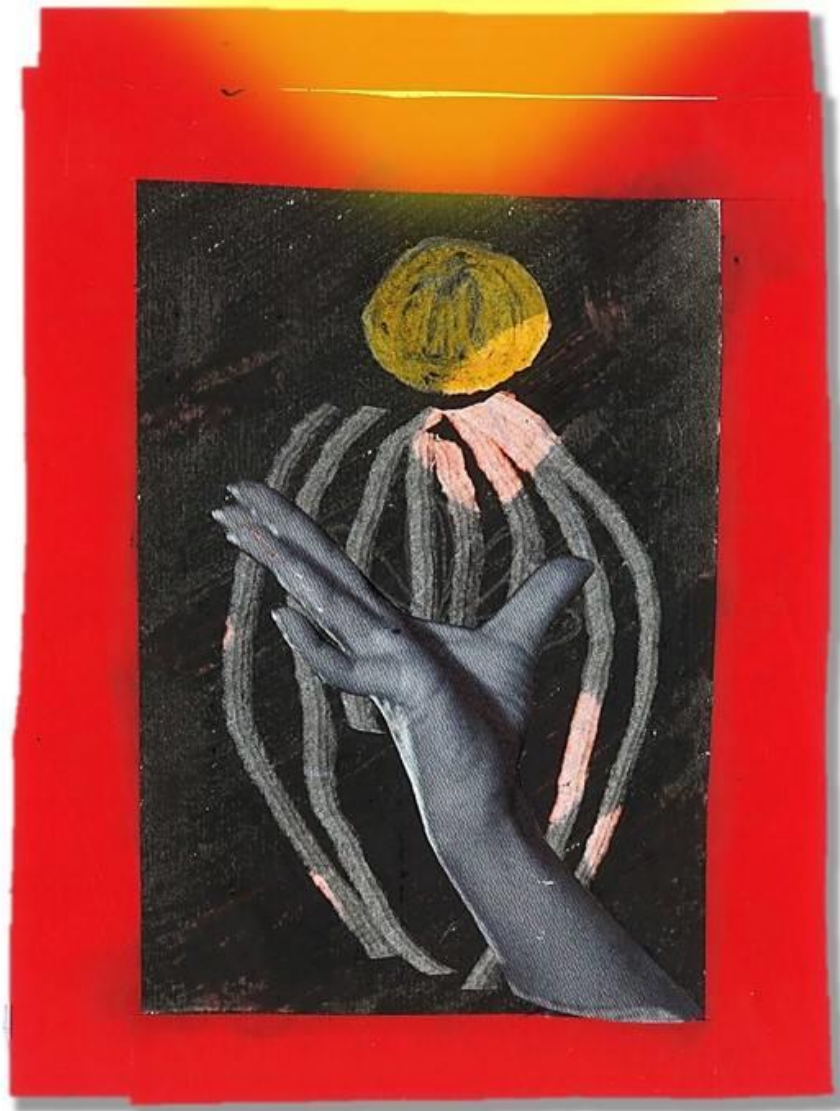


MIS *10* MANDAMIENTOS
PARA EL BAILE FLAMENCO Y LA VIDA



La India

DATOS DE PORTADILLA

TÍTULO: Mis 10 mandamientos para el baile flamenco y la vida.
AUTOR: LA INDIA, María Virginia Di Domenicantonio Gutiérrez

Diseño de portada: Karina Rodríguez (Argentina)
Figura de tapa: Lucía Ruíz Blanco (España)
Corrección general: Avelina Ponce (Ecuador), Lorena Massaro (Argentina) y Lizeth Félix (México)

Nº Registro 201799902374602. N°Expediente SE-598-17

ÍNDICE

Agradecimientos	4
Dedicatoria	5
Introducción	6
Primer Mandamiento. Gozo Bailando	7
Reflexiones del grupo con el primer mandamiento.....	7
Segundo Mandamiento. Confío en mí en el instante presente	8
Reflexiones del grupo con el segundo mandamiento.....	9
Tercer Mandamiento. Reconozco mi crecimiento	11
Reflexiones del grupo con el tercer mandamiento.....	12
Cuarto Mandamiento. Reconozco mis límites sin sentirme vulnerable	13
Reflexiones del grupo con el cuarto mandamiento.....	14
Quinto Mandamiento. Mantengo la concentración al estudiar	16
Reflexiones del grupo con el quinto mandamiento.....	17
Sexto Mandamiento. Muestro quién soy sin juicio de valor	19
Reflexiones del grupo con el sexto mandamiento.....	19
Séptimo Mandamiento. Desmenuzo estructuras complejas para hacerlas simples y verdaderas para mí	21
Reflexiones del grupo con el séptimo mandamiento.	22
Octavo Mandamiento. Destaco las premisas esenciales de mi baile	23
Reflexiones del grupo con el octavo mandamiento.....	24
Noveno Mandamiento. Busco la información que necesito	25
Reflexiones del grupo con el noveno mandamiento.....	26
Décimo Mandamiento. Creo y recreo mi baile con la energía del momento	27
Conclusiones finales	28

AGRADECIMIENTOS

A todos quienes participaron en el Tutorial “*La Técnica y el Ser en Unidad*” durante el mes de junio de 2017. Más de ciento treinta seres de todas partes del planeta: España, Francia, Holanda, Italia, India, Japón, Uganda, México, Israel, Turquía, EEUU, Inglaterra, Venezuela, Ecuador, Perú, Chile, Uruguay, Brasil, Inglaterra, Argentina y República Dominicana. Viviendo una experiencia de veintiún días para adquirir el hábito de concienciar sus bailes: trabajando el cuerpo, la mente y el espíritu.

También forman parte de este grupo Lucía Ruiz Burgos quien ha hecho el dibujo que representa este nuevo libro. Karina Rodríguez que ha colaborado con el diseño de portada. Avelina Ponce, Lizeth Félix y Lorena Massaro, que se dedicaron a corregir el texto.

Agradezco a la *energía* que se ha generado en esta comunidad, la que me confirmó y me dio esta nueva *Inspiración*, para que “*Mis diez mandamientos para el baile flamenco y la vida*” se expandieran más allá de los límites del grupo privado de Facebook a todo quien quiera leerlo gratuitamente.

A todos y todas, mi profundo agradecimiento, me siento honrada.

Gracias, gracias, gracias.

“La India”

María Virginia Di Domenicantonio Gutiérrez

A mi amada *Tiroides*, que se sacrificó para que yo me diera cuenta que soy toda una. Una mujer que se expresa como Flamenca, Terapeuta Corporal y Escritora. Gracias a su esforzado empeño descubrí por fin, que ya no necesito a nadie que me valide. Puedes relajarte y sanar, porque la verdad de mi corazón tiene la última palabra de ahora en más.

INTRODUCCIÓN

Te encontrarás en las próximas páginas, el desarrollo de los diez mandamientos para mi baile flamenco y mi vida, que apenas enuncié en el libro *-El Flamenco Mi Inspiración-* (2015. Ed. *Círculo Rojo*). Pensé en aquel momento, que desmenuzar algo muy personal y subjetivo no era relevante para nadie, ni aportaría demasiado. Confié que con sólo nombrarlos se abriría una puerta a tus cuestionamientos, o que tú le darías contenido a esas oraciones, creando tus propios mandamientos. En mi reflexión y debate acerca de explayarme en ellos o no, no me he animado a calar más hondo, pre-suponiendo que no me seguirías hacia las *cavernas del averno*.

Me di cuenta más tarde en el grupo *“La técnica y el Ser en Unidad”*, que abrir las puertas a esa profundidad, que todos tenemos y tememos, en compañía es mucho más fácil y amoroso.

“Las Cavernas del Averno” es la metáfora que suelo utilizar cuando me meto en un proceso personal, para descubrir aquella trampa de mi ego que me mantiene pegada a la brea. Explayarme en estos diez mandamientos implicaba en aquel momento, un viaje aún más profundo a la oscuridad, que ahora estoy preparada para transitar. Moviendo la oscuridad del negro, ese negro que es la suma de todos los colores pigmento, hacia la luz de la conciencia.

En este viaje me acompañaron y vivieron su propia experiencia, los seres que participaron del tutorial on line en el mes de junio de 2017. Ellos con su reconocimiento y aporte me hicieron comprender: que lo que significaba abrir mi corazón aún más, era y es lo que nos une a todos los seres humanos en el mismo lugar, porque somos lo mismo. Somos polvo de estrellas, polvo pululando y a veces perdidos en el espacio de la vida, en busca de esa luz que nos Une.

Últimamente tengo una frase que me repito: *“Atraviesa la neurosis, no dialogues ni discutas, no pierdas tu tiempo con ella, ve directamente y hazlo. Vive la experiencia”*.

Este nuevo libro es atravesar mi neurosis un poco más.

. . .

Al desglose de cada mandamiento, le siguen los comentarios más relevantes de los participantes, vale decir que sólo los he retocado para las formalidades gramaticales del libro. Sin lugar a dudas, las reflexiones que suscitaron estos diez mandamientos, es el alma de este nuevo trabajo. Donde los estudiantes del baile flamenco en su mayoría, pero también artistas, actrices, practicantes de otras danzas, trabajadores corporales y terapeutas son los verdaderos inspiradores, con sus valiosos aportes.

Primer Mandamiento.

Gozo Bailando.

“La técnica es una base para poder expresar quién eres, pero no después de aprenderla, sino durante. De este modo puede que vayas más lento, pero vas con seguridad, vas contigo, vas gozando”.

Deseamos gozar bailando, del mismo modo que deseamos gozar la vida.

El flamenco nos penetra potentemente y pretendemos que de esa misma manera salga hacia fuera, explotando y expandiéndose con esa misma intensidad, cual fuegos artificiales. Pero a veces, a veces se nos queda atragantado, apretando el corazón y con el deseo frustrado.

Cuando hacemos el amor con esa persona que nos atrae fuertemente, fisiológicamente hay algo que no podemos frenar ni disimular: el orgasmo. ¿Por qué? porque no pasa por la mente. Un orgasmo no es mental, es lo más absolutamente *anti-mente* que podemos hacer. Cuanto más lo pensamos, menos lo logramos o lo gozamos. El orgasmo es impulso puro. Esto ocurre cuando nos entregamos al juego sexual con ese fin: la descarga energética. No hablo de Amor, hablo de sexo y ni siquiera sexualidad. Hablo de sexo y dentro de esto: hablo de la satisfacción que se experimenta en el cuerpo, en el preciso instante de la exquisita explosión. Tal vez, al momento siguiente cuando regresamos a la conciencia queremos huir, pero ese es otro tema.

Gozar bailando, es permitirnos el placer del orgasmo. Atento o atenta a cada micro movimiento y agudizando la sensación que nos pone en comunicación directa con nuestro consorte -en este caso nuestros músicos-. Cuando somos conscientes de estar dentro del cuerpo.

A mí, particularmente, me costó permitirme el goce bailando. Porque en mi intimidad había muchos focos de atención externa, músicos, público, tablao, palmas, todos ellos menos yo. Cuando aprendí a reducir mi espacio íntimo a mí, de igual modo que cuando practico sexo, fue cuando aprendí a gozar en público.

Reflexiones del grupo con el primer mandamiento.

-Soy mente en el momento de bailar.

-Si no sé los pasos, no puedo relajarme y gozar.

-Si me permito gozar, tengo miedo a fallar en algo.

-No puedo gozar, pues me siento incompleta como para poder dominar y relajarme bailando.

-Me resulta muy difícil gozar bailando aún, la mayoría de las veces estoy más conectada con mi mente para no hacer mal un paso, que con mi cuerpo y mi disfrute.

-Cuando me conecto, puedo permitirme mostrar todo eso que llevo adentro. Sin dudas, llega al público que está mirando.

-Sentirlo, gozarlo y transmitirlo, de eso se trata.

-Gozo bailando porque es darle las gracias al flamenco por darme tanto placer.

-En clases sí que me permito gozar cada segundo, es un placer tremendo.

Segundo Mandamiento.

Confío en mí en el instante presente.

“Experimenté la exigencia de vivir para el futuro, hasta que me di cuenta que me estaba consumiendo física y mentalmente. Así recordé que el presente, es poner conciencia a mi vida y así mi baile cambia”.

Aquí hay dos cuestiones: la confianza y el momento.

Podemos entregarnos con confianza cuando no somos conscientes de las consecuencias. Cuando la inocencia es tan pura como la de un niño -que hasta que no vive en sus carnes que jugar con la magia del fuego es atrapante, pero quema- no conoce las consecuencias. Así la criatura embarga su inocencia y excesiva confianza en sí misma, aprendiendo que la magia del fuego escuece intensamente, inclusive puede dejar marcas para toda la vida; por lo que no volverá a entregarse a la llama nunca más.

Por eso la inocencia del que recién camina por los senderos flamencos, es inspiradora. Al menos a mí, me recuerda aquella entrega mía sin importar qué. Esa frescura e ingenuidad no tiene prejuicio alguno, sólo importa el goce de bailar y eso ya es perfecto. De este modo la confianza es noble, amable, expansiva. Es aquí y ahora.

Otra modalidad, es la de entregarnos hasta donde confiamos, lo que sería una pseudo-entrega; un autoengaño en toda regla como consecuencia de habernos quemado.

“Puedo confiar en mí, si sé todo lo que tengo que saber”. Ya no jugamos como niños, el adulto neurótico ha puesto las reglas del ego y éste ha construido una personalidad con las defensas necesarias, como para no volverse a quemar.

El flamenco es un pozo sin fondo que sólo te invita a entrar. Siempre hay más velocidad, más virtuosismo, más arreglos, más creaciones y recreaciones. Hay otros que hacen más cosas que yo, con más virtuosismo, más arte y más técnica, más, más y más.

En el presente sólo hay exigencia, maltrato comparativo y desvalorizante, aunque el parloteo incesante de mi mente me dice que si me “esfuerzo”, lo lograré. Por eso reservo la confianza en mí, para más adelante, para ese futuro en el que sienta que “controlo”. Así, el presente es juicioso e inconformista y la zanahoria siempre está delante.

Confiar en el momento presente estés donde estés, con humildad hacia ti, porque siempre estarás aprendiendo. Permitirte equivocarte, caerte y volverte a levantar con Amor, algo que a todos los artistas nos ha ocurrido en algún momento. Aquellos a los que vemos bailar como “profesionales”, en algún punto de su carrera han tirado de la cuerda más de lo que podían. Han caído y la humildad los ha puesto en pie. Yo misma he llegado a enfermarme agotando todas mis fuerzas y viéndome obligada que dejar de bailar. Mi cuerpo comenzó a atacarme porque ya que no me reconocía, haciéndome detener la marcha. Después de nueve meses de parón he vuelto a dar clases, pero sólo algunas horas y haciéndome un replanteo total de mi trabajo, he lanzado este proyecto *-el tutorial gratuito: “La Técnica y el Ser en Unidad”-* como parte de ese viaje a interior que me demandaba la humildad de hacer servicio y *confiar en mí en el momento presente*.

Reflexiones del grupo con el segundo mandamiento.

-Confiar en que en el momento de bailar fuimos, entonces ese temor a equivocarse desaparece.

-Es verdad, me gana la mente y la intelectualidad del no me puedo equivocar tapa el sentimiento.

-Yo bailaba bulerías solo por intuición, pero bailaba a compás y me gustaba. Hace unos años tomé clases y a partir de conocer la estructura me dio miedo: no bailaba segura y pensaba en lo que tenía que hacer. Antes, todo eso me salía solo. Estuve tiempo sin bailar flamenco porque me sentía mal y me frustré.

-Estoy contento con lo que puedo hacer hoy. Antes me desgastaba mucho ensayando o estaba molesto cuando no podía hacer más horas de estudio antes de las actuaciones.

-Antes, si algo me salía mal me enojaba mucho conmigo, ahora ya no; sé que tengo mis tiempos. Ensayo y practico lo que puedo y si en algún momento me equivoco ya no me castigo, sólo trato de seguir.

-Me preparo para absorber lo que enseña el profesor, algunas veces me frustró por no entender, luego me digo: "*paciencia, ya va a salir*".

-Por tener una profesora exigente, no pude disfrutar de lo que hacía. Salí de ese lugar llorando y aprendí que nadie puede exigirme más que yo.

-Inevitablemente la pasión y el sentimiento crean una técnica única, irreplicable y con sello íntimo.

-"*El Flamenco es un pozo sin fondo*", la definición más perfecta que jamás he leído. Porque en ese pozo todo es inesperado. Tan inesperado que a veces nos sorprendemos de nuestros logros.

-El miedo a entrar a lo desconocido.

-Poco a poco voy confiando. Para mí, es difícil hacerlo en el baile y en la vida misma. Dudo en mi vida, en los pasos a seguir y eso lo traslado al baile.

-Tengo siempre miedo a la equivocación, eso me retiene no sólo en el flamenco, sino en todo lo que hago.

-La humildad es la llave maestra. Los artistas tenemos el ego tan excitado que lo último que escucharíamos sería: "*proveye de humildad tu preparación y presentación*".

-Dejé el baile y una parte de mí atrás hace 20 años, me estaba consumiendo hasta enfermar y necesitar ayuda para las cosas cotidianas de la vida. Hace poco volví a bailar y a confiar en el flamenco ¿qué podía perder? Al contrario, tenía mucho que ganar. Empecé con media hora, ya que los pies no soportaban el dolor de los zapatos y mis lágrimas caían, pero mi alma florecía. Estaba entre seguir o abandonar, pero mi Ser y mi confianza hacia el flamenco me hicieron avanzar, y aquí estoy disfrutando del flamenco como parte importante en mi vida, que me da ganas de vivir y me hace sentir feliz conmigo misma por lo que consigo cada día. Ya no es a nivel profesional o salir a bailar a un escenario, es simplemente sentirme viva.

Tercer Mandamiento.

Reconozco mi crecimiento.

"El mar no da tanto miedo como el pozo. Si aprendemos a ver nuestro crecimiento como: la mar inagotable en vez de un pozo sin fondo, también le quitaríamos el drama y agregaríamos la confianza en el futuro".

En esto de perder la inocencia haciéndonos más mentales y poner esa confianza en el futuro, nos olvidamos de cuánto hemos crecido.

Sí, solemos recordar con riguroso registro los momentos y situaciones de sacrificio. Sabemos las horas que le hemos echado, el cuerpo invertido y los tacones que hemos gastado. De esto llevamos bien la cuenta, con lo que el discurso de la queja se hace fácil. "¡Con todo lo que YO he hecho!" enfatizando en ese yo que dramatiza y victimiza, mostrando heridas de guerra.

¿Cuánto he crecido? Si lograra detenerme un momento, parar la marcha de exigencias y comparaciones inoportunas que me arrastran ciegamente hacia lo que no tengo, tal vez podría mirar ese crecimiento. Abstraerme para ver en la película de mi vida cómo, cuándo, en qué circunstancias o con qué herramientas comenzó todo y continuó desarrollándose hasta hoy.

El vaso medio vacío que impacta, es el falso motor. Cuando sólo vemos todo lo que nos falta estamos comparándonos. Pero ¿comparándonos con quién?

La RAE dice, acerca de la palabra comparación, que es una locución verbal y la define como: *haber la igualdad y proporción correspondiente entre las cosas que se comparan*. El flamenco es tu historia, única e irrepetible ¿Con quién eres capaz de comparar tu historia?

Mirar para atrás y ver cuánto he crecido me da la fuerza para reconocer mis capacidades. Me coloca en el lugar exacto de mi presente, en el que ahora me veo realmente y observo cuánto más capaz soy hoy, que antes no era. Hoy miro el camino recorrido, me agradezco y capitalizo la experiencia. Así el potencial se despliega solo, sin necesidad de que yo manipule el futuro, sólo tengo que recordar: *recordarlo*. Preocupándome sólo por estar en mí, sabiendo qué siento en cada momento y en dónde lo siento, apoyándome en la meditación, los *mantras* y la simbología del inconsciente como son los *rituales*.

Así pues, tu potencial también se despliega en el presente y lo verás expresado en el futuro.

Reflexiones del grupo con el tercer mandamiento.

-A veces me enfoco más en lo que me falta y no me sale, en vez de ver todo lo que he crecido. Ni que decir de lo que me comparo con los demás.

-Es lo que más me cuesta. Siempre quiero avanzar y pocas veces me pregunto si me he detenido a notar cuanto he avanzado.

-Tiendo a martirizarme por lo que me falta, sin darme cuenta de lo logrado. Me enfoco demasiado en alguna habilidad física que no poseo, lo que deriva en algunas cosas que no estoy en la capacidad de realizar.

-Con lo que tengo, poco o mucho, puedo hacer un bello baile. También veo necesario saber mis pros y debilidades, para saber dónde fortalecer y cuándo disfrutar.

-¡La técnica siempre bloqueándome!, ese es mi punto de comparación. Mi cuerpo debe comprender que la técnica es solo una "ayudita" para poder exteriorizar mis sentimientos y mi historia.

-La técnica es el medio para, solo que en el camino a veces se va perdiendo la perspectiva.

-Lo más difícil, después de estudiar y estudiar, técnica de pies, de cuerpo, palos y demás, es dejar que se naturalice en el cuerpo; conectarme con esa felicidad infantil de disfrute y goce como cuando era niño y no me importaba la mirada del otro.

-Suelo pensar que me queda mucho, siempre tengo algo que aprender; eso no me desanima ya que es mi afición y voy poco a poco ¡Hay tantas clases por escoger, que si de bata de cola, de mantón, una para cada palo, recursos de tablao! Un pozo sin fondo, o mejor un mar que no da tanto miedo.

-Reconocer el crecimiento tiene tanto que ver con la aceptación. Este mandamiento se me hace que está tan unido al segundo. Vivir el aquí y ahora es una forma de reconocernos y valorarnos. Acá estoy, esta soy yo y aquí llegue hoy.

-Mi problema, es siempre lo mismo ¿Cuánto me queda? ¿Quién soy yo en ese mundo tan grande como el flamenco?

-Este mundo del flamenco es tan grande que a veces me da miedo y me siento inferior. No me doy cuenta de lo que he crecido y eso me empequeñece.

-Al mirar lo que he crecido, puedo ir soltando de a poco las cosas que me atan y no me dejan disfrutar, siendo agradecida aprendo a dejar de lado cada día mis prejuicios.

-Qué bonito es ver que voy aprendiendo sin darme cuenta. Cada vez hago cosas más complicadas que jamás pensé que haría. Me emociona ver mi crecimiento.

-Siempre miro cuanto me falta.

-Soy muy autoexigente, estaría bien para mí detenerme y sentir todo lo avanzado porque sé que he crecido, aunque no lo pueda disfrutar.

-He estado en "stop" tres años. Ahora que he vuelto a las prácticas no me está costando tanto ponerme al día como suponía, de pronto está fluyendo lo que aprendí antes. Con lo que me doy cuenta, que había crecido sin saberlo, tuve que parar tres años para comprenderlo.

-He descubierto todo lo que he aprendido y me siento muy orgullosa de mí misma por todo lo conseguido. De no poder bailar, a bailar una hora y media seguida, es un reto personal.

-Ver y analizar mi crecimiento, me abre la puerta a seguir creciendo aún más. Lo que en su momento era difícil, casi imposible, hoy es algo que me sale naturalmente, no es copia, sino que es algo que aprendí, interioricé y modifiqué a mi gusto y sentimiento, me permite seguir adelante con confianza y pasión.

Cuarto Mandamiento.

Reconozco mis límites sin sentirme vulnerable.

“Hay cosas que no me quedan bien, que no son mi forma, que me gusta verlas, pero no puedo hacerlas”.

Éste es fuerte y tiene que ver con aceptar que lo que es, Es.

El criterio de realidad entre lo que veo, lo que deseo y lo que es posible.

Lo que está claro es que Enrique el Cojo sabía perfectamente que no podía zapatear, pero movía los brazos de maravilla; tremendo hubiera sido para él batallar contra la naturaleza de haber nacido cojo e ir contra su existencia intentando zapatear. Si *Enrique el Cojo* hubiera ido en contra de sí mismo, hoy día no sabríamos quien era. Al menos no lo reconoceríamos como un gran bailar, tal vez sería zapatero -sin menospreciar dicha profesión- sólo que estaría arreglando los tacones que él no pudo gastar.

Hay cosas que no me quedan bien, que no son mi forma, que me gusta verlas, pero no puedo hacerlas. Hace unos años fui a clase de Belén Maya y le dije: *“Me gusta lo que*

haces y quiero investigar otras formas en mi cuerpo, ¿me dejas participar de tu clase, aunque no te siga el rollo?'". Su baile no me resuena, pero sí su contacto con el cuerpo y su lenguaje, y quería investigar.

Nunca me sentí tan ridícula en mi vida, torpe y asincrónica. Me veía en el espejo y me reía de mí, Belén también, ella me dejó a mi aire sin interferir.

Así pues, asume aquello que no va contigo y déjalo, no es importante que hagas el esfuerzo de ponerte una camisa que no te entra.

No se pueden tener todos los estilos, si tienes un baile racial y tradicional no te vendrá bien lo vanguardista, si lo tuyo es el baile estilizado de la escuela sevillana, no te despeñarás soltando las peñas como una leona. Tampoco tienes porque ser un bailaor o bailaora de todos los palos. Hay palos que no son para ti. A mí no se me ocurriría bailar por guajiras, por ejemplo. Tampoco tienes que usar elementos si no te identifican, solo porque otros lo hacen.

Una cosa es que estudies, preparándote como un bailaor y bailaora completa, y otra es intentar forzar la talla treinta y seis cuando la tuya es la cuarenta y dos y punto.

Reconoce y acepta aquello que por más que estudies no te queda bien, aquello que te empeñas en adaptar a ti rompiéndote las rodillas y el alma.

Reflexiones del grupo con el cuarto mandamiento.

-Ahora me siento más cómoda con algunos palos porque se ajustan más a mí. A veces he querido forzar y hacer algo que no se correspondía con mi personalidad.

- Me preocupaba ligeramente que en el baile tuviera que dominar todos los palos y elementos. Sin embargo, en el cante veía "normal" que los cantaores solo dominaran unos palos, siendo amos con sello propio de un determinado cante, sin necesitar más.

-Estoy ahora buscando mis límites y aceptándolos para poder avanzar. En portugués hay una frase: "Lo óptimo es enemigo de lo bueno". Pues sí, a limitar mi prepotencia en querer saber todo y buscar profundidad en el día a día.

-Durante años traté de entender cuál era mi estilo estudiando con diferentes maestros hasta que conocí a Andrés Marín. Comprendí que sólo podía disfrutar de su arte y que nunca haré o al menos me acercaré a "su flamenco", a pesar de las grandes lecciones que me da cada vez que hablo y estudio con él.

-Cuando entendí cuáles son mis límites, comprendí que no tengo límites sino limitaciones. Que no puedo bailar como mi maestra o como tal bailaora que admiro. Porque esas son ellas, esta soy yo y mi cuerpo expresa lo que mi mente y mi corazón siente; de este modo vuelve la seguridad a mí e intento alejar mis costados vulnerables. Vivo la duda en mí misma como la falta de proximidad con mi propio ser.

-Una de mis limitaciones es que me siento y me veo muy liviana, me falta tierra. Pero lo que no me falta es carácter y actitud ante la vida, que me encantaría llevar al flamenco.

-Me es difícil encontrar ese equilibrio entre confiar en mí y saber mis limitaciones, para no caer en la baja autoestima.

- Las críticas de quienes creen tener todo el conocimiento me hacen dudar.

-Con los años me di cuenta de cuál era mi estilo, con qué bailaoras no me identifico, aunque tienen algo que le sirve a mi baile o que simplemente amo ver bailar.

-No todos los palos me encajan y tampoco los mismos de siempre en todo momento. Las energías van cambiando como mis ánimos.

-Está bien investigar y si me llama la atención pruebo para ver si es lo que realmente me gusta o simplemente no es lo mío. Para saberlo hay que conocerlo. Estos mandamientos me hacen reflexionar mucho sobre cómo vivo mi propio flamenco y me ayuda a mejorarlo.

-Tocar castañuelas bailando ha sido y es un sacrificio que aún sigo practicando.

-Siempre me esfuerzo para que me salga todo, pero qué sano es decir -“*jesto no es para mí!*”, empezaré a sincerarme.

-He tomado clases con diferentes maestros, muchos de los cuales me encantan sus estilos, pero siento que no todos ellos van con mi cuerpo o mi personalidad. Ahora comienzo a tomar clases con aquellos, que siento me van mejor.

-Tan malo es sentirse inferior como superior. Sólo tengo que saber hasta dónde soy capaz de llegar.

-Recién hace tres años que bailo, comencé de mayor, aún no sé cuál es mi límite, ni mi estilo.

-Después de leer tu libro y de haber sido tu alumna, este mandamiento es con el que más he aprendido y el que más me ha hecho crecer. Reconocer mis propios límites me permite conocer, trabajar y potenciar mis recursos y virtudes. Reconocer y aceptar los

límites hace que deje de lado el competir con quien está a mi lado y compararme con mis compañeros; haciendo esto me frustré muchas veces por no lograr un paso o un movimiento. Cuando reconocí mis límites y me centré en lo que sí podía alcanzar, apareció el goce real en el baile y sin darme cuenta crecí.

-Siento que no soy la única que ha sentido, a veces, que no encajaba en el flamenco.

Quinto Mandamiento.

Mantengo la concentración al estudiar.

“La concentración surge por fin, cuando la mente tarde o temprano se pone en piloto automático -todo lo contrario de lo que solemos creer- cuando la mente cesa, el cuerpo se hace mente”.

Una cosa es ir a clase y otra muy distinta es estudiar. Disciplinarse en una rutina de estudio en general, no sólo para el baile, es duro hasta que lo haces hábito.

En cuanto al baile flamenco se refiere: en el invierno y con los huesos helados, te miras al espejo allí sola o solo y piensas: - *“¡Qué pereza, qué frío!”* y allá vas con las tablas de pies y tus ejercicios de brazos. Los primeros diez minutos hasta vencer el aburrimiento y el dolor (mientras que los músculos no se calientan) son eternos; y tu cabeza sigue hablando. Ella, el hábitat del ego nunca para, con el único objetivo de que tú no rompas sus estructuras y que te mantengas siempre en tu *sitio de confort*. Ese es el que no te arriesgas pero que tampoco pasa nada. Y allí está el ego con sus premisas imperativas que encubren su eterno miedo a Ser *“¿para qué haces esto? sabes que si quieres llegar a algo tendrás que sacrificarte mucho, día tras día y años tras año”*. Sentencia que acaba poniendo dos grilletes de hierro en cada pie.

Pero allí estás tú, disfrutando de un goce masoquista: machacando tu cuerpo y disfrutando de él, amándote y odiándote. Te encierras en el estudio en soledad con tus sonidos y también tus ruidos. Tu creatividad, que algunos días es imparable y otros una chapuza. Ni hablar de las chicas y la regla ¡Cuidado! porque los chicos también tienen un ciclo, aunque no sea evidente.

La concentración surge por fin, cuando la mente tarde o temprano se pone en piloto automático -todo lo contrario de lo que solemos creer- la mente cesa y el cuerpo se hace mente. Para salirme del círculo vicioso de los relatos nefastos de mi ego, yo me acuerdo de respirar y lentamente me voy haciendo consciente de esta función vital; así se va

sincronizando el aire que entra a compás con los pies. Al cabo de unos segundos o minutos, no sé exactamente cuánto, la mente se anula directamente. Ni meditando logro aplanar la mente como con el sonido del zapateo, que se convierte en mi mantra. Finalmente logro levantar mi trasero, alinear mi eje y cambio de dimensión sin darme cuenta.

Es un cambio muy claro de un estado mental a otro, luego del debate mental, la pesadez de mis piernas y mi *culete* arrastrado por los suelos, comienzo a planear y hacerme liviana. Despunta la diversión y la creación, el cuerpo se llena de fuerza y energía. Se hace la luz hasta que mi cuerpo me manda la señal de cansancio, entonces la voz en mi cabeza vuelve a aparecer atribuyéndose el mérito. -“¿Has visto? ¡Muy bien!, tienes que sacrificarte para lograrlo, vas bien, pero aún te falta mucho. Mañana otro rato”. Efectivamente, un círculo vicioso al que de vez en cuando veo girar sin mí; cuando logro entrar en mi corazón a base de disciplinarme en recordar cosas sencillas como respirar, alinear el eje y elevar el peso para poder disfrutar de mis ensayos.

Es cierto, hay días que el cuerpo no va a ningún lado y la mente no me suelta. Ahora aprendí a permitírmelo. Porque sé que no es un día perdido de ensayo, es parar a tiempo.

Reflexiones del grupo con el quinto mandamiento.

-Me encantaría que el sonido del zapateo se convierta en mi *mantra*.

-Ese *mantra* llega precisamente cuando me abandono al espacio íntimo de la práctica. Dónde poco a poco la escobilla va saliendo con fluidez, así comienza a salir sin pretenderlo, y yo voy sobrepasando mis propias metas.

-Una de las cosas por las que de niña mi mamá procuró que siempre fuera a clases de danza (ballet, folklore venezolano, latinoamericano, flamenco), era para mejorar mi capacidad de concentración en la escuela. Ciertamente me ayudó mucho, aparte de mejorar mi concentración en diferentes áreas.

-Intento mantener una rutina diaria de auto-disciplina trabajando lo físico, la memoria y la emoción (a través de improvisar). El objetivo es que esos días malos para la inspiración, sean cada vez menos frecuentes.

-El ego, maravilloso y traicionero. Nos hace transitar caminos inesperados.

-El flamenco es mágico, llego a mi clase y me escucho decir - “*hoy no puedo, qué estoy haciendo aquí*”. Al rato me quedo atrapada en la clase, mi cabeza sigue y el cuerpo no para.

-La melodía es mi concentración y debo decir que es lo único que ha llevado a concentrarme.

-Éstos últimos años han sido un poco duros, sufrí depresión, me costaba trabajo levantarme de la cama para todo, salir con mis amigas, ir a clase de universidad, en fin. Pero me levantaba sin fallar ni un solo día para ir a dar clases de inicio al flamenco y de sevillanas. ¡Sí! me costaba levantarme, pero aun así lo hacía porque estaba segura que una vez que empezara a bailar, sería una persona feliz y sana. Así, poco a poco me he ido recuperando.

-India, me interesa mucho lo del ciclo menstrual. Somos naturaleza y como tal es cíclica, ¿por qué no utilizarlo a nuestro favor?, sería como un barco de vela que las orienta para aprovechar el viento.

-Mi concentración cuando bailo va y viene, sé que es un problema que debe tener un trasfondo. No me ocurre en los ensayos, me ocurre cuando ya estoy con la coreografía: en un momento estoy al ciento por ciento y unos segundos más tarde, estoy totalmente fuera del disfrute. Esto me hace bajar los ánimos.

-¡Me ha pasado no poder concentrarme en mi danza!, me lo reprocho, me culpo y pienso que ya no debo seguir perdiendo el tiempo con esto. ¡Pero la verdad es que me apasiona y quiero seguir aprendiendo!, es muy difícil para mí lograr la concentración, cuando la vida me pone “cositas” en el medio que me impiden disfrutar las clases.

-¡Sucede que a veces intento el nuevo paso y no me sale! Insisto y logro sacarlo sin pensar, pero cuando intento analizar qué he hecho: -“*hice tico taco y ahora toca, punta taco pie entero*”, ¡me equivoco! Se siente como si hubieras obtenido algo de magia en el momento y de pronto se fue.

-Me resulta muy fuerte permitirme callar el cuerpo cuando no es el día.

-Mi concentración son los latidos y la respiración, yo me meto en mi baile y en ese momento solo estamos mi cuerpo y yo. Los latidos de mi corazón me van marcando el compás.

-Cuando bailo me desconecto del mundo y soy yo conmigo misma. Desaparecen los problemas, el mundo, la familia, soy yo con el compás de la música, los movimientos de mi cuerpo y me hace sentir fenomenal.

Sexto Mandamiento.

Muestro quién soy sin juicio de valor.

“Despertando la niña o el niño dormido, ellos no saben de juicios, sólo saben de estar en la vida”.

Primero deberíamos responder a la pregunta quién Soy. ¿Quién soy? ¿Acaso alguien sabe quién Es, o en realidad Es quien cree Ser?

Prometo no ponerme del todo existencialista, aunque me tienta hacerlo. Sobre todo, cuando me pongo a escribir un día de regla. En este estado, puedo ahondarme por las *cavernas del averno*.

Sin saber del todo quién Soy - y aunque lo supiera no sería del todo cierto, ya que voy mutando segundo a segundo- lo tremendo es que sin tener idea de mí, oso emitir juicios sobre lo que más amo hacer: bailar.

El amor es lo que me expresa, mi amor por bailar dice quién Soy. El Amor es expansivo y el miedo a no ser lo que mi imaginario cree ciegamente que “tengo” que Ser, es lo que me contrae.

Cuando es el amor lo que me impulsa, el juicio no existe. Si en cambio es el miedo el que capitanea, la sentencia está garantizada. Cuando sinceramente veo a los ojos de mi niña, todo es más fácil, casi diría que el camino se muestra con su dirección e intención. Pero para llegar a ese espacio interno de sinceridad tengo que sortear las trampas del ego. Él sabe mejor que nadie que mi niña es mi esencia y si ella recupera la inocencia, la espontaneidad y la autenticidad, él se desintegra.

Reflexiones del grupo con el sexto mandamiento.

-El ser con su libre albedrío llena todos tus vacíos, si tengo vacío veré con qué lo lleno ¿De todo mi Ser y mi deseo, o del deseo del otro?

-Cuando tengo expectativas, aparece el miedo de no cumplirlas y con ellas el raye mental.

-¿Y qué es ser libre? ¿no tener miedo? Al dejar de lado mi niña, los sentimientos me agobian. Ya rara vez encuentro a mi niña interior, siempre está presente el juicio ajeno.

-Dejar salir a mi niño interno, esa es la cuestión. Vuelvo a uno de los mandamientos anteriores: confianza e inocencia para dejar salir al niño.

-Emitir juicios de valor muy duros conmigo misma, tiene que ver con mi historia. Por eso es tan importante conocerme y sanar a mi niña interna, para permitirme transitar y perdonar aquello que no me sale aún, con ternura. Mi vida es ensayo y error, como fuente del crecimiento y aprendizaje.

-Soy lo que soy ahora mismo y ya está.

-Soy lo que traía, soy lo que me anexaron, soy de lo que carezco y soy de lo que me sobra, soy libre sobre todas las cosas. Soy sombras, agua, fuego y luz. Soy eso que espero ser, soy eso que siempre soñé. Soy yo.

-Voy a probar qué puedo hacer sin limitar mi proceder ¿Quién Soy? ¿Madre? ¿Bailarina? ¿Esposa? ¿Hija? ¿Maestra? ¿Estudiante? ¿Trabajadora? ¿Amiga? ¿Colega? ¿Madrina? ¿Costurera? No, soy sólo yo y mi esencia es la transparencia clara de lo que siento en cada instante.

-Yo soy la que soy, de ahí me desprendo en idas y vueltas; la mente es tan loca, ¡no obedece! A veces cree que es una reina y otras, una pordiosera y en medio de las dos, cree que son tantas y tantas. Se da rienda suelta ella sola sin permiso, es rebelde, desafiante, muchas veces tranquila y otras veces grita: “¡soy libre como el viento!”. Se parece un poco a mí, la mente es tan loca, no obedece.

-No estoy determinada a ser sólo lo que yo sé de mí en este momento, hablo concretamente de mis limitaciones, puedo crecer y ser otra después. Puedo soñar con bailar y cantar flamenco: para eso necesito liberarme de la esclavitud del miedo que aún está sobre mí.

-Ahora puedo decir que soy María: con mi manera de bailar, de sentir y sobre todo de hablar sin palabras. No soy capaz de utilizar palabras por mi timidez, entonces me doy cuenta que la gente me entiende mejor a través de mi baile.

-El miedo me mete a la caverna y de ahí tienen que sacarme.

-Me pasa cuando bailo que mi mente no está del todo metida en mi baile, en mi sentimiento, en mi música, porque estoy pendiente de que el público esté disfrutando y le esté llegando. No quiero más eso, quiero estar metida en mi baile totalmente. Pero me obsesiono pensando que no le puedo estar llegando a la gente, estoy más pendiente de ellos que de mí misma, me descuido.

-Pues hasta hace un año era madre, mujer, nuera, hermana, amiga, esposa. Todo de cara a los demás, quería ser la mejor de vistas a todos y me abandoné a mí misma. No era feliz, porque todo lo que hacía era para que los demás vieran que buena soy en todas esas parcelas. Comprendí que todas esas parcelas eran parte de mí, pero la más importante era

yo y la que más necesita a mi ser y mi esencia. Descubrirlo ha sido lo mejor que me ha pasado, he vuelto a cuidar a mi niña interior, la había abandonado, hoy la escucho cada día y me siento feliz.

Séptimo Mandamiento.

Desmenuzo estructuras complejas para hacerlas simples y verdaderas para mí.

“Cuando tienes la posibilidad de estudiar en el sur de la península ibérica, cierra los ojos, percibe cómo suena y cómo huele. Para ver, ya tienes el Youtube”.

¿Cuántas veces hemos intentado meter una escobilla súper difícil e interminable? Es cierto que es muy entretenido y divertido sacar cosas difíciles, pero es eso: un desafío necesario para mantener la mente ágil, el oído grande y despierto. Es sólo un entrenamiento muy importante. No es el fin sino un medio para.

Ahora bien, esa escobilla no es tuya, no la has montado tú. Es la expresión artística del maestro o maestra que tienes delante, es de él o ella. Hacerla tuya lleva años, tantos años que cuando la sientes tuya, ya no es igual a como te la pasaron. Sino que es más parecida a tu energía y tu estilo.

Lleva tiempo comprender finalmente, que esta escobilla súper chula montada por artistas flamencos, es para dejarnos inspirar y no para que la *fotocopiemos* sacando además *la calculadora* de tiempos. Luego de mucho calcar y de sobrada frustración por no lograr hacerlo igual, comienzas a permitirte pequeñas variaciones; aunque casi te castigas por destrozarse el montaje que lleva el sello del maestro o la maestra.

La madurez de tu cuerpo es quien va generando ese filtro y tu inteligencia emocional es quien libera de esas “culpas” cuando reconoces que tú eres tú con tu historia, tus emociones y tu disponibilidad corporal, un ser único e i-rre-pe-ti-ble.

Cuando quien tienes delante es un maestro, además de un grandioso artista, te apoyará para que rompas y vuelvas a construir con tus propias herramientas. ¡Pero cuidado! Porque si careces de una guía tendrás que poner tú, el propio límite y parar de tomar tantas clases para preguntarte ¿Y yo, dónde estoy? No una, sino mil veces, en cada estructura que bailes deberás encontrarte allí, sino serás una o uno más de aquellos que bailan perfectamente bien y que no tienen identidad en el baile.

Los inspiradores reales son los sonidos y no la forma en que los haces sonar. Los sonidos flamencos de ésta tierra, que sólo encontrarás aquí y que en cuanto traspasan las fronteras

pierden el aire y la sal. Por eso, si tienes la posibilidad de estudiar en el sur de la península ibérica, cierra los ojos, percibe cómo suena y cómo huele. Para ver, ya tienes el Youtube.

Reflexiones del grupo con el séptimo mandamiento.

-La gran responsabilidad de hacerlo perfecto para no defraudar a mí maestra. A través de estos comentarios me doy cuenta que pienso mucho, me concentro en el afuera y poco en mí misma a la hora del baile, ¡tengo que trabajar mucho estos mandamientos!

-Para mí la técnica es un desafío. A mí mente le gusta decirme que algo está mal. A veces soy capaz de que una escobilla se exprese y otras veces me pierdo, es un juego constante. Necesito permitirme profundizar.

-Luego de leer tu libro, hubo muchas cosas que me quedé pensando y una de ellas: *“hay pasos que no son tuyos y que a veces no te salen justamente porque no son tuyos”*. Recordar esto me viene súper bien, estoy montando una coreografía que no es mía e intentando hacerla justamente un poco más mía, cambiando cosas. Ahora todo tiene un poco más de sentido.

-Esto me alivia y también me sirve un poco de excusilla si algo no me sale.

-Este mandamiento corrobora mi inquietud en cuanto a los talleres que tomo, para comprender, conocer y desglosar el palo a estudiar. En mi país es difícil tomar clases con maestros de altura (todos son buenos porque nos enseñan diferentes maneras de ver y sentir), pero las preguntas no son respondidas. Sólo es el estudio de escobillas, braceos y combinaciones. Veo cómo en cada coreografía me concentro en elaborar la dificultad para demostrar virtuosismo y me pregunto si es correcto.

-La mayoría de los maestros que llegaban a la ciudad, y creo que lo mismo sucede alrededor del mundo, venían sólo para un taller de siete horas y media. A veces prefieren dejar pasos, pasos, pasos y técnica. Pero luego no sé dónde los voy a poner respecto al cante.

-Me encanta este mandamiento. Yo estudio cada paso, todo lo que aprendo de los grandes me lo llevo en forma de sonidos y no de pasos, me encanta aprender y mucho más sorprenderme de mí misma.

-La verdad es que no sólo es difícil que salga igual, sino que también ¡lleva mucho tiempo lograr repetir esas benditas escobillas que nos enseñan! Es muy importante este mandamiento, porque siempre me pasa que quiero me salga tal cual lo muestra la maestra y en realidad lo que debo repetir es el sonido a mi manera y así lograr mi estilo. Esto es muy interesante.

-Trato de hacer una réplica del paso, si no lo escucho igual no me conforma, me miro al espejo y me veo tensa y recuerdo que tengo que respirar. Gracias por recordarme respirar, es muy fácil de olvidar cuando intento averiguar la técnica del paso.

-Este mandamiento es lo que quería escuchar hace mucho tiempo, después de quince años puedo decir que los Tientos de mi maestro ahora son míos.

-Para poder soltar lo que no me gusta, necesito mucho aprendizaje. Soy capaz de sacar una escobilla difícil, pero cuando lo hacen a velocidad no puedo seguirla, prefiero escobillas sencillas y poder entender desde la intuición.

-Estoy aprendiendo a soltar lo que no es mío. Si veo algo en una bailaora que me gusta trato de absorberlo, pero si a la hora de ejecutarlo me siento muy forzada, lo dejo ir o bien busco la misma intención, pero adaptada a mi cuerpo ¡Qué complicado me resulta!

-La última vez que estuve en Sevilla, vi muchas chicas en las clases bailando todas iguales. Antes se podía ver a Manuela Carrasco, a Carmen Ledesma, ahora me parecen todas clones.

Octavo Mandamiento.

Destaco las premisas esenciales de mi baile.

“Pasito a pasito con humildad, paciencia y conciencia. Menos prisas y más consciencia en el cuerpo que habito. Sabiendo qué siento y dónde lo siento. Al menos esas son mis premisas a esta altura de mi vida”.

¡Cuánto tiempo de vida me costó llegar a creer y confiar en que mis peculiaridades existían, y que además eran bellas!

Un día me di cuenta que fuera lo que fuera y a pesar de mis defectos, mis miedos, mis exigencias y el parloteo de mi ego, mi baile tenía algo que era mío y de nadie más. El cielo se abrió y vi un camino. Ese día fue el día que me cansé de mí, de esa parte malvada que no me dejaba ser feliz bailando, de esa parte que estaba en el qué dirán y no en el qué siento.

La diferencia de sensación: entre la *contracción* de creer que nunca llegaba -¿a dónde?- que no me gustaba nada de lo que hacía, que sólo debía hacer pies y más pies, para adquirir velocidad y virtuosismo. A la expansión de nadar en el aire y de abrir mis brazos al cielo.

Un día, cansada supongo de no encontrar nada, levanté la mirada. Dejé de mirar los pies en el espejo y descubrí mi ombligo, mi cintura, mi pecho, mis brazos, mis manos, mi cabeza y el universo. Dejé de hacer “*virguerías*” (palabra utilizada para nombrar efectos difíciles de ejecutar) con los pies y descubrí que mi estar en mí: era mi seguridad. Cuando desaté mis brazos di alas a lo que en mi corazón sentía, mi gesto cambió y desde dentro de mí salió el fuego de mi verdad.

Descubrí que lo mejor de mí emergía cuando dejaba de hacer, para permanecer en la quietud del ahora.

¿Habéis notado que la Reina mora, la Diosa, la Señora del baile flamenco: Manuela Carrasco, no hace ni un solo y maldito látigo?

¿Qué es lo mejor de ti? ¿Cuál o cuáles son tus peculiaridades? ¿Cuál es la esencia de tu baile?

Reflexiones del grupo con el octavo mandamiento.

-Para mí, escuchar y sentir la música sin prisa es una premisa para no perder mi foco y el sentimiento.

-La esencia del baile está en el Arte, está en mí y es la expresión más genuina de mí Ser.

-Estoy empezando a disfrutar esos momentos y reflexionando sobre el *¿llegar a dónde?* Y lo que me estoy dando cuenta es: yo sé hasta dónde.

-No puedo responder esto claramente, aunque sé que disfruto mucho los tangos, me absorben, me compenetro y podría bailarlos por horas.

-Tengo una experiencia muy corta, me considero aún principiante ¡pero válgame Dios lo que me sucede últimamente! Me dejo llevar y expreso flamenco por las venas -yo ni bailo, ni latiguillo, ni pasos complicados- Sólo un "marcaje" lleno de mi pasión, donde mi duende sale como lo siento. Entonces puedo decir que lo que mejor me sale, es la expresión corporal y mi sello dramático, mi manera de sentir.

-Aquí en Sevilla y en Andalucía, los flamencos, a veces aprecian más o apreciamos (me incluyo porque me siento flamenca y sé distinguir lo bueno) un marcaje, cualquier movimiento de hombros o de cabeza bien metido a compás, que un paso muy difícil y coreografiado. Disfruto con bailes que llenen y transmitan, porque aquí se baila así también, no todo es tablao y espectáculos. Sino mirar las gitanas mayores que hacen dos tonterías y gustan más que ninguna, porque, aunque sean dos tonterías, son dos tonterías bien bailadas.

-Me encanta escuchar sin prisa para ir improvisando y que mi cuerpo pueda moverse a compás. También eso es bailar flamenco sin necesidad de hacer grandes zapateos.

-A veces me he torturado pensando en qué dirán, en vez de fijarme en todas las cualidades que tengo y sacando jugo a aquello que me hace destacar.

-¡Ahí es donde quiero llegar! A encontrarme para expresarme como yo soy, ¿Cómo se logra ese encuentro con uno mismo?

-Yo creo que soy bastante humilde y generosa en el baile, prisas tampoco tengo. Aún así me sigue costando encontrarme. Quizás sea una cuestión de miedos y confianza en mí misma.

-Lo que sí me incomodaba, era no llenar mis expectativas de lo que quería llegar a ser, y como tú también me cansé. Hoy día me tomo las cosas más con calma.

-Me visualizo muchas veces bailando suave al compás. Se me ocurre llagar a la clase y acostarnos en el suelo para escuchar la música, haciendo hincapié en el compás, sintiendo la vibración desde la tierra hasta nuestros cuerpos.

-Si no permito que mi cuerpo se haga música, no importa la complejidad de las escobillas, nunca la haré mía. Soy la música para hacer música.

-Lo que me gusta de mí es que siempre busco algo estético y bello con todo el cuerpo. Algo que sale de la línea estructural habitual.

-La esencia de mi baile varía según lo que experimente cada momento. Permito que fluyan energías sutiles -energías útiles invisibles- con mi corazón tierno para beneficio mío y de todos los seres. No bailo precisamente flamenco, fusiono mundo interno y mundo externo, bailo la vida y vivo la danza.

-Lo mejor de mí, la voluntad de aprender. Mi mejor baile es mi mejor yo.

Noveno Mandamiento.

Busco la información que necesito.

“Imagina comerte esa tarta que tanto te gusta de un bocado, no la saboreas, puedes atragantarte o inclusive hasta indigestarte. A trocitos se asimila mejor y se disfruta más”.

Parece una obviedad, pero a veces no lo es. Sobre todo, por no saber exactamente qué es lo que *necesito* -que nada tiene que ver con aquello que quiero-. Eso nos pasa más a menudo de lo que creemos porque el ego suele querer lo que no *necesita* sólo por reafirmarse. Y en verdad estamos más en contacto con el *quiero* que con el *necesito*. El *quiero* es más caprichoso y estático, el *necesito* me mueve hacia una búsqueda. Y en ese movimiento esta la verdadera experiencia.

Habéis escuchado el pasaje de la biblia *“pide y se te dará”* (yo no soy más bíblica de lo que el saber popular impone, aclaro). También está muy de moda esto de que *“el universo conspira para que cumplas tu deseo”*, de la mano de la película *El Secreto*. Pues parece que tampoco es tan fácil saber qué pedir, a pesar de que todo está allí a los pies y esperando por nosotros.

Antes de pedir, es imperativo saber cuál es mi necesidad, cuál es mi deseo. A los que tienen el libro -El Flamenco Mi Inspiración- os recomiendo releer en la página cincuenta y nueve "*Danzar con el deseo profundo*".

A veces con el afán de saberlo todo indiscriminadamente, acumulamos saber. Coleccionamos escobillas, clases, montajes, como si fueran parte de una biblioteca: ésta es de Juana, ésta es de Pepe y ésta es de Manuela.

Yo pregunto: ¿Cuántas escobillas has comprado ya, en el tiempo que hace que bailas, y cuántas más te van a montar? Aquella que recuerdes -por ser la primera, la más fácil o la que más has estudiado- es tu base para comenzar a crear. La que te dará la pauta del baile que más se acomoda a ti, entonces, estudia ese baile hasta que sea tuyo. Si vibras ahora mismo con la Soleá toma cursos de Soleá con todos los maestros que puedas, absorbe la esencia del baile por Soleá en cada uno y deja que se exprese por sí misma. Que la síntesis se haga dentro de ti en el silencio de una reposada digestión, porque mentalmente tendrás tantísima confusión que no sabrás qué hacer.

Y si a partir de allí, sabiendo que vas a profundizar en una Soleá necesitas hacer técnica de pies, ve a todas las clases que te la ofrezcan por un tiempo. *Para crear un baile que hace contacto contigo, que lleva una intención y dirección dentro de cada movimiento.* (Éstas son palabras de mi maestro y amigo Víctor García -Analista Corporal. Madrid-) Hasta que ese coctel se cuaje en ti y ya no sepas qué es de quién porque ahora es tuyo.

Pregúntate *¿Que necesito ahora?* Y siente la respuesta en tu corazón, si viene de tu mente volverás a acumular tomos para la biblioteca. Descubre qué necesitas para tu baile -seguramente también es lo que necesites para tu vida- y al poner la intención en ello la información se te revela.

Reflexiones del grupo con el noveno mandamiento.

-Tan obvio y tan sencillo a la vez. Yo he aprendido con más de cuarenta años a que con las preguntas vienen las respuestas y a llevar una dirección como recurso imprescindible para llevar mi barco.

-Me ha encantado esta reflexión y todas las anteriores, con cada una de ellas he sentido y movido muchos sentimientos. Ahora estoy empezando mi aprendizaje con el flamenco y todo es bueno para mí, sé que el camino es muy largo, pero disfruto lo que cada minuto me aporta este camino.

-*"Lo que necesites para tu baile seguramente es también lo que necesites para tu vida"*
¿Podré? seguiré buscando porque no lo estoy encontrando.

- Esto me hace reflexionar sobre aspectos míos que no les daba importancia, ahora veo que realmente la tienen para poder así llegar a mi esencia.

-Esto es ¡por fin encuentro lo que necesito! muchas gracias.

-¡Genial éste mandamiento! “Que la síntesis se haga dentro de ti”. Muchas gracias

Décimo Mandamiento.

Creo y recreo mi baile con la energía del momento.

¿Cómo? La pregunta siempre es cómo y con qué herramientas.

SINTIENDO dónde está el eje, el centro del cuerpo en relación al Equilibrio.

SINTIENDO dónde está la Fuerza.

SINTIENDO dónde está el Peso.

SINTIENDO cuándo rompo esos parámetros.

SINTIENDO cuándo vuelvo a la estructura en la que estoy en “casa”. Es decir: en mí, con mi energía disponible y centrada.

SINTIENDO cómo logro hacer movimientos diferentes con cada parte de mi cuerpo, pasando el peso de una extremidad a otra, apoyándome en la fuerza de los distintos segmentos y cuándo busco equilibrarme.

SINTIENDO qué hago cuando zapateo.

SINTIENDO qué hago cuando hago un marcaje.

SINTIENDO qué hago cuando giro.

No es una coreografía, soy yo bailando dentro del paso. Ese mismo montaje que hacen todos mis compañeros y compañeras en la clase, lo hago mío, porque lo hago yo. Cuando comprendo esto me estoy respetando y aceptando cómo soy -aunque aún no sepa quién soy- sé que no puedo hacerlo igual a nadie ni luchar por parecerme a nadie que no sea yo misma. Y en ese camino de “incertidumbre” me voy descubriendo poco a poco.

Cuando hago un baile mío, me siento segura, equilibrada, fuerte y sosteniendo mi peso. En un segundo puedo romperlo y dejarme llevar por el momento perdiéndolo todo, para volverlo a recuperar. Esto es lo mismo que entregarme a una situación de mi vida en la que me permito perder el control (por el motivo que sea) confiando en mí, sabiendo que luego de canalizada esa energía que necesita expresarse, impulsiva e instintivamente puedo regresar a mi centro. Por esto

se dice que un bailaor o bailaora es “salvaje” y el aficionado aprecia esa espontaneidad en el baile flamenco como algo bello y sorprendente.

Se trata de aprender a controlar, sólo para saber descontrolar sin miedo. Para eso investigar y urdir en los límites del cuerpo y conocer hasta dónde podemos llegar. Para poder dominar en mí tengo que conocer mi cuerpo a fondo y las emociones que genera cada movimiento. De lo contrario ejercemos un control mental y pre-juicioso de aquello que imaginamos no deberíamos hacer, sin tener la experiencia real que lo confirma.

Se trata de disfrutar de ti, con todo lo que conoces y no conoces de ti. Justamente en eso que no conoces de ti, es dónde radica la fuerza para evolucionar en tu baile y en tu vida.

Conclusiones finales.

Los nueve mandamientos primeros se desgranaron antes de comenzar con el trabajo de veintiún días en los que se experimentaron, a razón de uno por semana, cuatro aspectos de la técnica corporal consciente; que para mí son fundamentales para el baile flamenco. Fueron clases on line de una hora y media de duración en que los ciento treinta asistentes debían tomar nota para realizar la práctica durante la semana.

Estos cuatro momentos claves del trabajo corporal para el baile flamenco son: *La colocación como base y la colocación para escobillas, giros y marcajes*: que describí minuciosamente en “*La Técnica y el Ser en Unidad*” (la cuarta parte del libro *El Flamenco Mi Inspiración* -Ed. Círculo Rojo -2015). Sentí la necesidad de pasar de la teoría a la acción, con quienes no habían estado nunca en Sevilla o al menos no en mis clases. Fue ofrecer la parte práctica de aquello que estaba escrito para dar una mayor comprensión a través de la consciencia corporal, como un modo de unir definitivamente la estructura del baile flamenco con el Ser que lo expresa.

Cada una de estas *-premisas básicas para la técnica corporal consciente-* descritas en el libro y en las sesiones on line, tienen un correlato emocional que hay que descubrir. Por eso, estos mandamientos fueron abriendo poco a poco las corazas musculares que estaban delimitando un carácter aprendido, en base a años de estudio de técnica para el baile flamenco, sin tomar conciencia de las emociones; que con su historia, sus miedos y bloqueos generan creencias limitantes -no solo en la vida sino también en el propio baile-. Muéstrame cómo bailas y te diré cómo eres.

Propuse el décimo mandamiento al finalizar el proceso de los veintiún días, en los que se pretendía adquirir un hábito de estudio con la consciencia de lo que cada movimiento corporal mueve a nivel de la emoción. Porque en verdad el décimo mandamiento *el crear y -re crear tu baile con la energía del momento*, no sólo habla de cierta madurez corporal sino emocional. Hay muchísimos estudiantes y profesionales que llevan años de trabajo y sus cuerpos son tremendamente maduros, pero el bloqueo de sus

emociones, cuestionamientos, reflexiones y el desafío de investigarse en lo profundo de su historia emocional hace que no tengan demasiado que aportar como propia producción artística.

Todo artista debe estar en conexión con su fuente, con su centro, con su creación. Y ese movimiento hacia dentro es exactamente lo que los hace diferentes del resto. La elaboración de un espacio interior, que duele revisar, pero que a mi entender es un paso inevitable para que el flamenco no sea el *síntoma* de lo que en tu vida no quieres ver.

El flamenco es energía en estado puro que mueve tus bloqueos y te pone por la cara lo que no te animas a mirar. Pero sí, te hace sentir aquello que no puedes, que te frustra, que te enoja, que no te sale, que no te atreves, que comparas o con lo que compites en tu propia vida.

El trabajo intenso de los cuatro tutoriales -la práctica diaria, juntamente con las reflexiones- hizo que, llegado el momento de analizar este décimo y último mandamiento, los participantes expresaran su agradecimiento sin poder decir poco más, tal vez un poco en shock como para poder ahondar. Un silencio que los llevó a un espacio interior e íntimo.

A partir de allí, cada uno de los que participaron activamente no volverán a bailar como lo hacían, ya que se toparon con un mundo nuevo por descubrir. Yo me sentí más que satisfecha sabiendo que los había ayudado y contenido para que comenzaran ese viaje interior, que cada quién emprendió según sus posibilidades, a su tiempo y ritmo. Con los días comenzaron a aparecer post en el grupo, donde contaban con mucha alegría cómo llevaban la técnica, trabajada en los tutoriales, de un modo más consciente en la práctica diaria. Compartían los resultados que iban logrando y también aceptando que aún, les resultaba difícil llevarlo a la expresión del baile.

El trabajo con la creación y recreación del baile con la energía del momento requiere tiempo para asentar la información y utilizarla como herramienta.

A veces hacemos síntomas en el flamenco, que es donde más nos duele. No ha habido nada más en mi vida que me empujara tanto a mis límites y a crecer como el baile flamenco. Ahora mismo me encuentro renaciendo de "*un trastorno de impotencia*" que no era del flamenco, era de mi historia que se expresó como síntoma en mi baile.

. . .

El grupo privado de Facebook “*La Técnica y el Ser en Unidad*” sigue trabajando e investigando y puedes incorporarte a él, solamente enviándome un correo a tutorial@la.india.es

*“Puedo acompañarte, porque me han acompañado.
Puedo facilitarte el proceso porque me lo facilitaron.
En honor a ellos y gracias a mi experiencia, ahora yo puedo hacerlo contigo”*



La India

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

Flamenca, Terapeuta Corporal, Facilitadora y Escritora.

www.la-india.es

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

Sevilla, España