

Danza Primal: del modelo Interacciones Primordiales

La Danza Primal constituye la metodología de trabajo corporal del Modelo de las Interacciones Primordiales, y por lo tanto se asienta en una completa teoría del psiquismo y el desarrollo humano. Consiste en un profundo método de autoexploración y desarrollo personal-transpersonal a través del movimiento expresivo, la respiración consciente, la imaginación dinámica, el canto y la música étnica y contemporánea. Integra las energías primordiales de nuestros siete chakras descritos por el Yoga tradicional, con las modernas técnicas de las Psicologías Transpersonal e Integral. Su práctica no requiere ninguna experiencia en danza, pues no se trata de realizar movimientos coreográficos ni complicados si no simplemente de redescubrir, armonizar, integrar y liberar nuestras energías con movimientos y sonidos simples y espontáneos.

Objetivos de la Danza Primal

Más que el logro de objetivos la Danza Primal posibilita el despliegue de cualidades que por diversos motivos pueden atrofiarse en nuestra evolución. Este despliegue tiene varios niveles.

- En el plano psico-físico la Danza Primal posibilita el enraizamiento, el contacto con la realidad, el descubrimiento de nuestra identidad básica, genética, biológica, ancestral y la capacidad de discriminar y poner y ponernos límites, externos e internos, a los demás y a nosotros mismos.
- En el plano emotivo ayuda a resolver bloqueos de la expresividad y trastornos de la sexualidad, la agresividad, la alimentación y el stress.
- En el nivel afectivo la Danza Primal permite la reconexión con las necesidades naturales de encuentro, intimidad, contacto físico, calidez, comunicación e intercambio de cuidados.
- En el plano mental estimula enormemente la creatividad y la inteligencia para vivir en plenitud.
- Y todo esto se alcanza no en un mero plano conceptual sino en un nivel molecular. La paradójica "transformación en lo que realmente somos" ocurre desde adentro hacia fuera.

En síntesis, podemos afirmar que al brindarnos acceso a nuestra herencia genética y al armonizar nuestras energías, la Danza Primal aporta muchos beneficios en cuanto a nuestra salud física, emocional y relacional. Pero el fin último de esta danza es abrirnos las puertas a nuestra naturaleza esencial, a nuestro verdadero ser, a nuestras raíces cósmicas, más allá de nuestras formas pasajeras. Y fundamentalmente, no pretendemos alcanzar la trascendencia negando la vida sino abrazando nuestra humanidad y el mundo tal como son.

Práctica de la Danza Primal

¿Cómo es una sesión de Danza Primal?

Existen dos formas básicas de sesión.

La primera es la que utilizamos en grandes grupos, por ejemplo en congresos y clases de presentación. Y es la misma que utilizamos en las prácticas

diarias en nuestros hogares. Se trata de una forma estandarizada que viene contenida en discos con sets de Danza Primal que brindamos armados o que cada persona puede crear.

Este tipo de sesión comienza con una meditación- centración, en la que una música de contenido místico nos invita a recogernos en nuestro ser más íntimo y observar ecuánimemente nuestro aquí y ahora.

A continuación nos incorporamos y realizamos una breve hiperventilación que activa nuestra energía.

Luego la música nos va guiando por un viaje a lo largo de nuestros centros de energía o chakras, los que vamos despertando mediante la actualización de las Posturas, Movimientos, Imágenes y Sonidos Primales y siguiendo las consignas y los siete principios fundamentales que nos orientan en la Danza, que enunciaremos a continuación:

1. Conciencia, sensibilización y entrega (actitud meditativa durante toda la práctica)
2. Respiración consciente, (respiración voluntaria, profunda, abdominal)

3. Focalización (en cada chakra y sus funciones físicas y mentales)
4. Integración (de todo el cuerpo, el espacio y los otros)
5. Expresión (libre manifestación de todo lo que emerge)
6. Sonorización (libre expresión de sonidos primales)
7. Imaginación creativa (actitud de apertura a los contenidos inconscientes que emergen durante la danza).

Mediante este trabajo, vamos despertando las que he denominado “siete capacidades básicas de la persona plenamente viva”, que son una versión psicológica de las funciones atribuidas tradicionalmente a los siete chakras o centros de energía, y que veremos en detalle más adelante.

La otra forma de sesión es la que realizamos habitualmente en nuestros cursos.

No se trata de algo tan estandarizado sino de una inmersión mucho más profunda en la experiencia de cada chakra y todas sus dimensiones (físicas, mentales y espirituales).

En estas sesiones instrumentamos una gran cantidad de ejercicios individuales y de interacción, en parejas y grupales, que se van ajustando al momento y necesidades de cada grupo. Las sesiones de Danza Primal se caracterizan tanto por su intensidad vivencial, emocional y afectiva como por el profundo carácter experiencial con que brindan acceso a lo trascendente. Por su parte, el material teórico especialmente seleccionado y enseñado aporta una estructura comprensiva que ayuda a integrar las experiencias.