

## MOVIMIENTO AUTÉNTICO

### Una forma de conectar con nuestro ser esencial

Movimiento Auténtico nació como forma de danza/movimiento terapia con raíces en la Psicología junguiana. Su creadora, Mary Whitehouse, bailarina contemporánea, analista junguiana, docente y pionera en Danza Terapia, llamó primeramente a esta disciplina “movimiento en profundidad”. Estaba interesada en descubrir qué mueve a la persona desde adentro. En su búsqueda por habilitar un diálogo entre consciente e inconsciente se basó en la técnica de Imaginación Activa creada por Jung extendiéndola para incluir al cuerpo, al movimiento y a las sensaciones físicas.

El trabajo se basa en la relación de una persona que se mueve con los ojos cerrados a quien llamamos “mover” (del inglés, se pronuncia múver) y un testigo. Habitualmente se practica en grupos aunque puede también utilizarse como forma de trabajo entre paciente y terapeuta.

La sesión comienza con una breve armonización en grupo luego de la cual se sugiere a los participantes que permanezcan unos minutos en silencio. Al quietarse el cuerpo y la mente surgen imágenes, sensaciones físicas, impulsos. Cuando la imagen o sentimiento toma fuerza el “mover” sigue su impulso... comienza entonces a desarrollarse una historia; a develarse una película que se hallaba guardada en la memoria del cuerpo. Es el movimiento quien escribe el guión de la película... la personalidad simplemente acompaña... al decir de Karin Fleischer: “el movimiento hace visible la dimensión invisible del ser”.

Mientras tanto, el testigo observa, sin juzgar ni analizar, percibiendo como resuena lo que observa dentro de sí. La relación entre “mover” y testigo es fundamental en este trabajo, estableciendo un campo de resonancia que funciona como sostén y amplificador de la experiencia. El vínculo con el testigo actúa como un ancla que posibilita al “mover” zambullirse en las aguas profundas de su mundo interno y tomar contacto con aspectos desconocidos, bloqueados o latentes que ansían “ser vistos”, “ser reconocidos”, crecer y expresarse.

Cuando finaliza el movimiento, los participantes son invitados a expresar su experiencia mediante el dibujo, pintura, arcilla o escritura. Luego “mover” y testigo comparten sus experiencias. En todos los casos se hace especial hincapié en el respeto por la experiencia del otro; en la importancia de no juzgar ni analizar, como base para una nueva forma de comunicarnos.

Luego se cambian roles; el “mover” hace de testigo y viceversa. Los roles pueden alternarse muchas veces, dependiendo del tiempo con que se cuente. En general se observa una sucesiva profundización de las experiencias cuando se hacen varias rondas; a estos efectos son interesantes los trabajos de jornada completa.

Movimiento Auténtico es una disciplina con riquísimas posibilidades. Podemos definir tres grandes vertientes que conviven habitualmente en este trabajo pero que pueden también ser vías de exploración o profundización por separado: la vertiente terapéutica, la artística y la meditativa.

Desde el punto de vista terapéutico Movimiento Auténtico posee un enorme potencial de profundización en el proceso personal. En nuestro cuerpo se halla guardada la memoria de toda nuestra vida, de la evolución de la humanidad y de todas las especies; al movernos fuera de nuestros esquemas habituales podemos acceder a esa riqueza impresa en nuestras células; tenemos la posibilidad de rescatar e integrar aspectos olvidados o reprimidos de nuestro ser y del inconsciente colectivo. Al mismo tiempo, esta forma de trabajo posee una importante cualidad clarificadora, que no agrega análisis, consignas, ni información externa; posibilitando un verdadero

encuentro con uno mismo, con la propia verdad; con nuestras auténticas necesidades y motivaciones; instancia tan necesaria en un mundo plagado por la sobreinformación e hiperestimulación.

Desde el punto de vista de la creación artística podemos hablar de inspiración; de vivir la belleza de la propia creación; de ser uno con la obra de arte. Esta forma de trabajo brinda una oportunidad especial de conectar con nuestra fuente para investigar y desarrollar nuestro potencial creativo; así lo vivieron los numerosos artistas que acompañaron el desarrollo y definición de esta técnica desde sus mismos comienzos.

Movimiento Auténtico también puede ser considerado una forma de meditación en movimiento, con valor como experiencia puntual reveladora o como práctica regular para traer mayor conciencia a nuestra vida diaria. Mediante este trabajo es posible, y ocurre con frecuencia, la llegada de un momento donde se confunde la sensación de moverse con el “ser movidos”; trascendiendo momentáneamente la dualidad de la mente. A través de la sola concentración en el movimiento, sostenida por la presencia del testigo, se produce una expansión de la conciencia, los sentidos se intensifican; el aire que rozan nuestras manos cobra vida y el tiempo parece detenerse, dando posibilidad al surgimiento y reconocimiento de nuestra verdadera identidad, rescatando la integridad de nuestra existencia y el verdadero sentido y gozo de estar vivos.

Para terminar, dejemos que la técnica hable por si misma... Las siguientes son palabras y frases surgidas durante una sesión de Movimiento Auténtico:

*“Diversión”, “Juego”, “Limpieza”, “Purificación”, “Sacarse las máscaras”, “Alegría interior”, “Ser auténticos”, “Ser yo”, “Descubrimiento”, “Evolución”, “Contacto”, “La fuerza está en mi”, “Si me quieren encontrar, busquen mi corazón”, “Humildad”, “Reencuentro con mi cuerpo”, “Sentir”, “Buen día vida nueva!”, “Renacer del corazón”, “Alquimia”, “Trasmutación”, “Crecer”.*

Giselle Charbonnier.