

BAILA CONMIGO

Autor: Orlando López Hernández

C.C. No. 79369309

Nombre de la Obra: Baila Conmigo

Datos de Contacto:

Dirección: Calle 49 B sur No. 78H – 24 Bogotá D.C.

Teléfono: 300 4088934

E-mail: orlandez2312@yahoo.com

Antecedentes del Autor:

Diseñador y Publicista Master Degree en Cooperación Internacional y Desarrollo. Trayectoria como docente universitario, gestor cultural y agente de cooperación internacional. Voluntario en diferentes organizaciones no gubernamentales que trabajan por la inclusión social de personas en condición de discapacidad en Colombia y el exterior. Experiencia en formulación y ejecución de proyectos sociales.

BAILA CONMIGO

“Mente sana en cuerpo sano”, fragmento de la cita, incluida en la Sátira X escrita por Décimo Junio Juvenal en el siglo I a.C, que invita al cultivo la mente, el cuerpo y el alma con el propósito de alcanzar el equilibrio. La frase original en latín “*Orandum est ut sit mens sãna in corpore sãnõ*” que quiere decir “oremos por una mente sana en un cuerpo sano” surge en Grecia como una plegaria para que los dioses nos ayudaran mantener nuestra alma saludable.

Nuestra identidad como personas está estructurada y soportada por el trinomio mente, cuerpo y conciencia el cual nos permite definir categorías, comprenderlas y expresarlas de una u otra forma. Desde el punto de vista racional, es a la mente a la que corresponde determinar la existencia entendida como la materialización de los pensamientos y por lo tanto nuestra interacción en el mundo tangible, pienso luego existo. Dicha relación conlleva la clásica oposición entre la mente y el cuerpo en la cual el uno se convierte en el obstáculo para el otro.

Por fortuna no somos solo mente y cuerpo, también somos conciencia. Las sensaciones, sentimientos y representaciones van más allá de los actos de pensamiento propios de la mente y son conciencia por sí mismas. La conciencia comprende todo lo que sentimos, pensamos y queremos y es partir de ella que definimos nuestra existencia.

El dilema del cuerpo frente a la mente y viceversa es mucho más palpable y dramático si se quiere, cuando por alguna razón uno de los dos cambia de manera abrupta. Cuando un mismo cuerpo “adquiere” una nueva mente, como es el caso de personas que sufren algún tipo de lesión cerebral perdiendo en mayor o menor medida capacidades sensoriales, intelectuales o motoras. Esa mente, ahora reducida, no puede controlar el cuerpo que habita y que ahora deambula sin control. Por otra parte, cuando una misma mente “adquiere” un nuevo cuerpo, como es el caso de las personas que han sufrido un trauma y han quedado en condición de discapacidad física. Esa mente intacta se resiste a habitar ese “nuevo” cuerpo al cual no puede controlar.

En el primer caso mente y conciencia se reducen o es posible que desaparezcan como es el caso de lesiones cerebrales graves e irreparables, sin embargo si la lesión no compromete la capacidad intelectual la conciencia puede permanecer aun cuando el control sobre el cuerpo este comprometido, una nueva mente ahora “limitada” debe

transformar la conciencia. En el segundo caso mente y conciencia se encuentran intactas y es el cuerpo el que no responde. En cualquiera de los dos, la oposición mente y cuerpo debe ser revaluada a la luz de la conciencia en cuanto cuerpo.

La realidad no es independiente del pensamiento, del cuerpo y de la conciencia, razón por la cual, las personas que han sufrido algún cambio abrupto y se encuentran frente a una “nueva mente” o un “nuevo cuerpo” deben apoyarse en la conciencia, solo la conciencia de ese nuevo cuerpo podrá resolver el dilema en este caso inevitable. La conciencia del cuerpo repercute positivamente a través de todos los sistemas (nervioso, cardiovascular, inmunitario, etc.) es garantía de bienestar, equilibrio y felicidad.

La danza como actividad corporal conlleva múltiples beneficios: fortalece el sistema cardiovascular, favorece la motricidad, previene la pérdida de masa ósea, mejora el equilibrio y la coordinación, mejora la depresión y el estrés entre otros, pero sobre todo mejora la interacción y la sociabilización de los individuos. Bailando se hacen amigos, se comparten pensamientos y emociones, se desdibujan las diferencias de género, etnia, ideología o condición económica, se establecen relaciones a nivel personal y colectivo, fluye la comunicación diagonal y las competencias para la cohesión social se fortalecen. La Danza es una práctica inclusiva per se, y en el caso de las personas que presentan algún tipo de discapacidad encuentran en su práctica la manera idónea de incluirse y ser incluidos, de dialogar el lenguaje del cuerpo sin obstáculos ni impedimentos.

La práctica de la Danza permite retomar la conciencia del cuerpo, tanto para las personas que la han perdido por causas ajenas a su voluntad (personas con discapacidad) como para aquellas que no la han comprendido o adquirido por alguna u otra razón. La Danza le permite al individuo encontrarse consigo mismo y con el otro, comunicarse a través de otro lenguaje, universal si se quiere, relacionarse de forma tal que pueda entender y entenderse, tolerar y tolerarse, controlar sus instintos destructivos y canalizar su energía constructivamente. La Danza es el ritual de la vida, la procreación y la armonía natural, en la danza los cuerpos se encuentran para compartir, disfrutar y vivir en paz.

Autor: Orlando López Hernández