

BAILAR O EL ARTE DE DESPOJARSE

¡Hormonas de la alegría trabajando!

"CADA MOVIMIENTO del alma se reproduce y expresa a través del baile", escribía en la publicación Buenos Aires Tango Beatriz Zuloaga. Y en Medellín huele a ganas de bailar y a academias -¿30, 40, 50?- que le permiten, a usted, entrenarse y estimular las hormonas de la alegría con la danza. ¿Clases de baile? ¿Una moda? ¿Cosas del alma?

Por MARGARITAINÉS RESTREPO SANTA MARÍA Medellín

¡Alegría! La música se escurre entre las rejas de la puerta de entrada a la casa y da vueltas por los corredores. ¡Movimiento! Se mete por las chapas y gira en el interior de cuartos y salones. ¡Sudor! Salta al empedrado del patio y se encarama a las lámparas, y... Do, re, mi... Violín, piano, flauta, tímbal... Porro, tango, merengue, pasodoble, fox vallenato, bolero, rock. Pareja, grupo, niño, adolescente, adulto veterano... ¡Alegría, movimiento y sudor! En una academia de baile día y noche... Mi, Fa, Si, La, Sol... Maraca, guitarra y tambor... Poom... Poomm... Y con el aporte de Fernando González, profesor y bailarín, vamos y venimos entre baile y baile, y retrocedemos a épocas primitivas, cuando el cuento comenzó.

GRACIA Y VICTORIA
Roco de bastones, golpe de pies contra el suelo y el agregado de movimientos del cuerpo. ¡Y se hizo el baile! forma de expresarse, opción de comunicarse, de interpretar e imitar la naturaleza; con la estética, como agregado posterior.
Los seres humanos bailaremos... Para pedir o celebrar victorias o cosechas, espantar dolencias y espíritus indeseables, perseguir gracias sobrenaturales, relacionarnos con la luna, el fuego, el sol. Por asuntos de guerra, sexo, muertes, nacimientos, matrimonios, iniciaciones en grupos, religión. ¡Bailamos! Por eso de la magia, el rito, la posibilidad de diversión.

TIENE SU COMIENZO
Movimiento... Alegría... Sudor... Primero rito, transmisión por tradición. Principios de danza clásica en Egipto -con exigencias de dominio, soltura y equilibrio-. Testimonios de bailarines: los reyes David y Salomón -como oferta a Dios-. Muestras, en vasijas y obras de la literatura griega (Ilíada y Odisea). Más discretas las manifestaciones durante la Edad Media -por eso de la censura que aplica, con respecto al cuerpo, la religión (más adelante se sabrá de otras censuras: ver a bailes afrocaribeños como tercermundistas, hasta que calan hondo y el comercio no tiene más que aceptar su "envión").

Y ¡bienvenido, Renacimiento!, con los bailes de salón; y un estreno (gracias al vals) la pareja que se entrelaza; y también salen a escena los profesores de danza. El mundo se amplía... América será centro de mezclas de culturas africanas, indígenas y europeas (calipso, cumbia, milonga, tango). Y al comenzar

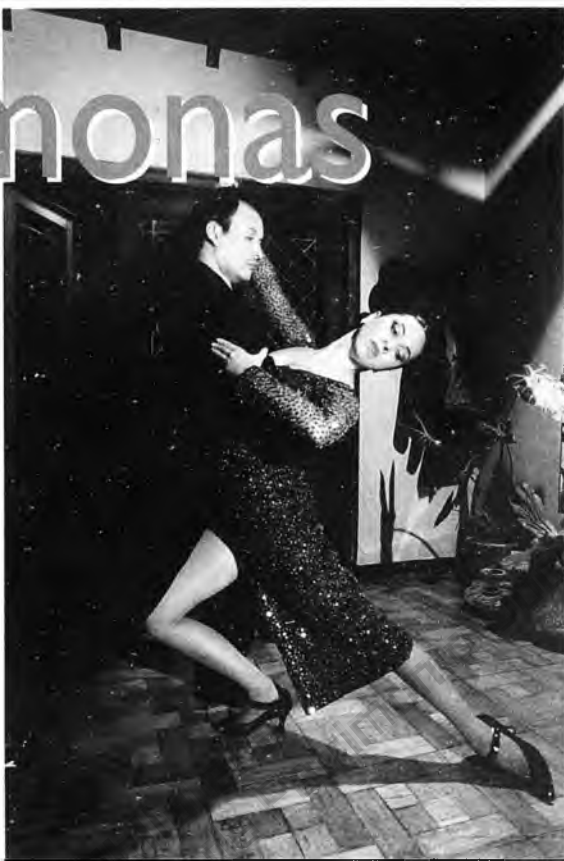


Foto Hernán Bravo

Y algo muy especial sucede: cuando uno baila... La gente se despoja de prejuicios, pensamientos, información acumulada a través de la vida... ¡Ballet!, John Francis García y Lilita Aubad.

el siglo, con la presencia de Isadora Duncan, soplarán, en el baile, vientos de "liberación".

MOVILIZA ESTADOS
¡Baile. "Sacudida" de los estados del alma. Con frecuencia, un producto del campo (gente que responde a menos prejuicios y le da, al cuerpo, mayor libertad de expresión) que aceptan y acogen las altas capas sociales, en etapas posteriores. Y, al evolucionar las ciudades, aparecen los bailes urbanos -reggae, salsa, jazz, rap-.

Ahora, en nuestro medio, al merengue, la salsa, el vallenato,

el trans y la música discotequera, que "pegan" con fuerza, se une la gente interesada por acercarse, en plan de aprendizaje, a ritmos de diversas épocas, entre ellos al tango que -comenta Fernando González- hay que dejarlo de ver sólo como objeto propio para profesionales de la danza y como objeto de exhibición.

MÁS BRILLANTE
El baile se abre campo. Por su fuerza vital y su energía. Más que una moda, como respuesta a la consciencia de lo que nos aporta. Y se rodea de valores agregados. Porque, como actividad sir-

ve a unos y otros, según el caso para... desestresarse, liberarse, conocerse, autoafirmarse, mejorar funciones de equilibrio, desplazamiento, movimiento, coordinación; para estimular el lado creativo del cerebro y la producción de endorfinas u hormonas de la alegría, del bienestar.

Por algo será que dice, después de bailar, el aura luce más limpia, amplia y brillante. ¡Alegría... Movimiento... Sudor!

Fuentes de consulta:
Entrevista: Fernando González y documentos sobre la danza -Academia La Maque de tus Bailes- Profesora con B.A. Tango (Buenos Aires Tango).



Foto Hernán Bravo

"El tango propone un trabajo de pareja muy estrecho que muy pocas danzas proponen... Es una historia contada por los que la danzaron y cualquier ser humano se va a interesar por ella, en cualquier época que seamos". Fernando González. Y, en esta oportunidad él baila con Luz Elvira Ocampo.

Mover los huesos

"La gran masa anónima de nuestra sociedad está compuesta por seres concretos con necesidades más urgentes que las de ser número de voto o de un plan económico. Entre los elementos que incluimos en la canasta familiar está (-) la háctica necesidad de ser y expresar lo que somos. De ser felices. Y a una sociedad cansada de moverse entre teorías o intelectualizaciones sobre la vida (es decir, entre modelos de felicidad), el baile le

propone buscar respuestas en algo más tangible que las ideas: los huesos. Mover los huesos es como mover la tierra; siempre aflora algo (...). Nos guste o no lo que sale, seamos conscientes o no de ello, siempre viene aparejado con una sensación parecida a la alegría".

Juana María Ocampo, bailarina y docente de tango. Publicación B.A. Tango.

Espíritus desarmados

"Cuando bailas, lo primero que haces es despojarte... de todo prejuicio, pensamiento e información que, a través de la vida y los procesos educativos, han ido quedando. Uno se deja habitar por esa música y la representa de acuerdo con su esencia y forma de ser. En la medida en que el cuerpo es flexible, es flexible el alma. Bailar es el camino para que cada uno se encuentre a sí mismo y se comunique con los demás de una forma más franca, abierta, espiritual.
Así el baile se haya rotulado como una necesidad social, creo que es una necesidad vital, para cada individuo, de conocer su cuerpo, conocerse a sí mismo y recurrir a lo más profundo de su intimidad, para que aflore; y en la medida en que conozco más mi cuerpo, lo respeto más y puedo conocerlo y respetar más los otros cuerpos.
Cuando la gente dice "estoy tieso" creo que la

expresión es "estoy tenso". Es una actitud mental; es timidez, temor, miedo a conocerse. Por naturaleza, todos los seres poseemos esa ley universal del ritmo: nos movemos, hablamos y caminamos con ritmo, y podemos bailar con ritmo. El baile nos desarma y a eso es a lo que la mayoría de las personas le tienen miedo, a dejarse conocer.
Aquí (en la academia de baile), toda la gente entra y sale con una sonrisa en el rostro. Porque no viene prevenido. O si viene triste, aburrido, con problemas, el baile es terapéutico. Aquí viene una persona llena de autoestima, que se reconoce a sí misma y que reconoce, a lo mejor, que no sabe bailar, pero que está buscando formas de expresarse, de comunicarse, de relajarse.

El baile estimula la producción de las hormonas de la alegría -las endorfinas- y crea adicción. Es la droga más sana que conozco".
Fernando González, bailarín y profesor de baile.

Este regalo para papá viene en talla única, sale con todo y nunca pasa de moda.



Si quieres darle a papá algo que verdaderamente le luzca, llama al

3313812

y regálale una suscripción a EL COLOMBIANO por 3, 6, 12 ó 18 meses. 50% más económico que al comprarlo en la calle y goza de los beneficios de

intelecto Club de Suscriptores