

Meus *10* Mandamentos

para a dança flamenca e para a vida



La India

Obra originalmente publicada sob o título:
Mis 10 mandamientos para el baile flamenco y la vida

Nº Registro 201799902374602. Nº Expediente SE-598-17
© 2017 por LA INDIA, María Virginia Di Domenicantonio Gutiérrez
Todos os direitos reservados.

Capa

Desenho: Karina Rodríguez (Argentina)

Ilustração: Lucía Ruíz Blanco (Espanha)

Revisão técnica

Avelina Ponce (Equador)
Lorena Massaro (Argentina)
Lizeth Félix (México)

Tradução ao português

Mariza Izzo de Abreu (Brasil)

SUMÁRIO

Apresentação ao leitor brasileiro	4
Agradecimentos	5
Dedicatória	6
Introdução	7
Primeiro Mandamento. Gozo dançando	9
Reflexões do grupo sobre o primeiro mandamento.....	10
Segundo Mandamento. Confio em mim no instante presente	11
Reflexões do grupo sobre o segundo mandamento.....	12
Terceiro Mandamento. Reconheço o meu crescimento	14
Reflexões do grupo sobre o terceiro mandamento.....	16
Quarto Mandamento. Reconheço meus limites sem me sentir vulnerável	18
Reflexões do grupo sobre o quarto mandamento.....	19
Quinto Mandamento. Mantenho a concentração ao estudar	22
Reflexões do grupo sobre o quinto mandamento.....	24
Sexto Mandamento. Mostro quem eu sou sem julgamentos	26
Reflexões do grupo sobre o sexto mandamento.....	27
Sétimo Mandamento. Examino minuciosamente estruturas complexas para torná-las simples e verdadeiras para mim	29
Reflexões do grupo sobre o sétimo mandamento.....	30
Oitavo Mandamento. Destaco as premissas essenciais da minha dança	33
Reflexões do grupo sobre o oitavo mandamento.....	34
Nono Mandamento. Busco a informação que necessito	36
Reflexões do grupo sobre o nono mandamento.....	38
Décimo Mandamento. Crio e recrio minha dança com a energia do momento	38
Conclusões	40

Apresentação ao leitor brasileiro

Desejo que esta obra de caráter espontâneo e solidário, fruto de tanta transparência e generosidade não só de La India, mas também de muitos que aqui registram a sua verdade, inaugure em você também, leitor, uma nova mentalidade com vistas a revisar seu espaço interno em benefício de sua vida e de sua arte.

E, que alegria tão grande poder apresentá-la em língua portuguesa ao público flamenco do meu país!

Olé, Brasil!!

Mariza Izzo de Abreu
10 de agosto de 2017.

AGRADECIMENTOS

A todos que participaram no Tutorial «*La Técnica y el Ser en Unidad*» durante o mês de junho de 2017. Mais de cento e trinta seres de todas as partes do planeta: Espanha, França, Holanda, Itália, Índia, Japão, Uganda, México, Israel, Turquia, Estados Unidos, Inglaterra, Venezuela, Equador, Peru, Chile, Uruguai, Brasil, Argentina República Dominicana. Vivendo uma experiência de vinte e um dias para adquirir o hábito de tomar consciência de sua dança: trabalhando o corpo, a mente e o espírito.

Também integram esse grupo Lucía Ruiz Blanco quem fez a ilustração que representa este novo livro. Karina Rodríguez que colaborou com o desenho da capa. Avelina Ponce, Lizeth Félix e Lorena Massaro, que se dedicaram a corrigir o texto.

Agradeço à energia gerada nesta comunidade, a que me confirmou e me deu esta nova *Inspiração*, para que «*Meus dez mandamentos para a dança flamenca para a vida*» se expandisse para além dos limites do grupo privado do Facebook, a todos que o queiram ler gratuitamente.

A todos e todas, meu profundo agradecimento. Sinto-me honrada.

Obrigada, obrigada, obrigada.

“La India”

María Virginia Di Domenicantonio Gutiérrez

À minha amada Tíreide, que se sacrificou para que eu percebesse que sou uma unidade. Uma mulher que se expressa como Flamenca, Terapeuta Corporal e Escritora. Graças ao seu esforçado empenho descobri por fim, que já não preciso que ninguém me aprove. Pode relaxar e sarar, porque a verdade do meu coração tem a última palavra de agora em diante.

INTRODUÇÃO

Você encontrará nas próximas páginas o desdobramento dos dez mandamentos para a minha dança flamenca e para a minha vida, pincelados no livro «*El Flamenco Mi Inspiración*» - Ed. *Círculo Rojo*, 2015». Pensei naquele momento que esmiuçar algo muito pessoal e subjetivo não seria relevante para ninguém, nem contribuiria muito. Julguei que somente mencioná-los já seria uma porta aberta aos seus questionamentos. Ou que você pudesse se apropriar dessas ideias criando seus próprios mandamentos. Em minha reflexão e debate sobre estender-me sobre eles ou não, não me animei a aprofundar-me, pressupondo que não me seguiria às *cavernas do averno*.

Percebi mais tarde no grupo «*La técnica y el Ser en Unidad*», que abrir as portas a essa profundidade, que todos temos e tememos, acompanhados seria muito mais fácil e amoroso.

«As cavernas do Averno» é a metáfora que costumo utilizar quando me envolvo em um processo pessoal para descobrir aquela trapaça do meu ego que me mantém atadao breu. Estender-me nestes dez mandamentos implicava naquele momento, uma viagem ainda mais profunda à escuridão pela qual agora estou preparada para transitar. Movendo a escuridão do negro, esse negro que é a soma de todas as cores pigmentadas, em direção à luz da consciência.

Nessa viagem me acompanharam e vivenciaram sua própria experiência, os seres que participaram do tutorial online no mês de junho de 2017. Eles, com o seu reconhecimento e contribuição me fizeram compreender a razão para abrir ainda mais meu coração: o que une a todos nós, os seres humanos, no mesmo lugar, porque somos a mesma coisa. Somos pós das estrelas, pó fervilhando e às vezes perdidos no espaço da vida, em busca dessa luz que nos une.

Ultimamente tenho repetido uma frase: «Atravesse a neurose, não dialogue nem discuta, não perca seu tempo com ela, vá diretamente e faça. Viva a experiência».

Este novo livro significa atravessar a minha neurose um pouco mais.

. . .

Na sequência de cada mandamento desmembrado seguemos comentários mais relevantes dos participantes. Importante ressaltar que só os retoquei para as formalidades gramaticais do livro. Sem sombra de dúvidas, as reflexões que suscitaram estes dez mandamentos compõem a alma deste novo trabalho, onde os estudantes de dança flamenca em sua maioria, mas também artistas, atrizes, praticantes de outras danças, trabalhadores corporais e terapeutas são os verdadeiros inspiradores, juntamente com suas valiosas contribuições.

Primeiro Mandamento.

Gozodançando.

«A técnica é uma base para poder expressar quem você é, mas não depois de aprendê-la, e sim durante. Deste modo pode ser que o processo seja mais lento, más vá com segurança, vá em companhia de si, vá aproveitando»

Desejamos desfrutar dançando, do mesmo modo que desejamos desfrutar da vida.

O flamenco nos penetra potentemente e pretendemos que dessa mesma maneira saia, explodindo e se expandindo com essa mesma intensidade, tal qual fogos de artifício. Mas às vezes, às vezes esse desejo fica engasgado, apertando o coração e frustrado.

Quando fazemos amor com aquela pessoa que nos atrai fortemente, fisiologicamente há algo que não podemos frear nem dissimular: o orgasmo. Por que? Porque não passa pela mente. Um orgasmo não é mental, é o mais absolutamente *anti-mente* que podemos fazer. Quanto mais pensamos nele, menos o alcançamos e desfrutamos. O orgasmo é puro impulso. Isso ocorre quando nos entregamos ao jogo sexual com esse fim: a descarga energética. Não falo de Amor nem de sexualidade, falo de sexo. Falo de sexo e dentro disso, falo da satisfação que se experimenta no corpo, no preciso instante da intensa explosão. Talvez, no momento seguinte ao regressarmos à consciência queiramos fugir, mas essa já é outra história.

Desfrutar dançando é nos permitir o prazer do orgasmo. Atento ou atenta a cada micro movimento e intensificando a sensação que nos coloca em comunicação direta com nosso parceiro – neste caso, nossos músicos. Reafirmo: quando somos conscientes de estarmos dentro do nosso próprio corpo.

A mim, particularmente, me custou permitir-me o gozo dançando, porque em minha intimidade havia muitos focos externos de atenção: músicos, público, palco, palmas, todos

eles menos eu. Quando aprendi a reduzir o meu espaço íntimo a mim, da mesma maneira que quando pratico sexo, foi quando aprendi a deleitar-me em público.

Reflexões do grupo sobre o primeiro mandamento.

–Sou mente no momento de dançar.

–Se não sei os passos, não posso relaxar e gozar.

–Se me permito gozar, tenho medo de falhar em algo.

–Não posso me entregar ao luxo desse prazer, pois me sinto incompleta para poder dominar e relaxar dançando.

–Ainda acho muito difícil alcançar esse extremo prazer dançando, na maioria das vezes estou mais focada em não errar um passo, que em meu corpo e meu desfrute.

–Quando me conecto, consigo me permitir e mostrar tudo isso que tenho dentro de mim. E sem dúvidas, chega ao público que está assistindo.

–Senti-lo, gozá-lo e transmiti-lo, se trata disso.

–Gozo dançando porque significa agradecer ao flamenco por me dar tanto prazer.

–Nas aulas sim, me permito gozar a cada segundo. É um prazer tremendo.

Segundo Mandamento.

Confio em mim no instante presente.

«Experimentei a exigência de viver para o futuro, até que percebi que estava me consumindo física e mentalmente. Então me lembrei de que o presente significa colocar consciência na minha vida e assim minha dança se transforma»

Aqui há duas questões: a confiança e o momento.

Podemos nos entregar com confiança quando não temos consciência das consequências. Quando a inocência é tão pura como a de uma criança –que até que não sinta na própria carne que brincar com a magia do fogo é perigoso e queima – não conhece as consequências. Assim, a criatura revê sua inocência e excessiva confiança em si mesma, aprendendo que a magia do fogo dói intensamente. Inclusive, pode deixar marcas para a vida toda; pelo que não voltará a entregar-se à chama nunca mais.

Por isso a inocência de quem recém trilha pelos caminhos flamencos é inspiradora. Ao menos para mim, porque me lembro daquela minha entrega sem me importar com nada. Essa frescura e ingenuidade não tem prejuízo algum. Tudo o que importa é o gozo de dançar e isso já é perfeito. Desse modo a confiança é nobre, amável, expansiva. É o aqui e o agora.

Outra modalidade é a de nos entregar até onde confiamos, o que seria uma pseudo entrega; um autoengano em toda regra como consequência de já nos havermos queimado. «Posso confiar em mim, se sei tudo o que tenho que saber». Já não brincamos como crianças, o adulto neurótico colocou as regras do ego, e este construiu uma personalidade com as defesas necessárias para não tornar a se queimar.

O flamenco é um poço sem fundo que só te convida a entrar. Sempre há mais velocidade, mais virtuosismo, mais acertos, mais criações e recriações. Há outros que

fazem mais coisas que eu, com mais virtuosismo, mais arte e mais técnica, mais, mais e mais.

No presente só há exigência, maltrato comparativo e desvalorizante, ainda que o diálogo incessante da minha mente me diga que se eu me «esforçar», conseguirei. Por isso reservo a confiança em mim para mais adiante, para esse futuro no qual eu esteja de posse do meu total «controle». Assim, consigo sobreviver nesse presente tão julgador e inconformista com a certeza de que o pote de ouro estará no fim do arco íris.

Confiar no momento presente esteja onde estiver, com humildade em relação a você mesmo, porque sempre estará aprendendo. Permitir-se equivocar-se, cair e voltar a se levantar com Amor, algo que a todos nós, os artistas, nos ocorreu em algum momento. Aqueles a quem vemos dançar profissionalmente, em algum ponto de sua carreira tentaram abraçar o mundo mais do que podiam. Caíram e a humildade os colocou em pé. Eu mesma cheguei a ficar doente esgotando todas as minhas forças e me vendo obrigada a parar de dançar. Meu corpo começou a me atacar porque já não me reconhecia, fazendo-me diminuir o passo. Depois de nove meses paradavoltei a dar aulas, mas só por algumas horas e fazendo uma reformulação total do meu trabalho, lancei esse projeto o tutorial gratuito: «*La Técnica y el Ser en Unidad*» como parte dessa viagem ao interior que me demandava a humildade de prestar serviço comunitário e ter confiança em mim no momento presente.

Reflexões do grupo sobre o segundo mandamento.

–Confiar em que no momento de dançar fluímos, então esse temor a cometer erros desaparece.

–É verdade, a ideia de que não posso cometer erros bloqueia o sentimento.

–Eu bailava por *bulerías* só por intuição, mas bailava a *compás* gostava. Há alguns anos fiz aulas e ao começar a conhecer a estrutura me deu medo: não dançava segura e pensava no que tinha que fazer. Antes, tudo isso me saia naturalmente. Estive tempos sem dançar flamenco porque me sentia mal e me frustrei.

–Estou contente com o que posso fazer hoje. Antes me desgastava muito ensaiando ou ficava incomodado quando não podia estudar por mais horas antes das apresentações.

–Antes, se alguma coisa dava errado me irritava muito comigo. Agora já não; sei que tenho meu tempo. Ensaio e pratico o que posso e se em algum momento cometo uma falha já não me castigo, só tento seguir em frente.

–Eu me preparo para absorver o que o professor ensina, algumas vezes me frustro por não entender, depois me digo: –«paciência, já vai sair».

–Por ter uma professora exigente, não pude desfrutar do que fazia. Sai desse lugar chorando e aprendi que ninguém pode exigir de mim mais do que eu mesma.

–Inevitavelmente a paixão e o sentimento criam uma técnica única, irrepetível e com marca própria.

–«O flamenco é um poço sem fundo», a definição mais perfeita que jamais li. Porque nesse poço tudo é inesperado. Tão inesperado que às vezes nos surpreendemos com as nossas conquistas.

–O medo de entrar no desconhecido.

–Pouco a pouco vou confiando. O que para mim é difícil tanto na dança quanto na vida. Hesito em minha vida, nos passos a seguir, e acabo por transportar isso para a minha dança.

–Sempre tenho medo de cometer erros e isso me retém não só no flamenco, mas em tudo que faço.

–A humildade é a chave-mestre. Como artistas temos o ego tão inflado que a última coisa que escutaríamos seria: – «provê de humildade a tua preparação e apresentação».

–Deixei para trás a dança e uma parte de mim há 20 anos. Estava me consumindo até adoecer e necessitar de ajuda para as coisas cotidianas da vida. Há pouco tempo voltei a dançar e a confiar no flamenco. O que poderia perder? Ao contrário, teria muito a ganhar. Comecei com meia hora, já que os pés não suportavam a dor dos sapatos e minhas lágrimas caíam, mas minha alma florescia. Estava entre continuar ou abandonar, mas meu Ser e minha confiança no flamenco me fizeram avançar, e aqui estou desfrutando do flamenco como parte importante em minha vida, que me dá vontade de viver e me faz sentir feliz comigo mesma pelo que consigo a cada dia. Já não se trata de dançar a nível profissional ou dançar num palco, é simplesmente me sentir viva.

Terceiro Mandamento

Reconheço meu crescimento.

«O mar não dá tanto medo como o poço. Se aprendêssemos a enxergar o nosso crescimento como: o mar inesgotável em vez de um poço sem fundo, certamente diminuiríamos a importância do drama e agregaríamos a confiança no futuro»

Nessa questão de perder a inocência nos tornando mais mentais e projetando toda a confiança no futuro, não nos damos conta do quanto crescemos.

Sim, costumamos recordar com rigoroso registro os momentos e situações de sacrifícios. Sabemos a quantidade de horas dedicadas, o corpo investido e os sapatos que gastamos. Desse cálculo entendemos bem, com o qual o discurso da queixa se torna

fluido: «Com tudo o que EU fiz!» Enfatizando esse eu que dramatiza e vitimiza mostrando feridas de guerra.

Quanto cresci? Se conseguisse parar um momento, parar a marcha de exigências e comparações inoportunas que me arrastam cegamente em direção ao que não tenho, talvez pudesse enxergar esse crescimento. Abstrair-me para ver no filme da minha vida como, quando, em que circunstâncias ou com que ferramentas tudo começou e continuou se desenvolvendo até hoje.

O copo meio vazio que impacta é o falso motor. Quando somente vemos tudo o que nos falta estamos nos comparando. Mas, nos comparando com quem?

ODRAE (Dicionário da Real Academia Espanhola) diz sobre a palavra *comparação*, que é um substantivo feminino e a define como: *haver a igualdade e proporção correspondente entre as coisas que se comparam*. O flamenco é sua história, única e irrepitível. Com quem você é capaz de comparar a sua história?

Olhar para trás e perceber o quanto cresci me dá forças para reconhecer minhas capacidades; me situa no lugar exato do meu presente, no qual agora me vejo realmente e observo o quanto mais capaz eu sou, que antes não era. Hoje me volto para examinar o caminho percorrido, me agradeço e capitalizo a experiência. Assim, o potencial se revelar por si só e me exime da pretensão de manipular o futuro. Só tenho que me lembrar de: não me esquecer disso.

Reitero: Preocupando-me somente por estar em mim, sabendo o que sinto em cada momento e onde o sinto, me apoiando na meditação, nos mantras e na simbologia do inconsciente como se de um ritual se tratasse.

Assim então, seu potencial também se mostra no presente e o verá também se expressando no futuro

Reflexões do grupo sobre o terceiro mandamento.

–Às vezes, em vez de reconhecer o meu progresso, me foco mais no que me falta e naquilo que não consigo fazer. Isso, sem falar no quanto me comparo com os demais.

–É o mais difícil para mim. Sempre quero avançar e poucas vezes me pergunto se parei para pensar no quanto progredi.

–Tendo a me martirizar pelo que me falta, sem perceber o que já consegui. Eu me foco demais em alguma habilidade física que não possuo, o que resulta em crenças limitantes sobre minha incapacidade de realizações.

–Com o que tenho, pouco ou muito, posso fazer um belo *baile*. Também acho necessário ter consciência de meus prós e contras para saber onde fortalecer e quando desfrutar.

–A técnica sempre me bloqueando! Esse é o meu ponto de comparação. Meu corpo deve compreender que a técnica é só uma «ajudinha» para poder exteriorizar meus sentimentos e a minha história.

–A técnica é o meio para... só que no caminho, às vezes, a perspectiva vai se perdendo.

–O mais difícil depois de estudar e estudar técnica de pés, de corpo, *palos* e outras coisas é deixar que se naturalize no corpo. Sobretudo, conectar-me com essa felicidade infantil de desfrute e gozo como quando era criança e não me importava com o olhar do outro.

–Costumo pensar que me resta muito e que sempre tenho algo para aprender; mas isso não me desanima já que se trata da minha paixão. E assim, vou progredindo pouco

a pouco. Há tantas aulas para escolher: de bata de cola, de *mantón*, uma para cada *palo*, recursos de *tablaó*! Um poço sem fundo; ou melhor, um mar que não dá tanto medo.

–Reconhecer o crescimento tem muito a ver com a aceitação. Este mandamento que me parece tão unido ao segundo... viver o aqui e o agora é uma forma de autoconhecimento e auto aceitação, ou seja, nos reconhecer e nos valorizar. Aqui estou, essa sou eu, e aqui cheguei hoje.

–Meu problema é sempre o mesmo: Quanto preciso? Quanto tempo levará? Quem sou eu nesse mundo tão grande como o flamenco?

–Este mundo do flamenco é tão grande que às vezes me dá medo e me sinto inferior. Não me dou conta do quanto cresci e isso me diminui.

–Ao reconhecer o meu progresso posso ir soltando aos poucos as coisas que me prendem e não me deixam desfrutar. Sendo agradecida, todos os dias aprendo a deixar de lado os meus preconceitos.

–Que bonito ver que vou aprendendo sem perceber! Cada vez faço coisas mais complicadas que jamais pensei que faria. Eu me emociono ao ver meu crescimento.

– Estou sempre de olho no quanto me falta.

Sou muito exigente. Seria bom para mim parar e tomar distância para ter noção do progresso; porque sei que cresci, embora não possa desfrutar.

–Estive em «stop» por três anos. Agora que voltei a praticar não está tão difícil acompanhar como supunha. De repente está fluindo o que já havia aprendido antes. Tive que parar por três anos para compreender que havia crescido sem notar.

–Descobri que aprendi muitas coisas e me sinto muito orgulhosa de mim mesma por tudo que consegui. O fato de não poder dançar ou dançar por uma hora e meia sem parar é um desafio pessoal.

–Ver e analisar meu crescimento me abre portas para continuar crescendo ainda mais. O que em um determinado momento era difícil, quase impossível, hoje é algo que me sai naturalmente. Não é cópia, e sim algo que aprendi, interiorizei e modifiquei ao meu gosto e sentimento. Tudo isso me permite seguir adiante com confiança e paixão.

Quarto Mandamento.

Reconheço meus limites sem me sentir vulnerável.

«Há coisas que não me caem bem, que não correspondem à minha maneira, que gosto de vê-las, mas não posso fazê-las»

Esse é forte e tem a ver com aceitar que o que é, É.

O critério de realidade entre o que vejo, o que desejo e o que é possível.

O que está claro é que Enrique *El Cojo* sabia perfeitamente que não podia sapatear, mas movia os braços maravilhosamente. Teria sido para ele um enorme estresse batalhar contra a natureza de ter nascido manco e ir contra sua existência tentando sapatear. Se Henrique El Cojo tivesse se voltado contra si mesmo, hoje em dia não saberíamos quem era. Ao menos não lhe reconheceríamos como um grande *bailaor*, talvez fosse sapateiro – sem menosprezar referida profissão – só que estaria consertando os saltos que não pôde gastar.

Há coisas que não me caem bem, que não correspondem à minha maneira, que gosto de vê-las, mas não posso fazê-las. Há alguns anos fui à aula de Belén Maya e lhe

disse: «Eu gosto do que você faz e quero investigar outras formas em meu corpo. Permita-me participar da sua aula, sem compromisso?» A dança dela não me representa, mas sim seu contato com o corpo e sua linguagem, e queria investigar.

Nunca me senti tão ridícula em minha vida, desajeitada e dessincronizada. Diante do espelho, me via e ria de mim mesma e Belén também. Ela me deixou à vontade sem interferir.

Portanto, assumo e deixo de lado aquilo que não tem nada a ver com você. Qual é a importância de se esforçar para vestir uma camisa que não te serve?

Não se pode dominar todos os estilos, se sua maneira de dançar é racial e tradicional não te servirá a vanguardista. Se o seu estilo de dança preferido é o da escola sevillhana, não adianta porque não vai conseguir se descabelar como uma leoa. Também, não tem que ser um bailaor o *bailaora* de todos os *palos*. Há *palos* que não são para você. Eu não pensaria em dançar por *guajiras*, por exemplo. Também não há por que usar elementos se os mesmos não te identificam, só porque outros o fazem.

Uma coisa significa estudar, se preparando como *bailaor* e *bailaora* completa, e outra é tentar forçar o número trinta e seis quando o seu número é quarenta e dois, e ponto.

Aprenda a reconhecer aquilo que por mais que você estude não te serve, não combina com você. Reconheça também, aquilo que a qualquer custo, você se empenha em adaptar tudo o que consegue é estilhaçar os seus joelhos e a sua alma.

Reflexões do grupo sobre o quarto mandamento.

–Agora me sinto mais confortável com alguns *palos* porque se ajustam mais a mim. Houve ocasiões que quis forçar e fazer algo que não correspondia com a minha personalidade.

–Preocupava-me ligeiramente que na dança tivesse que dominar todos os palos e elementos. No entanto, no *cante* achava «normal» que os *cantaores* só dominassem alguns *palos*, como que especializados em determinado cante, sem haver necessidade de mais.

–Estou agora buscando e aceitando meus limites para poder avançar. Em português há uma expressão: «O ótimo é inimigo do bom». Pois bem, devo limitar a minha prepotência em querer saber tudo e buscar profundidade no dia a dia.

–Durante anos tentei entender qual era meu estilo estudando com diferentes professores até que conheci Andrés Marín. Compreendi que só podia desfrutar de sua arte e nunca farei ou ao menos me aproximarei de «seu flamenco», apesar das grandes lições que me dá cada vez que falo e estudo com ele.

–Quando entendi quais são meus limites, compreendi que não tenho limites, mas sim, limitações. Que não posso dançar como minha professora ou como tal *bailaora* que admiro. Porque essas são elas, esta sou eu, e meu corpo expressa o que minha mente e meu coração sentem; deste modo me torno segura e tento afastar meu lado vulnerável. Vivo a dúvida em mim mesma como a falta de proximidade com meu próprio ser.

–Uma de minhas limitações é que me sinto e me vejo muito leve, me falta terra. Mas o que não me falta é caráter e atitude perante a vida, que adoraria levar ao flamenco.

–Para mim é difícil encontrar esse equilíbrio entre confiar em mim e conhecer minhas limitações, para não cair na baixa autoestima.

–As críticas de pessoas que acham que têm todo o conhecimento me fazem duvidar.

–Com os anos me dei conta de qual era meu estilo, com quais *bailaoras* não me identifico, ainda que tenham algo que sirva para a minha dança ou que simplesmente amo vê-las dançar.

–Nem todos os *palos* combinam comigo e tampouco os mesmos de sempre em todos os momentos. As energias vão mudando como os meus humores.

–É bom investigar e se me chama a atenção experimento para ver se é o que realmente gosto ou simplesmente não tem nada a ver comigo. Para saber é necessário conhecer. Esses mandamentos me fazem refletir muito sobre como vivo meu próprio flamenco e me ajudam a melhorá-lo.

–Tocar castanholas dançando foi e é um sacrifício que ainda continuo praticando.

–Sempre me esforço para conseguir fazer tudo, mas que saudável é dizer: –«isto não é para mim!», começarei a ser sincera comigo mesma.

–Fiz aulas com diferentes professores, muitos dos quais seus estilos me agradam, mas sinto que nem tudo combina com meu corpo ou minha personalidade. Agora começo a fazer aulas com aqueles que me identifico melhor.

–Sentir-se inferior é tão ruim quanto sentir-se superior. Só tenho que saber até onde sou capaz de chegar.

–Recém faz três anos que danço, comecei na idade adulta, ainda não sei qual é o meu limite, nem meu estilo.

–Depois de ler seu livro e de ter sido sua aluna, esse mandamento foio que mais me ensinou emais me fez crescer. Reconhecer meus próprios limites me permite conhecer, trabalhar e potencializar meus recursos e virtudes. Reconhecer e aceitar limites faz com que eu parede me comparar com quem está ao meu lado e deixe de lado o competir.Fazendo isso me frustrei muitas vezes por não conseguir um passo ou um movimento. Quando reconheci meus limites e me foquei no que podia alcançar apareceu o real prazer na dança e sem perceber, cresci.

–Sinto que não sou a única que sentiu,em algum momento, que não se encaixava no flamenco.

Quinto Mandamento.

Mantenho a concentração ao estudar.

«A concentração surge por fim, quando a mente cedo ou tarde entra no piloto automático – totalmente o contrário do que costumamos acreditar– quando a mente cessa, o corpo se faz mente»

Uma coisa é ir à aula e outra muito diferente é estudar. Disciplinar-se em uma rotina de estudo em geral, não só para a dança, é duro até fazer disso um hábito.

Em relação à dança flamenca: no inverno e com os ossos gelados, você se olha no espelho ali sozinha ou sozinho e pensa: – «Que preguiça, que frio!», e então dá início à sua sequência de pés e exercícios de braços. Os primeiros dez minutos até vencer o tédio e a dor (enquanto os músculos se aquecem) são eternos; e tua cabeça continua falando. Ela, o habitat do ego nunca pára, com o único objetivo de que não desmonte as suas estruturas e que se mantenha sempre em sua área de conforto. Esta, na qual não se arrisca, mas que também não acontece nada. E ali está o ego com suas premissas imperativas que encobrem seu eterno medo de Ser. – «Para que você faz isso? Você sabe que se quiser chegar a algo terá que se sacrificar muito, dia após dia e ano após ano». Sentença que acaba colocando duas argolas de ferro em cada pé.

Mas ali está você, desfrutando de um prazer masoquista: massacrando seu corpo e desfrutando dele, se amando e se odiando,se fechando no estúdio em solidão com seus sons e também com os seus ruídos. Com sua criatividade, que em alguns dias se mostra

incontrolável e em outros um fiasco. Sem mencionar as meninas e seus ciclos. Cuidado! Porque os meninos também têm um ciclo, embora não seja evidente.

A concentração por fim surge, quando a mente cedo ou tarde entre no piloto automático –totalmente ao contrário do que costumamos acreditar– a mente pára e o corpo se faz mente. Para escapar do círculo vicioso dos relatos nefastos do meu ego, eu me lembro de respirar e lentamente vou tomando consciência dessa função vital, assim o ar vai se sincronizando em compasso com os pés. Depois de alguns segundos ou minutos, não sei exatamente quanto, a mente se anula diretamente. Nem meditando consigo equilibrar a mente como faço com o som do sapato, que se converte em meu mantra. Finalmente consigo levantar meu traseiro, alinhar meu eixo e mudo de dimensão sem me dar conta.

É uma mudança muito clara de um estado mental a outro, após o debate mental, o sentir o peso das minhas pernas e meu traseiro pesando, começo a flutuar e me tornar leve. Despontam a diversão e a criação e o corpo se enche de força e energia. A luz se acende até que meu corpo me mande o sinal de cansaço. Então a voz na minha cabeça volta a aparecer atribuindo-se o mérito:–«Você viu? Muito bem! Você tem que se sacrificar para conseguir. Você está indo bem, mas ainda te falta muito. Amanhã, mais um pouco». Efetivamente um círculo vicioso que de vez em quando o vejo girar sem mim quando consigo entrar em meu coração à custa de muita disciplina em recordar coisas simples: respirar, alinhar meu eixo e elevar o peso para poder desfrutar de meus ensaios.

É verdade, há dias em que o corpo não vai a nenhum lugar e a mente não me solta. Agora aprendi a me permitir. Porque sei que não é um dia perdido de ensaio, é parar a tempo.

Reflexões do grupo sobre o quinto mandamento.

–Adoraria que o som do sapato se convertesse em meu mantra.

–Esse mantra chega precisamente quando me entrego ao espaço íntimo da prática. Onde pouco a pouco a *escobilla* vai saindo com fluidez, saindo sem a intenção, e eu vou superando minhas próprias metas.

–Um dos motivos pelos quais minha mãe desde que eu era criança pretendeu que eu frequentasse aulas de dança (ballet, folclore venezuelano, latino-americano, flamenco), foi para melhorar minha capacidade de concentração na escola. Certamente me ajudou muito, além de melhorar a minha concentração em diferentes áreas.

–Tento manter uma rotina diária de autodisciplina trabalhando o físico, a memória e a emoção (através do improviso). Com o objetivo de que esses maus dias para a inspiração se tornem cada vez menos frequentes.

–O ego, maravilhoso e traidor nos faz transitar por caminhos inesperados.

–O flamenco é mágico. Chego em minha aula e me escuto dizer: – «hoje não consigo, o que estou fazendo aqui?» No momento seguinte me envolvo com a aula, minha cabeça segue e o corpo não pára.

–A melodia é minha concentração e devo dizer que é a única coisa que me tem feito concentrar.

–Esses últimos anos têm sido um pouco duros, sofri depressão, era difícil me levantar da cama para tudo, sair com minhas amigas, ir à aula na universidade, enfim. Mas me levantava sem falhar nem um só dia para ir dar aulas de início ao flamenco e de sevilhanas. Sim! Era difícil me levantar, mas ainda assim o fazia porque tinha certeza de

que uma vez que começasse a dançar, seria uma pessoa feliz e saudável. Assim, pouco a pouco fui me recuperando.

–Índia, me interessa muito o tema sobre o ciclo menstrual. Somos natureza e como tal, cíclicos. Por que não utilizar isso a nosso favor? Seria como um barco a vela se orientando para aproveitar o vento.

–Minha concentração quando danço vai e vem. Sei que é um problema que deve ter um pano de fundo. Não me ocorre nos ensaios, me ocorre quando já estou com a coreografia: em um momento estou cem por cento e uns segundos mais tarde, estou totalmente fora do aproveitamento. Isso me faz perder o ânimo.

–Já aconteceu de não poder me concentrar em minha dança! Eu me reprovo, me culpo e penso que já não devo continuar perdendo tempo com isso. Mas a verdade é que eu adoro e quero seguir aprendendo! É muito difícil para mim conseguir a concentração, quando a vida interfere com “coisinhas” que me impedem de aproveitar as aulas.

–Ocorre que às vezes tento o novo passo e não consigo! Insisto, e consigo fazê-lo sem pensar. Mas quando tento analisar o que eu fiz...«Fiz tico taco e agora é hora de fazer ponta taco, pé inteiro», faço erado! É como se em determinado momento tivesse conseguido em um passe de mágica e, de repente, se foi.

–É extremamente difícil permitir-me silenciar o corpo quando não é o dia.

–Minha concentração se encontra nas pulsações e na respiração. Eu me envolvo com a minha dança e nesse momento só estamos meu corpo e eu. As batidas do meu coração vão marcando o compasso.

–Quando danço me desconecto do mundo e sou eu comigo mesma e com o ritmo da música. Desaparecem os problemas, o mundo, a família, e os movimentos do meu corpo me fazendo sentir fenomenal.

Sexto Mandamento.

Mostro quem eu sou sem julgamentos.

«Despertando a menina ou o menino adormecido, eles não entendem de julgamentos, só entendem de viver»

Primeiro deveríamos responder à pergunta quem sou. Quem sou? Acaso alguém sabe quem É, ou na realidade, É quem acredita Ser?

Prometo não assumir uma postura totalmente existencialista, embora fique tentada a fazê-lo. Sobretudo, quando começo a escrever em dias de regras. Nesse estado, posso me afundar nas *cavernas do averno*.

Sem saber totalmente quem Sou –e ainda que o soubesse não seria de todo verdadeiro, já que vou mutando segundo a segundo – O interessante é que sem ter ideia de mim, ousou emitir julgamentos sobre o que mais amo fazer: dançar.

O amor é o que me expressa, meu amor por dançar diz quem Sou. O Amor é expansivo e o medo a não ser o que meu imaginário acredita cegamente que «tenho» que Ser, é o que me contrai.

Quando é o amor que me impulsiona, o julgamento não existe. Se ao contrário, é o medo que me capitaneia, a sentença está garantida. Quando sinceramente vejo os olhos de

minha criança, tudo é mais fácil, quase diria que o caminho se mostra com sua direção e intenção. Mas para chegar a esse espaço interno de sinceridade tenho que superar as armadilhas do ego. Ele sabe melhor do que ninguém que a minha criança é a minha essência e se ela recuperar a inocência, a espontaneidade e a autenticidade, ele se desintegra.

Reflexões do grupo sobre o sexto mandamento.

–O ser com seu livre arbítrio preenche todos os seus vazios. Se eu tiver um vazio verei com o que preenchê-lo. Com todo o meu Ser e meu desejo, ou com o desejo do outro?

–Quando tenho expectativas, aparece o medo de não as cumprir e com elas o conflito mental.

–E o que é ser livre? Não ter medo? Ao deixar de lado minha criança, os sentimentos me oprimem. Raras são as vezes que encontro a minha criança interior, e quando a encontro, está sempre presente no julgamento alheio.

–Deixar sair o meu menino interior, essa é a questão. Volto a um dos mandamentos anteriores: confiança e inocência para deixar a criança sair.

–Emitir julgamentos de valor muito duros comigo mesma tem a ver com minha história. Por isso é tão importante conhecer a mim mesma e curar a minha criança interior, para permitir-me transitar e perdoar aquilo que ainda não consigo fazer, com ternura. Minha vida é tentativa e erro, como fonte de crescimento e aprendizagem.

–Sou o que sou agora mesmo e pronto.

–Sou o que trazia, sou o que me anexaram, sou do que careço e sou do que me sobra, sou livre sobre todas as coisas. Sou sombras, água, fogo e luz. Sou isso que espero ser, sou isso que sempre sonhei. Sou eu.

–Vou experimenta o que posso fazer sem limitar meu proceder. Quem sou? Mãe? Bailarina? Esposa? Filha? Professora? Estudante? Trabalhadora? Amiga? Colega? Madrinha? Costureira? Não, sou só eu, e minha essência é a transparência clara do que sinto em cada instante.

–Eu sou a que sou, daí me liberto em idas e voltas; a mente é tão louca, não obedece! Às vezes acha que é uma rainha, e outras, uma mendiga; e entre as duas, acredita que são tantas e tantas. Pensa que tem vida própria, é rebelde, desafiante, muitas vezes tranquila e outras vezes grita: – «Sou livre como o vento!»Se parece um pouco comigo, a mente é tão louca, não obedece.

–Não estou determinada a ser só o que sei de mim neste momento, falo concretamente de minhas limitações, posso crescer e ser outra depois. Posso sonhar em dançar e cantar flamenco. Para isso necessito liberar-me da escravidão do medo que ainda está sobre mim.

–Agora posso dizer que sou María: com minha maneira de dançar, de sentir, e sobretudo de falar sem palavras. Por timidez não sou capaz de utilizar palavras, então me dou conta de que as pessoas me entendem melhor através da minha dança.

–O medo me coloca na caverna e dali alguém tem que me tirar.

–Ocorre que quando danço minha mente não está totalmente comprometida com minha dança, com meu sentimento, com minha música, porque estou atenta às reações do público. Não quero mais isso, quero estar totalmente entregue à minha dança. Mas fico obcecada pensando na possibilidade de não estar transmitindo nada às pessoas. Ficando mais atenta ao público do que a mim mesma, me descuido.

–Bem, até há um ano atrás eu era mãe, mulher, nora, irmã, amiga, esposa. Tudo em prol dos outros. Querendo corresponder às expectativas alheias abandonei a mim mesma. Não era feliz, porque tudo o que fazia era para que os outros vissem como eu sou boa em todas essas áreas. Compreendi que todas essas áreas fazem parte de mim, mas a mais importante sou eu, a que mais necessita do meu ser e da minha essência. Descobrir isso foi o melhor que me aconteceu porque voltei a cuidar da minha criança interior que estava abandonada. Hoje a ouço todos os dias e me sinto feliz.

Sétimo Mandamento.

Examino minuciosamente estruturas complexas para torná-las simples e verdadeiras para mim.

«Quando você tiver a possibilidade de estudar no sul da península ibérica, feche os olhos, ouça e perceba como soa e que aroma tem. Para ver, você já tem o Youtube»

Quantas vezes tentamos desenvolver uma *escobilla* superdifícil e interminável? É fato que é muito divertido e interessante conseguir executar coisas difíceis, mas é isso: um desafio para manter a mente ágil, o ouvido aguçado e atento. É só um treino muito importante. Não é um fim e sim um meio para.

Agora vejamos, essa *escobilla* não é sua, você não a montou. É a expressão artística do professor ou professora que você tem à sua frente, é dele ou dela. Fazer com que seja sua leva anos, tantos anos que quando sinta que é sua, já não será igual à que te passaram. Mas sim, mais parecida com a sua energia e com o seu estilo.

Leva tempo para compreender finalmente que essa *escobilla* superlegal montada por artistas flamencos, nos servirá como inspiração e não para que a copiemos nos mínimos detalhes calculando os milésimos de segundos, inclusive. Depois de muito teimare de muita frustração por não conseguir fazer igual, você começa a se permitir pequenas variações;

embora quase se castigue por destruir a montagem que leva a marca registrada do professor ou professora. A maturidade do seu corpo é quem vai gerando esse filtro e sua inteligência emocional é quem te libera dessas «culpas» quando reconhece que você é você com sua história, suas emoções e sua disponibilidade corporal, um ser único e ir-re-pe-tí-vel.

Quando quem está à sua frente é um professor, além de um grandioso artista, este te apoiará para que desconstrua e volte a construir com suas próprias ferramentas. Mas cuidado! Porque se precisar de um ponto de apoio terá que colocar você mesmo, o próprio limite, e parar de fazer tantas aulas para se perguntar: –«e eu, onde estou?» Não uma, mas mil vezes, em cada estrutura que dance deverá se encontrar ali, senão será mais uma ou mais um daqueles que dançam perfeitamente bem e que não têm identidade na dança.

Os reais inspiradores são os sons e não a imagem que os representa fisicamente. Os sons flamencos dessa terra, os quais você só encontrará aqui e que quando ultrapassam as fronteiras perdem o clima e o sabor. Por isso, se tiver a possibilidade de estudar no sul da península ibérica, feche os olhos, ouça e perceba como soa e que aroma tem. Para ver, já te basta o Youtube.

Reflexões do grupo sobre o sétimo mandamento.

–A grande responsabilidade de executá-lo com perfeição para não desapontar a minha professora. Através desses comentários, percebo que penso muito, me concentro em tudo que está ao redor e pouco em mim mesma no momento de dançar. Tenho que trabalhar muito esses mandamentos!

–Para mim a técnica é um desafio. Minha mente gosta de me dizer que algo está errado. Às vezes sou capaz de fazer com que uma *escobilla* se expresse e outras vezes me perco, é um jogo constante. Necessito me permitir desenvolver.

–Depois de ler o seu livro, fiquei pensando em muitas coisas e uma delas é: “há passos que não são seus e que às vezes não consegue executá-los justamente porque não são seus”. Lembrar-me disso me ajuda muito, estou montando uma coreografia que não é minha e tentando fazer dela um pouco mais minha, substituindo coisas. Agora tudo faz um pouco mais de sentido.

–Isso me alivia e também me serve um pouco como desculpinha quando não consigo fazer algo.

– Esse mandamento corrobora minha inquietação em relação às oficinas que faço para compreender, conhecer e desmembrar o *palo* a ser estudado. No meus pais é difícil fazer aulas com professores que demonstrem total domínio de suas funções, (todos são bons porque nos ensinam diferentes maneiras de ver e sentir), mas as perguntas não são respondidas. Só nos propõem o estudo de *escobillas*, movimentação de braços e combinações. Vejo como em cada coreografia me concentro em elaborar a dificuldade para demonstrar virtuosismo e me pergunto se isso está certo.

–A maioria dos professores que chegavam à cidade, e acredito que o mesmo aconteça em todas as partes do mundo, vinham só para uma oficina de umas sete horas e meia. Às vezes preferem deixar passos, passos, passos e técnica. Mas depois não sei onde devo encaixá-los em relação ao cante.

–Eu adoro esse mandamento. Eu estudo cada passo, tudo o que aprendo dos grandes flamencos absorvo em forma de sons e não de passos. Adoro aprender e muito mais de me surpreender comigo mesma.

–O fato é que não só é difícil que saia igual, mas que também leva muito tempo para se conseguir repetir essas benditas *escobillas* que nos ensinam! É muito importante esse mandamento porque sempre quero que me saia tal qual a professora o apresenta. E na

realidade o que devo repetir é o som à minha maneira para então chegar ao meu estilo. Isso é muito interessante.

–Tento reproduzir uma réplica do passo, se não o ouço igual não me conformo, me olho no espelho, me vejo tensa e me lembro de que tenho que respirar. Obrigada por me fazer respirar, é muito fácil esquecer quando tento averiguar a técnica do passo.

–Esse mandamento é o queria ouvir há muito tempo, depois de quinze anos posso dizer que os *Tientos* agora são meus.

–Para poder abandonar o que eu não gosto, necessito de muita aprendizagem. Sou capaz de fazer uma *escobilla* difícil, mas quando é feita com velocidade não consigo acompanhá-la. Prefiro *escobillas* simples e poder entender a partir da intuição.

–Estou aprendendo a abandonar o que não é meu. Se vejo algo de que eu goste em uma *bailaora*, tento absorvê-lo, mas se no momento de executá-lo me sinto muito forçada, o deixo ir ou busco a mesma intenção, mas adaptada ao meu corpo. Que complicado é para mim!

–Na última vez que estive em Sevilha vi muitas meninas nas aulas, dançando todas iguais. Antes se podia ver Manuela Carrasco, Carmen Ledesma, agora me parecem todas clones.

Oitavo Mandamento.

Destaco as premissas essenciais da minha dança.

«Passinho a passinho com humildade, paciência e consciência. Menos pressa e mais consciência do corpo que habito. Sabendo o que sinto e onde o sinto. Ao menos essas são as minhas premissas a esta altura de minha vida»

Quanto tempo de vida me custou para chegar a crer e confiar que minhas peculiaridades existiam, e que além disso eram belas!

Um dia percebi que fosse o que fosse e apesar dos meus defeitos, meus medos, minhas exigências e a falação do meu ego, minha dança tinha algo que era meu e de ninguém mais. O céu se abriu e vi um caminho. Esse dia foi o dia em que me cansei de mim, dessa parte malvada que não me deixava ser feliz dançando, dessa parte que residia no que dirão e não no que sinto.

A diferença de sensação entre a contração e a expansão. A contração de acreditar que nunca chegava – aonde? – Que não gostava de nada do que fazia, que só deveria fazer pés e mais pés para adquirir velocidade e virtuosismo. À expansão de nadar no ar e de abrir meus braços ao céu.

Um dia, cansada suponho de não encontrar nada, levantei o olhar. Deixei de olhar para os pés no espelho e descobri meu umbigo, minha cintura, meu peito, meus braços, minhas mãos, minha cabeça e o universo. Parei de fazer «acrobacias» com os pés e descobri que estar em mim mesma era a minha segurança. Quando desatei meus braços dei asas aos sentimentos do meu coração, meu gesto mudou e de dentro de mim saiu o fogo da minha verdade.

Descobri que o melhor de mim emergia quando deixava de fazer, para permanecer ne quietude do agora.

Vocês notaram que a Rainha moura, a Deusa, a Senhora da dança flamenca: Manuela Carrasco, não faz um só maldito *látigo*?

O que é o melhor de você? Qual ou quais são suas peculiaridades? Qual é a essência da sua dança?

Reflexões do grupo sobre o oitavo mandamento

–Para mim, ouvir e sentir a música sem pressa é uma premissa para não perder meu foco e o sentimento.

–A essência da dança está na Arte, está em mim e é a expressão mais genuína do meu Ser.

–Estou começando a desfrutar desses momentos e refletindo sobre o *chegar aonde*? E o que estou percebendo é: eu sei até onde.

–Não posso responder a isso claramente, embora saiba que gosto muito dos *tangos*. Eles me absorvem, me compenetro e poderia bailá-los por horas.

–Tenho uma experiência muito curta, me considero ainda iniciante, mas, Valha-me Deus, o que acontece comigo ultimamente! Me deixo levar e expresso flamenco pelas veias – eu nem danço, nem *latiguillo*, nem faço passos complicados. Só umas marcações cheias de paixão por onde meu *duende* sai conforme sinto. Então posso dizer que o que melhor consigo fazer é a expressão corporal e minha estampa dramática, minha maneira de sentir.

–Aqui em Sevilha e em Andaluzia, os flamencos, às vezes apreciam mais ou apreciamos (me incluo porque me sinto flamenca e sei distinguir o que é bom) uma

marcação, qualquer movimento de ombros ou de cabeça bem feito a *compás* do que um passo muito difícil e coreografado. Aprecio danças que preenchem e transmitem, porque aqui se dança assim também, nem tudo é tablado e espetáculos. Senão, olhar as ciganas mais velhas que fazem duas bobeirinhas e agradam mais que qualquer coisa, porque ainda que sejam duas bobeirinhas, são duas bobeirinhas bem dançadas.

–Adoro ouvir sem pressa para ir improvisando e que meu corpo possa se mover a *compás*. Isso também é dançar flamenco sem necessidade de desenvolver grandes sapateados.

–Às vezes tenho me torturado pensando no que dirão, em vez de me fixar em todas as qualidades que tenho e tirar proveito daquilo que me faz destacar.

–Aí é onde quero chegar! Encontrar a mim mesma para me expressar como eu sou. Como se consegue esse encontro consigo mesmo?

–Eu acredito ser bastante humilde e generosa na dança. Não tenho pressa. Ainda assim está sendo difícil me encontrar. Talvez seja uma questão de medos e confiança em mim mesma.

–O que me incomoda é não preencher minhas expectativas a respeito do que queria chegar a ser e, como você, também me cansei. Hoje em dia faço as coisas com mais calma.

–Eu me visualizo muitas vezes dançando suave a *compás*. Ocorre-me chegar na aula e deitarmos no chão para ouvir a música insistindo no *compás*, sentindo a vibração que parte da terra até nossos corpos.

–Se não permito que meu corpo se converta em música, não importa a complexidade dos sapateados, que nunca a tomarei como minha. Sou a música para fazer música.

–O que eu gosto em mim é que sempre busco algo estético e bonito com todo o corpo. Algo que transcenda a linha estrutural habitual.

–A essência da minha dança varia segundo o que experimento em cada momento. Permito que fluam energias sutis –energias úteis invisíveis- com meu coração terno para meu benefício e de todos os seres. Não danço necessariamente flamenco, fusiono mundo interno e mundo externo, danço a vida e vivo a dança.

–O melhor de mim, a vontade de aprender. Minha melhor dança é meu melhor eu.

Nono Mandamento.

Busco as informações que necessito.

«Imagina comer esse bolo de que você tanto gosta de uma só bocada. Não o saboreia, pode se engasgar ou inclusive até sofrer uma indigestão. Aos pedacinhos se assimila melhor e se aproveita»

Parece uma obviedade, mas às vezes não o é. Principalmente, por não saber exatamente do que necessito – que nada tem a ver com aquilo que quero. Isso nos acontece com mais frequência do que imaginamos porque o ego costuma querer o que não necessita só para reafirmar-se. E na verdade estamos mais em contato com o *quero* do que com o *necessito*. O *quero* é mais caprichoso e estático, o *necessito* move em direção a uma busca. Enesse movimento se encontra a verdadeira experiência.

Já ouviram falar sobre a passagem da Bíblia «*Peçam, e lhes será dado*»? (eu não sou mais bíblica do que o saber popular impõe, esclareço). Também está muito na moda o axioma: «o universo conspira para que você cumpra o seu desejo», propagado pelo filme *O*

Segredo. Pois parece que tampouco é tão fácil saber o que pedir, apesar de que tudo está ali aos pés e esperando por nós.

Antes de pedir, é imperativo saber qual é a minha necessidade, qual é o meu desejo. Aos que têm o livro *–El Flamenco Mi Inspiración* –lhes recomendo reler a página cinquenta e nove «Dançar com o desejo profundo».

Às vezes com o afã de se querer saber tudo indiscriminadamente, acumulamos saber. Colecionamos *escobillas*, aulas, montagens, como se fosse parte de uma biblioteca: esta é da Joana, esta é do Zé e esta é da Manuela.

Eu pergunto: Quantas *escobillas* você já comprou durante o tempo em que você dança? E mais quantas vão montar para você? Aquela da qual você se lembra – por ser a primeira, a mais fácil ou a que mais estudou – é a sua base para começar a criar. A que te dará a pauta do estilo que mais se adequa a você. Então, estude essa montagem até que seja sua. Se no momento, você vibra com a *Soleá*, faça aulas de *Soleá* com todos os professores que possa, absorva a essência do *baile por Soleá* em cada um e deixe que se expresse por si mesma. Que a síntese se faça dentro de você no silêncio de uma tranquila digestão, porque mentalmente, terá tantíssima confusão que não saberá o que fazer.

E se a partir dali, consciente de que irá se aprofundar em uma *Soleá*, necessitar estudar técnica de pés, vá a todas às aulas que te ofereçam por um tempo, para criar uma dança que faça contato contigo, que te leve a uma intenção e a uma direção dentro de cada movimento. Estas são palavras do meu professor e amigo Victor García, Analista Corporal em Madri: «Até que esse coquetel se dissolva em você e já não saiba o que é de quem porque agora é seu.»

Pergunte-se: O que necessito agora? E sinta a resposta em seu coração. Se vier de sua mente voltará a acumular tomos para a biblioteca. Descubra do que você precisa para a sua dança – seguramente também será do que precisa para a sua vida – e ao prestar atenção nisso a informação se torna clara para você.

Reflexões do grupo sobre o nono mandamento.

–Tão obvio e tão simples ao mesmo tempo. Eu aprendi com mais de quarenta anos que com as perguntas vêm as respostas, e com elas, uma direção como recurso imprescindível para conduzir meu barco.

–Eu adorei essa reflexão e todas as anteriores, com cada uma delas senti e movi muitos sentimentos. Agora estou começando a minha aprendizagem com o flamenco e tudo é bom para mim. Sei que o caminho é muito longo, mas aproveito cada minuto desse caminho enriquecedor.

–«O que te falta para a sua dança, seguramente será também o que te falta para a sua vida»Poderei? Continuarei procurando porque não estou encontrando.

–Isso me faz refletir sobre aspectos meus aos quais não dava importância, agora vejo que estão presentes são meios para poder chegar à minha essência.

–É isso. Finalmente encontro o que necessito! Muito obrigada.

–Genial este mandamento! «Que a síntese se faça dentro de você». Muito obrigada.

Décimo Mandamento.

Crio e recrio a minha dança com a energia do momento.

Como? A pergunta é sempre como e com que ferramentas.

SENTINDO onde está o eixo, o centro do corpo em relação ao Equilíbrio.

SENTIDO onde está a Força.

SENTINDO onde está o Peso.

SENTINDO quando rompo esses parâmetros.

SENTINDO quando volto à estrutura na qual me encontro em “casa”. Ou seja: em mim, com minha energia disponível e centrada.

SENTINDO como consigo fazer movimentos diferentes com cada parte do meu corpo, transferindo o peso de uma extremidade a outra, apoiando-me na força dos distintos segmentos e quando procuro equilibrar-me.

SENTINDO o que faço quando sapateio.

SENTINDO o que faço quando faço uma marcação.

SENTINDO o que faço quando giro.

Não é uma coreografia, sou eu dançando dentro do passo. Essa mesma montagem que fazem todos os meus companheiros e companheiras na aula, a faço minha, porque a faço eu. Quando compreendo isso estou me respeitando e aceitando como sou – embora ainda não saiba quem sou – sei que não posso fazer igual a ninguém nem lutar para me parecer com ninguém que não seja eu mesma. E nesse caminho de «incertezas» vou me descobrindo pouco a pouco.

Quando desenvolvo uma dança minha, me sinto segura, equilibrada, forte e sustentando o meu peso. Em um segundo posso romper com isso e me deixar levar pelo momento botando tudo a perder, para então voltar a recuperar. Isso é o mesmo que me entregar a uma situação da minha vida em que me permito perder o controle (pelo motivo que seja) confiando em mim, sabendo que depois de canalizada essa energia que necessita expressar-se, impulsiva e instintivamente posso regressar ao meu centro. Por isso se diz que

um *bailaor* ou *bailaora* é selvagem e apaixonado por flamenco aprecia a espontaneidade dessa arte como algo belo e surpreendente.

Trata-se de aprender a controlar, somente para saber descontrolar sem medo. Para isso investigar e refletir sobre os limites do corpo e conhecer até onde podemos chegar. Para poder dominar em mim tenho que conhecer meu corpo a fundo e as emoções que gera cada movimento. Do contrário, exercemos um controle mental e preconcebido daquilo que imaginamos que não deveríamos fazer, sem ter a experiência real que o confirma.

Trata-se de desfrutar de si, com tudo o que conhece e não conhece de você. Justamente nisso que não conhece de si, é onde reside a força para evoluir em sua dança e em sua vida.

Conclusões

Os nove primeiros mandamentos foram expostos e analisados antes de começar com o trabalho de vinte e um dias, nos quais se refletiu, na proporção de um por semana, sobre quatro aspectos da técnica corporal consciente; que para mim são fundamentais para a dança flamenca. Foram aulas online de uma hora e meia de duração em que os cento e trinta participantes deveriam tomar nota para realizar a prática durante a semana.

Esses quatro momentos-chave do trabalho corporal para a dança flamenca são: *A colocação como base e a colocação para o sapateado, giros e marcações*, os quais descrevi minuciosamente em «*La Técnica y el Ser en Unidad*» (a quarta parte do livro «*El Flamenco Mi Inspiración*»-Ed. *Círculo Rojo* -2015). Senti a necessidade de passar da teoria à ação, com pessoas que nunca haviam estado em Sevilha ou pelo menos, não em minhas aulas. Tratou-se de oferecer a parte prática daquilo que estava escrito para dar uma maior compreensão através da consciência corporal, como um modo de unir definitivamente a estrutura da dança flamenca com o Ser que a expressa.

Cada uma dessas –premissas básicas para a técnica corporal consciente– descritas no livro e nas sessões online tem um correlato emocional que há que se descobrir. Por isso esses mandamentos foram abrindo pouco a pouco as couraças musculares que estavam delimitando um caráter aprendido, em função de anos de estudo de técnica para a dança flamenca, sem tomar consciência das emoções; que com a sua história, seus medos e bloqueios geram crenças limitantes – não só na vida como também na própria dança. Mostre-me como dança e te direi como você é.

Propus o décimo mandamento ao finalizar o processo dos vinte e um dias, nos quais se pretendia adquirir um hábito de estudo com a consciência de que cada movimento corporal corresponde a níveis de emoções. Porque na verdade o décimo mandamento: «*criar e recriar sua dança com a energia do momento*», não só fala de certa maturidade corporal, mas também emocional. Há muitíssimos estudantes e profissionais que levam anos de trabalho e seus corpos são tremendamente maduros, mas o bloqueio de suas emoções, questionamentos, reflexões e o desafio de investigar-se profundamente em sua história emocional faz com que não tenham muito a ofertar à sua própria produção artística.

Todo artista deve estar em conexão com a sua fonte, com seu centro, com a sua criação. E esse movimento em direção a si mesmo, voltado ao seu interior, é exatamente o que o torna diferente dos demais. A elaboração de um espaço interno, que é dolorido revisar, é ao meu entender um passo inevitável para que o flamenco não seja o *sintoma* daquilo que não queira ver em sua vida.

O trabalho intenso dos quatro tutoriais –a prática diária, juntamente com as reflexões – fez com que, chegado o momento de analisar esse décimo e último mandamento, os participantes expressassem seu agradecimento sem poder dizer muito mais que isso. Talvez porque se encontrassem em “estado de choque” que os impedisse um aprofundamento. Um silêncio que os levou a um espaço interno e íntimo.

A partir dali, por ter se deparado com um novo mundo a ser descoberto, cada um dos que participaram ativamente já não voltará a dançar como o fazia. Eu me senti mais do que satisfeita sabendo que os havia ajudado e amparado para que começassem essa viagem interior, que cada qual empreendeu segundo suas possibilidades, ao seu tempo e ao seu ritmo. Com o passar dos dias começaram a aparecer postagens no grupo, onde relatavam com muita alegria sobre como conduziam a técnica trabalhada nos tutoriais, de um modo mais consciente na prática diária. Compartilhavam os resultados que iam alcançando e também aceitando que ainda lhes parecia difícil expressá-los na dança.

O trabalho com a criação e recreação da dança flamenca com a energia do momento requer tempo para assentar a informação e utilizá-la como ferramenta.

Às vezes criamos sintomas no flamenco, que é onde mais nos dói. Não houve nada mais em minha vida que me empurrasse tanto aos meus limites e a crescer como na dança flamenca. Agora mesmo me encontro renascendo de «um transtorno de impotência» que não era do flamenco, era da minha história que se expressou como sintoma em minha dança.

O grupo privado do Facebook «*La Técnica y el Ser en Unidad*» continua trabalhando e investigando. Você poderá se incorporar a ele, basta enviar-me um e-mail a: tutorial@la-india.es

*«Posso acompanhar-te porque me acompanharam.
Posso facilitar-te o processo porque facilitaram o meu.
Em honra a eles e graças à minha experiência, agora posso fazê-lo contigo»*



La India

"Soy un Ser que se expresa como Mujer, Flamenca, Terapeuta Corporal y Escritora"

Flamenca, Terapeuta Corporal, Facilitadora e Escritora.

www.la-india.es

[El Flamenco Mi Inspiración, ed. Círculo Rojo 2015.](#)

Sevilha, Espanha.