

Jueves, 7 de junio 2012

Graciela Figueroa, bailarina, coreógrafa y terapeuta psicocorporal

"Según te muevas cambian tu mente y tus emociones"

09/04/2012 - 00:00



Foto: Xavier Gómez

IMA SANCHÍS

A danzar

Reconocida por el Banco de Boston como maestra de todos los tiempos, ha trabajado como coreógrafa y bailarina en las compañías neoyorquinas de danza contemporánea Lucas Hoving y Twyla Tharp y en el Ballet Nacional de Chile. Fundó varios grupos en Brasil. En 1987 trajo a España el Espacio Movimiento-Río Abierto, formación para el desarrollo humano que combina lo mental y emocional con lo corporal. Asegura que el camino más rápido para alcanzar la alegría es el movimiento porque baja la energía aprisionada en nuestra mente. "Ponga música y baile", me insiste. "En un Evangelio apócrifo de san Juan, Jesús aparece bailando y dice: 'Quien no danza no sabe qué va a pasar'".

Empecé a bailar en una academia a los 2 años.
Precoz.

A los 3 ya actuaba en teatros y a los 9 era integrante de un grupo de vanguardia.

Y a los 20 era una coreógrafa famosa.

Tenía excelentes críticas, así que todo empezó a rodar; recibí varias becas (la Fulbright del Departamento de Estado de EE.UU., la Marta Graham, la Guggenheim Foundation) y me instalé en Nueva York.

¿Sin escollos?

Cuando tú estás en expansión, las cosas que necesitas vienen. Descubrí que lo que tú vales lo vales en cualquier parte, y ese es un descubrimiento importante.

Se trabajó por fuera y por dentro.

Desde muy joven fui consciente de mi sombra, de que todo lo que vivimos por dentro acaba saliendo, y de la capacidad que todos tenemos de transformarla.

¿A través del baile?

Sí, que es la potencia energética, pero también a través de las emociones y la mente.

Se hizo psicoterapeuta.

Viví en Santiago de Chile y trabajé con el psicoterapeuta Claudio Naranjo. Luego trabajé con María Adela Palcos, la formuladora del sistema Río Abierto, 13 años en Brasil.

¿En qué consiste ese sistema?

Es un trabajo de desarrollo humano a través de la expresión creativa y artística para encarnar en el cuerpo la alegría del alma. Ahora dirijo varias escuelas en el mundo que trabajan con este método.

¿Basado en el movimiento?

Trabaja con todas las posibilidades del cuerpo: el movimiento, la mente, la intuición y las emociones, para que recuperemos el poder de ser lo que queremos ser, para armonizarnos.

¿Y eso se consigue bailando?

Es evidente que bailando se transforma la energía. Moviendo el cuerpo se conecta directamente con la emoción y con el sentimiento. Según qué movimientos trabajas cambian tu emoción y tu mente,

Entonces, ¿es una manera de sanar?

Sobre todo es eso. A través de las heridas de la infancia aprendemos a reaccionar, y esa reacción se repite de manera mecánica a lo largo de la vida. Tomar conciencia de ello y trabajarlo nos permite dejar de ser víctimas y asumir nuestro papel de cocreadores.

...

Hay que aprender a dar a cada área su espacio: a la mente, al corazón y al instinto vital, para que puedan trabajar conjuntamente. Precisamente, uno de los problemas de nuestra sociedad es que la mente se impone sin escuchar al cuerpo.

Yo diría que son las emociones las que nos dominan.

No debemos temer nuestros impulsos sino confiar en que los podemos guiar, porque son parte del combustible para

materializar nuestras aspiraciones.

¿Cómo podemos guiarlos?

Primero debemos aprender a honrar todo lo que somos aunque no nos guste, ya que lo que negamos saldrá por algún lado.

¿Usted propone domesticar la sombra, el inconsciente, bailando?

Sí, el cuerpo es el vehículo hacia la catarsis. Pero esta sociedad ha convertido el cuerpo en un objeto, ya no lo usamos como antes, cuando caminábamos kilómetros, cortábamos leña, danzábamos... Es esencial para nuestro equilibrio ponerlo en movimiento.

...

Ves a hombres grandes, altos, potencialmente fuertes, todo el día sentados frente a un ordenador; de ahí nace una agresividad que proviene de no usar la energía, la fuerza.

La gente va al gimnasio.

Sí, eso ayuda mucho, pero bailar con conciencia nos transforma. Despertar nuestra vitalidad en todas sus formas: la sexualidad, la fuerza, la alegría; la expansión del corazón, es una reeducación.

Pero la danza no te cambia la mente.

¡Por supuesto que te la cambia! La gimnasia física, emocional y mental armonizada te va haciendo elástica, te va soltando y creando nuevos circuitos cerebrales que se instauran a base de repetición. La inteligencia desligada de los intereses es muy clarividente, se convierte en sabiduría.

¿Todo eso, desde el cuerpo?

Créame, sí. Simplemente con que se moviera como nunca lo ha hecho, que pusiera en marcha esos músculos que jamás ha sentido, que se apoyara realmente sobre sus pies, que tomara confianza en su cuerpo, que aprendiera a respirar correctamente, notaría un gran cambio.

La creo.

Solemos tener la energía subida a la cabeza. Ya de niños tenemos que ser inteligentes o simpáticos para que nos quieran, es decir: tenemos que construirnos desde la mente. Para curarnos de esa desconexión debemos bajar las emociones al cuerpo y al corazón.

¿Usted cree que nacemos sabios?

Nacemos esencia, después vamos construyéndonos una personalidad: "soy artista", "soy médico", y nos separamos de nosotros mismos... Hay que retornar a la esencia y poner a su servicio la personalidad.

Bailando.

Lo emocional es el campo de crecimiento de lo humano, porque antes de que llegue al pensamiento la emoción ya ha llegado a todo el cuerpo. Cómo entra la emoción y cómo sale es uno de nuestros campos de trabajo, aprender a actuar en vez de reaccionar; por eso es importante trabajar en grupo.