

6. Parar

No has dejado de moverte a tu antojo y estás sudando. Algunos llaman “bailar” a esto que llevas haciendo un buen rato.

Pero después de darlo todo y haber bailado como si no hubiera un mañana, has comenzado a sentir el cansancio. Ese impulso que te llevó a moverte libremente y a explorar lo que tu cuerpo era capaz de hacer, ha perdido fuerza y, ahora, tu cuerpo sudoroso, resoplante y agitado, simplemente, necesita descansar.

Te has parado. Y poco a poco, mientras los latidos del corazón se calman y recuperas la respiración, has comenzado a aflojar músculos y, con mucho cuidado has dejado que tu propio peso te lleve hasta el suelo, hasta la horizontal.

Estás tumbada: de vuelta a casa.

La fatiga no permite que tu consciencia se ocupe con demasiados pensamientos: los latidos, el calor interior, los músculos ablandados y los órganos a tope a penas dejan lugar para otra cosa que no sea la consciencia física, la percepción clara de tu cuerpo vivo que respira. Así que simplemente te has entregado a esta nueva quietud que ha llegado como recompensa por el sudor.

Y de repente, de la mano del reposo, aparece el silencio. El movimiento libre ha traído como consecuencia la posibilidad de parar, la oportunidad preciosa de callarse y dejar que el cuerpo vuelva a

la estabilidad gozosa, descansando sobre el suelo. Pero no confundamos el silencio con la nada o el vacío. El silencio es la posibilidad de la escucha.

Como escribió Ramón Andrés: “Hay un silencio que procede del desacuerdo con el mundo y otro silencio que es el mundo mismo”. Al parar, al acallarnos, damos paso al mundo y a toda la información que éste contiene y produce. En este sentido, podemos conocer el mundo explorándolo y moviéndonos libremente en él; pero también podemos conocer el mundo simplemente parando, dando lugar al silencio y escuchando.

Cuando el cuerpo se para, las experiencias vividas se transforman en resonancias. Es lo mismo que le pasa una flecha cuando se clava en la diana: el movimiento certero y directo de la flecha se convierte en vibración cuando la flecha alcanza el cuerpo sólido que frena su trayectoria.

Cuando cesa el movimiento, el cuerpo vibra. Por eso, parar y dejar que el cuerpo encarne la experiencia transformándola en una suave agitación ondulante que reparta por todo el cuerpo la vivencia del movimiento.

Parar y escuchar para que el conocimiento se encarne. Llevar la experiencia hasta su resolución, hasta su extinción y disolución en el silencio. Y una vez que todo haya cesado, dar paso a la memoria.

La forma de conocimiento específica que genera la acción de parar es la memoria. Lo que viene después del movimiento es la memoria, que no debe confundirse con la repetición automática de palabras o ideas. Aprender de memoria es, como se dice en otros idiomas, “aprender de corazón”. Es decir, llegar a entender a partir de las huellas y resonancias que quedan en nuestro cuerpo. Así, la posibilidad de la repetición no depende de la voluntad ni de las capacidades intelectuales particulares sino de saber recurrir a la información concreta que reside en nuestros propios cuerpos. La memoria está pegada a la carne. Por eso debería bastar con escuchar al cuerpo después de la experiencia para que el texto, el cálculo, la imagen o la idea emerjan por sí solas. Entonces, para acabar, simplemente, parar. Y no tanto por llegar a este fin como para establecer las bases de un nuevo movimiento, para hacer posible seguir.

Preguntas para continuar

¿Qué momentos dedico a parar y a permanecer en silencio en mi práctica artística o pedagógica?

¿Cómo utilizo la memoria en mis investigaciones?

¿Además de la escucha, qué otros sentidos pongo en juego en mi práctica?

¿Soy consciente de la naturaleza rítmica de la acción y de cómo movimiento y quietud son partes del mismo fenómeno?

Para seguir leyendo

Ramón ANDRÉS, 2010, *No sufrir compañía*

Jaime Conde-Salazar s.u.s.