etéreas se mueven en espirales y largos velos de color, y se dice que los espíritus juegan a la pelota; los jugadores llevan luces en sus cabezas y cinturones de arco iris.

Los mitos, la poesía, la narración, las canciones, el baile, las oraciones y el arte son los medios que siempre hemos procurado que expresen lo divino, el amor y los colores del alma que anidan en nuestro interior y a nuestro alrededor. Reconocer lo divino en el mundo natural puede aportar a la jornada una sensación de ritmo y un propósito definido. El místico Rudolf Steiner, quien comprendía y conocía en profundidad el color, las inteligencias de la naturaleza y el movimiento, creó una práctica de movimiento llamada euritmia. Escribió y enseñó dilatadamente y fundó las escuelas Rudolf Steiner; creía que muchas enfermedades podían curarse mediante el uso del color, y auguró que la cromoterapia desempeñaría un importante papel en el futuro. Las escuelas basadas en sus enseñanzas emplean colores concretos en las clases relacionados con las necesidades de desarrollo de los niños. Ir a comer a nuestra cafetería local Camphill (lugares donde la gente con necesidades especiales vive en comunidades influidas por las enseñanzas de Rudolf Steiner) es hacerle un regalo a los sentidos a todos los niveles. Los cuadros revelan la vida anímica del pintor, las flores y hortalizas llegan hasta nosotros procedentes del huerto biodinámico que hay fuera, donde, por la ventana que hay junto a nuestra mesa, podemos ver a personas con diferentes niveles de capacidad y discapacidad trabajando en armonía conjuntamente. Las alfombras que hay están tejidas con un sentido de colectividad, y los tintes naturales resultan agradables a la vista. De las vigas cuelgan cestas artesanales, y hay estantes y estantes de libros a los que echar un vistazo mientras escuchamos la música que ha sido cuidadosamente seleccionada. Los libros nos dan la teoría, pero es la práctica fundamentada, empírica y espiritual la que

beneficia a cualquiera que atraviese la puerta y entre en contacto con la gente que vive, trabaja y nos da la bienvenida en su comunidad. En esta atmósfera nos nutrimos a todos los niveles. Éste es un ejemplo muy bueno del chakra base que funciona bien. En *Bailando con el arco iris* nos proponemos proporcionar esta comunidad, aunque sea sólo durante un tiempo corto. Un lugar hermoso, alimentos que han sido cultivados y preparados con cariño, colores e imágenes que apaciguan el alma, y un lugar seguro en el que la gente se mueva, baile y cree conjuntamente. De este modo podemos volver a la base de nuestro ser y curar con delicadeza problemas de desarrollo relacionados con los diferentes chakras.

El movimiento y los chakras

Antoinette cree que equilibrar los chakras es la base para numerosas formas de sanación energética: «Podemos aprender a afinar nuestro instrumento corporal y dejar que el movimiento desenfadado y la expresión de nosotros mismos cree armonía y sane todas las dimensiones de nuestras vidas».

Procedente de las enseñanzas del yoga, la palabra en sánscrito chakra significa rueda o disco, y el chakra, cuando está sano, es un vórtice de energía que gira. Según los místicos y clarividentes, estos vórtices que giran tienen el aspecto de los pétalos de una flor, variando en número, frecuencia vibratoria y color. Hay 7 chakras principales asociados con las 7 capas del campo energético o aura que rodea el cuerpo. Están emplazados en o cerca del principal plexo nervioso del cuerpo, en la columna vertebral. Hay 21 chakras menores. Cada chakra principal de la parte frontal del cuerpo está asociado con un equivalente en la parte posterior del cuerpo. Estos chakras controlan el flujo de energía del interior del cuerpo, y entre las diversas capas del aura (los cuerpos de energía sutil que rodean el cuerpo) y el cuerpo físico. Asimismo influyen sobre los órganos y glándulas del cuerpo. Cada chakra se asocia con un color, un sonido, un elemento y un movimiento concretos. Mucho se ha escrito en distintos libros acerca de la conexión de los

chakras con la salud psicológica y física. En *Bailando con el arco iris* usamos este conocimiento como un sendero creativo/curativo y espiritual, pero recomendamos y trabajamos con un respaldo y ayuda de la profesión médica, psicólogos/psicoterapeutas, terapeutas complementarios y de manipulación corporal de toda índole. Muchos sanadores bien preparados de todas las disciplinas están tomando mayor conciencia de estas energías sutiles con el fin de ayudar a la gente a todos los niveles.

Los yoguis entraron en una meditación profunda, y muchos de los movimientos que empleamos en la actualidad llegaron a ellos con el paso del tiempo y a través de la exploración y la indagación. El verdadero yoga es una práctica espiritual consagrada de atención consciente, movimiento y desarrollo de la compasión (o empatía) hacia el cuerpo y el cuerpo de la tierra. El movimiento surge de la quietud y en ella se sumerge de nuevo. Cuando realizamos movimientos que afectan a los diferentes chakras y maneras de ser, es preciso que sepamos lo que estamos haciendo. Antoinette y yo buscamos modos pertinentes de enseñar y aprender de esto. No simplemente de enseñarlo, sino de formular la pregunta; ¿es esto verdadero para mí ahora, en mi vida actual? ¿Qué me pasa cuando realizo este movimiento, cuando estoy quieta, cuando trabajo con el color, cuando tonifico? ¿Puedo sentir estas energías? ¿El movimiento que hago incide en ellas? ¿Me aporta sosiego y sabiduría no únicamente en esta clase, sino en mi vida?

En otras culturas se emplean otras palabras para describir estos siete vórtices que giran y están situados en diferentes zonas del cuerpo. Debido a las distintas frecuencias y vibraciones, se los consideran normalmente como los 7 colores del arco iris. Yo los percibiría como espirales de energía y sensaciones físicas intensas. Esta energía, que vibra en distintos colores, emana hacia el exterior, hacia el campo energético o aura, como colores que atraviesan una vidriera. La energía se mezcla, se mueve, cambia y se combina para conformar el aura (los colores/campo energético que rodea el cuerpo), parecido a lo que vemos en las pinturas sagradas donde la luz emana de las

manos o rodea el cuerpo del ser iluminado. La energía es más parecida al aire o incluso al agua; puedes moverte a través de ella, y puede ser modificada como el humo de colores, con un pensamiento, una vibración, un sonido o un movimiento.

Aunque estos 7 chakras principales o centros de energía conectan el cuerpo físico con los cuerpos de energía más sutiles o aura, cuando vemos con todos los sentidos, es difícil distinguir entre la forma física y el cuerpo de luz. En ocasiones da la impresión de que éstos se estremecen juntos, ya que, naturalmente, el cuerpo físico, aun siendo denso, también está constituido por elementos, energía y vibración. Las culturas antiguas sabían esto; nuestros científicos lo están redescubriendo ahora, pero cuando intentamos explicarlo todo con términos científicos, se vuelve incorpóreo, seco y carente de una inteligencia humana plena. Necesitamos bailarlo, cantarlo y dejar que dé forma a nuestras vidas de diversas maneras creativas.

Vibración, música y sonido

Al igual que las emociones, la energía o los pensamientos, las vibraciones que emanan del cuerpo quizá no podamos verlas físicamente, pero podemos, sin duda, percibir las e intuir las, y causan un fuerte efecto sobre el cuerpo y la mente. Algunas personas pueden ver la energía vibrante como color, otras pueden percibirla y casi olerla y saborearla, y hay gente polifónica que puede ver los colores como música y oír sonido en los colores. Los pueblos nativos que viven cerca de la aurora boreal afirman que pueden oír los sonidos de los colores en forma de silbido y crujido. La mayoría de la gente está al tanto del efecto de la música y el sonido, y de cómo puede resonar o vibrar en nosotros con intensidad.

Los sanadores de antaño conocían el valor del ritmo, la vibración, el sonido y la canción. Hipócrates curaba con el sonido. Pitágoras usaba la música para apaciguar las mentes de sus discípulos. Hazrat Inayat Khan, un músico convertido en místico y maestro, utilizó su conocimiento del ritmo y la música para desvelar verdades

profundas y duraderas. Los sacerdotes y sanadores de la antigüedad empleaban la geometría sagrada para producir armonía. La vibración y el sonido de palabras sagradas obra efecto en todo el sistema. La entonación y la salmodia resuenan en todo el cuerpo e inciden en el bienestar de todos los niveles. El tamborileo, la salmodia y el baile son usados en todas las tradiciones nativas no sólo como entretenimiento o como una manera de escapar a las presiones de la vida, sino como una forma de comunicarse con la creatividad interior e íntima.

En *Bailando con el arco iris* hemos investigado diferentes músicas y sonidos que resuenan con los distintos colores y vibraciones y el cuerpo físico. Cada vez vemos más la necesidad de utilizar música que nos arraigue en el cuerpo físico y se identifique con el corazón. Como la gente parece cada vez más impulsada por sus ajetreados pensamientos y por el ciberespacio, a menudo hay una aflicción no identificada contenida en el chakra del corazón, y un miedo inconsciente atrapado en los órganos, músculos, huesos y células. Esto produce profundos niveles de ansiedad, ya que la mente está cada vez más desconectada de su hogar en el cuerpo y en la Tierra.

Vibraciones, colores y sonidos forman parte del cuerpo tanto como la nariz o el pie. La comida que ingerimos, los colores de los que nos rodeamos, la música y las palabras que escuchamos, todo esto obra un efecto en el cuerpo vibratorio y en nuestro bienestar. Aunque la escritura requiere que yo intente *explicar* lo que quiero decir cuando utilizo la palabra chakra o hablo de vibraciones, en los talleres de DTR no explicamos la energía o lo que son los chakras como un ejercicio mental, lo demostramos con el cuerpo y enseñamos a la gente cómo percibir estas diferentes vibraciones. Una vez enseñados los distintos movimientos, y la energía y la atmósfera que se asocian a los diversos chakras/vibraciones, la gente advierte de inmediato que ya ha experimentado estas energías como pensamientos, emociones y sensaciones físicas, pero no sabía que estaban relacionadas con los diferentes chakras. Tras leer el funcionamiento, puedes descubrir esto por ti mismo bailando con todo el arco iris.