



Danza Duende

Manual

*« respirar luz,
un corazón más ligero,
espacio en la mente,
¡bailar la ilusión!»*

DANZA: la vida baila.

Más allá del concepto que asociamos habitualmente a la palabra Danza, todo lo que se manifiesta en este mundo a través de nuestras percepciones sensoriales baila. Todos los fenómenos cambian, se mueven y son impermanentes, transitorios e interdependientes. La Danza expresa la esencia misma de la vida; el espacio, el movimiento. Es posible descodificar, bailando, los mensajes sutiles que los fenómenos de nuestra existencia nos comunican, sean ellos físicos, psíquicos, mentales, espirituales, científicos o filosóficos.

Gracias a la danza, podemos penetrar, descubrir y desarrollar nuestra intuición profunda. Podemos, gracias a la danza, educar todos los aspectos de nuestra vida.

DUENDE: bailar su vida.

En el mundo del flamenco, concretamente entre los gitanos, se dice popularmente de un artista que invoca una magia irresistible que «...!el tío tiene duende!».

La palabra Duende ha inspirado obras, poemas y canciones. Su sentido es indefinible porque designa una experiencia emocional imposible de atrapar, que va más allá de nuestro entendimiento racional y se manifiesta repentinamente en un acto artístico. Magnetiza al público y reúne a los individuos que lo componen en una experiencia común. La existencia de la palabra Duende ella misma es la prueba de su existencia.

Es de la búsqueda del Duende en la vida cotidiana que surge la Danza Duende.

Índice

¿PORQUÉ ESTE MANUAL?	4
LAS FUENTES DE INSPIRACIÓN DEL PROYECTO	6
VISIÓN GLOBAL DEL PROYECTO DUENDE	7
LA INTREPIDEZ	8
LA PROSPERIDAD	8
LA MISIÓN EDUCATIVA DE LA DANZA DUENDE	9
LA ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO DUENDE	11
VALORES ESENCIALES DE LA DANZA DUENDE	11
DANZA DUENDE: LA CIENCIA Y LA EVOLUCIÓN DE LA HUMANIDAD	13
LA DERROTA DE LA IGNORANCIA	18
LA SABIDURÍA ENTRE NOSOTROS	19
EL DUENDE EN EL DÍA A DÍA	21
LA INTERDEPENDENCIA	21
LA GESTIÓN DE UNA CARRERA ARTÍSTICA	23
SENTIDO E IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VIRTUD	24
OBJETIVOS DEL PROYECTO DANZA DUENDE	27
Objetivos del proyecto Danza Duende en 10 puntos	28
TOCAR, CANTAR Y BAILAR	29
DANZA DUENDE : LA TÉCNICA. LOS PILARES DE LA FORMACIÓN DUENDE	30
I / La libertad	30
2/ El rigor	31
3/ La virtud	32
EJEMPLO DE LA CREACIÓN DE UN SOLO	34
LOS TRES PLANOS DE TRABAJO	36
1/ La forma	36
2/ La energía	36
3/ El espacio	36
EL YIN Y EL YANG	36
LAS CINCO ENERGÍAS DE SABIDURÍAS	37

¿PORQUÉ ESTE MANUAL?

Este manual se destina a los estudiantes de Danza Duende, pero también a todas las personas que deseen informarse sobre este tema. El proyecto, su concepto y su enseñanza son el fruto de mi experiencia de vida, en cuyo cotidiano he intentado encontrar un sentido profundo de búsqueda, a través de la práctica del arte. Las informaciones que lo constituyen me han sido transmitidas y su origen radica en las distintas disciplinas cuyas fuentes intentaré mencionar a lo largo de la redacción de esta obra.

Todo lo que yo conozco – sencillamente el hecho de caminar, de hablar o de leer – me ha sido legado por seres que han tenido la generosidad y la paciencia de transmitir su saber. Deseo expresar mi reconocimiento a todos ellos; a mis padres, a los maestros del pasado y a todos aquellos a los que he tenido la suerte de encontrar personalmente. También agradezco a todas las personas que han creado dificultades en mi camino y que de esta manera me han permitido aprender a caminar sobre la tierra celebrando la vida con sus dificultades, sus cambios y sus alegrías.

Esta obra no pretende ofrecer una fuente de estudio exclusivo de la Danza Duende porque la transmisión directa a través de la experiencia individual orientada es el punto esencial del estudio del Duende. Además, la comunicación humana en los talleres, a través de una intensa experiencia comunitaria, es uno de los factores clave de este aprendizaje.

La lectura y el estudio de este manual ayudarán al estudiante a integrar mejor y a gestionar el gran número de informaciones que deberá asimilar durante su recorrido.

Deseo que innumerables personas se unan al movimiento Duende y que aporten también sus propios conocimientos, conduciendo el proyecto hacia nuevos horizontes. La palabra «Duende» podrá reunir diferentes enseñanzas bajo una denominación sencilla que designe una corriente mundial importante para la salud de nuestro mundo. Los objetivos sociales para una sociedad de paz deben reunirse, sin confundirse, de acuerdo a una cohesión solidaria. El impacto de actividades coordinadas e interdependientes es superior al de agrupamientos aislados. El Duende debe superar la barrera de los prejuicios y de los miedos, de modo a contribuir a la introducción de estudios sobre la consciencia y el aprendizaje de la inteligencia emocional en las instituciones públicas.

En el momento de la redacción de esta obra, la Danza Duende no pretende ofrecer una terapia psicológica ni una vía espiritual completa, a pesar de que algunos métodos de enseñanza se basen directamente en tradiciones espirituales. Los entrenamientos Duende abren el espíritu de los estudiantes hacia perspectivas profundas de sus percepciones. Estos ejercicios pueden tocar aspectos sutiles de la conciencia, que son normalmente ignorados en la rutina cotidiana. Si un alumno siente la necesidad de profundizar una vía espiritual o de seguir una terapia psiquiátrica, debe comprender que la Danza Duende le ofrece exclusivamente un campo de investigación para la práctica del arte y del arte de vivir y que no es una institución que se encargará de sus dudas personales.

En el entrenamiento de Danza Duende, nos aplicamos en respetar y en reunir tradiciones de diferentes fuentes, insistiendo al mismo tiempo en la absoluta necesidad de rigor de los métodos propuestos a los estudiantes.

Se trata de un proyecto orientado, en primer lugar, a los profesionales – artistas y pedagogos en particular – y después a todas las personas que se dan cuenta que la danza es su vehículo de predilección para descubrir, reconocer y desarrollar su potencial humano. Enfocamos la danza como vehículo para la apertura de la conciencia con relación a otras expresiones artísticas, al igual que las artes plásticas, el teatro y la música, por ejemplo.

El objetivo a largo plazo consiste en contribuir a la armonía natural de nuestra relación con nosotros mismos y con los demás y, por consiguiente, a la salud global del mundo, a través de nuestra vida y nuestras obras.

Bailar incluye siempre la necesidad de conocer bien su cuerpo. La Danza Duende añade la necesidad absoluta de encontrar su propio espíritu – todo lo que la intensa actividad mental disimula – así como la necesidad de entrenarse en sentir, reconocer y respetar los movimientos energéticos del universo, a través de nuestras percepciones. La naturaleza indisoluble de estos elementos se vuelve evidente a medida que evolucionamos en ese sentido. El esfuerzo que realizamos para intentar afinar y sincronizar los distintos aspectos de nuestras percepciones sensoriales nos conduce naturalmente a situaciones cercanas a la terapia. Los métodos propuestos por la Danza Duende despiertan en el aprendiz una cierta inteligencia científica y una gran sensibilidad. La curiosidad, la comprensión, así como la intuición, se despiertan naturalmente.

Esta enseñanza consiste prioritariamente en proponer una formación artística fundada en los principios de la generosidad, libre de la fijación egocéntrica, y el despertar de la sabiduría intuitiva. Esta visión exige una inversión radical de la perspectiva y las prioridades a nivel de la educación. Esta necesidad de cambio – perspectivas, visión y, por consecuencia, comportamiento – hace que el entrenamiento duende sea un proceso a largo plazo, apasionante, muy arduo y frecuentemente doloroso.

A lo largo de la formación, atravesamos rincones de la conciencia, del subconsciente y de la memoria, que podrán parecer asustadores o indeseables. Sin embargo, es indispensable reconocer el contenido de nuestra experiencia mental para trabajar con ella. Sería pueril pensar que se puede emprender un camino de esta dimensión sin encontrar las dificultades inherentes a toda investigación profunda. Conocerse y aceptarse tal y como se es para entrenarse en sincronizar el cuerpo y la conciencia es la base de la presencia auténtica que abre la puerta al Duende.

Una actitud de respeto y curiosidad sin prejuicios hacia los valores tradicionales del mundo entero, así como hacia las investigaciones científicas constituye una de las cualidades esenciales para convertirse en un estudiante del Duende.

La danza duende ha nacido en una sociedad tecnológicamente compleja, en plena mundialización. Este fenómeno está dando lugar a una explosión cultural desconcertante, lo cual es uno de los motivos importantes de la creación de la enseñanza Duende. Habiendo

desarrollado una confianza sólida en la validez de su propia existencia, un artista Duende abre su espíritu simultáneamente a los movimientos interiores de su intimidad y a los fenómenos exteriores de la sociedad con frescor, cultivando el sentido del humor y de la humildad. Las cualidades que emergen naturalmente de su experiencia le permitirán aprender rápidamente y adaptarse mejor a los cambios y la diversidad de nuestro mundo.

Su experiencia artística conciente – gracias a la sincronización del cuerpo y el pensamiento, al control de las emociones y a la atención a las percepciones – le conducirá progresivamente hacia un espacio abierto, silencioso, más allá de las opiniones y las ideas preconcebidas, en que las divergencias dejan de crear un obstáculo fundamental entre los seres. Independientemente de nuestras creencias, de nuestros valores culturales, de nuestro idioma o de nuestros orígenes, es en el seno de este espacio virgen, intrínseco, que podemos encontrarnos y comprendernos. Es en este espacio natural de simplicidad, de difícil acceso a causa de nuestra cultura actual de agitación mental asidua, que brota la fuente de la creatividad. Este espacio inaccesible y omnipresente no pertenece a nadie. Es el crisol donde las innumerables informaciones acumuladas por la humanidad pueden transformarse. Instituir nuevas perspectivas de sociedad, fundadas en la unión de la inteligencia emocional y del conocimiento en los individuos, es concebible sobre estas bases de la conciencia no territorial y de la visión de la interdependencia de los fenómenos. La Danza Duende propone utilizar la danza para descubrirlo por sí mismo.

La educación es el instrumento principal para instituir este proyecto. La Danza Duende propone empezar desde este preciso momento por todos los medios a nuestra disposición.

La Danza Duende no representa ninguna tradición filosófica, religiosa o espiritual en particular. El acento se pone en la libertad, el rigor y la virtud. La virtud designa las cualidades curativas de un ser vivo, una planta o un ser humano. La enseñanza Duende surge de la experiencia auténtica del profesor y los participantes deben respetar las opiniones de cada uno sin agresión, independientemente de los orígenes culturales o intelectuales que encuentren.

LAS FUENTES DE INSPIRACIÓN DEL PROYECTO

Sin embargo, la autenticidad del ser humano y la apertura de su corazón se hallan en el centro de innumerables tradiciones filosóficas, psicológicas y religiosas. Durante milenios el ser humano ha acumulado conocimientos que nos ayudan a encontrar nuestra vía en nuestra época, si sabemos encontrar sus fuentes en nuestra propia experiencia personal y adaptar estas formas de una manera inteligente a nuestra vida cotidiana.

Chogyam Trungpa Rinpotché, fundador del proyecto Shambhala y creador del concepto Dharma Art, ha sido una referencia crucial para mí a lo largo de mi investigación. La lectura de uno de sus libros en 1997 es el origen de una toma de conciencia en mi vida personal que, finalmente, ha dado lugar a este proyecto de Danza Duende. Varias de las técnicas y formas de la Danza Duende están inspiradas o se basan directamente en enseñanzas de Chogyam Trungpa.

Otros ejercicios proceden de las tradiciones Budista, Taoísta, Sufista, de la Danza Clásica, de las Danzas Tradicionales y de las Artes Marciales. Por otra parte, muchos ejercicios son el resultado de mi propia investigación a lo largo de distintos retiros en solitario en los que he creado mis producciones artísticas, o bien han surgido espontáneamente en el curso de talleres intensivos.

Los 10 años de formación intensiva en danza clásica y danza de carácter con Irina Grjebina son una fuente esencial de la Danza Duende porque Mme Irina fue una de las artistas más Duende que alguna vez he conocido. Shokry Mohamed, en la danza oriental, ha sido un ejemplo vivo del puro duende Egipcio. France Detry y Alain Baudet enseñan Chi Gong con este espíritu de don integral, rigor y implicidad que los hace invencibles en mi espíritu. El Sr. Caius ha marcado profundamente mi vida y mi trabajo, animándome a buscar siempre más lejos y encarnando el duende sutil y profundo en varios «mundos» a la vez. El Lama Kunzang me ha salvado de mí misma. Él ha llenado mi vida de audacia, valor, poesía y perseverancia. Él me ha enseñado con intrepidez y sin piedad a tomar conciencia que yo no soy el centro del mundo, como un narcisismo exacerbado por años y años de entrenamiento delante del espejo y de alabanzas me habían hecho creer. Le soy eternamente deudora porque él me lo ha dado todo para ayudarme a domar mi espíritu salvaje, con el fin de convertirlo en un aliado.

La increíble generosidad de estos maestros se halla en el origen del proyecto Danza Duende en el cual voy a reunir y concentrar la esencia de todo lo que me ayuda a bailar mi vida.

VISIÓN GLOBAL DEL PROYECTO DUENDE

El proyecto Duende Global es un proyecto a largo plazo cuya misión se resume al establecimiento de una escuela universal dedicada a las artes en general, enfocadas como un modo de vida, de acuerdo a los criterios conjugados de la libertad, el rigor y la virtud.

La Danza Duende es la enseñanza pedagógica en el seno de esta misión. Esta escuela reúne todos los medios válidos para favorecer el alcance de su objetivo, sin discriminaciones culturales o religiosas, políticas o individuales.

Su objetivo es la expansión óptima de las cualidades humanas, más allá del materialismo intelectual o espiritual, para contribuir al establecimiento de una sociedad digna del extraordinario potencial latente de la existencia humana. El establecimiento de métodos de educación que permitan elevar la humanidad a una condición digna de sus reales capacidades de evolución creará las circunstancias favorables a un cambio de perspectivas aún inconcebible para nuestra concepción actual de la vida.

La divulgación de la Danza Duende contribuirá a este cambio. Ella contribuirá a la apreciación general del precioso potencial del cuerpo humano, cuyo sentido y valor perdemos por distracción. La danza es un excelente vehículo para reunir los distintos aspectos de los conocimientos del pasado con los descubrimientos contemporáneos, bajo una forma universal que va más allá de las limitaciones conflictivas de la conceptualización intelectual.

Todo aquel que practica la Danza Duende experimenta su vida cotidiana y cada actividad que emprende como una expresión de su Arte.

Muchos otros proyectos han sido desarrollados con intenciones semejantes. La Danza Duende cultiva la aspiración de reunir estas distintas escuelas bajo el nombre de un recipiente global intitulado el «Proyecto Duende». El principal objetivo es la introducción de una visión cultural de la bondad y la sabiduría, reconocida por el gran público, adaptada a la realidad de nuestra época e indispensable a la salud de nuestra civilización.

Individualmente, los artistas «Duende» ha existido siempre. **El desafío aquí consiste en proponer la institución de una escuela profesional dedicada a la enseñanza del arte en su dimensión sagrada universal (no-sectaria) y en unir el conocimiento de la cultura humana a la atención conciente en el cotidiano personal como estructura de práctica principal.**

En lugar de «sacrificarse» por su arte, se trata de «ser» su arte.

En lugar de producir obras, se trata de hacer de su vida una obra.

En lugar de separar las fuentes de conocimiento, se trata de reunir las sin confundirlas.

En lugar de aspirar a la gloria o a la seguridad, se trata de abrirse al mundo sin expectativas y sin miedo, de encontrar la recompensa en el estado de espíritu que esta actitud produce y no en un resultado posterior. Este estado de conciencia fluida es la fuente del Duende.

LA INTREPIDEZ

La impermanencia impregna todos los aspectos de nuestra vida, pero hemos aprendido a mantener la ilusión de la solidez de las condiciones de nuestra existencia. Sin embargo, sabemos que a todo momento las cosas pueden cambiar: nuestra riqueza, nuestra salud, nuestro confort, nuestra familia, nuestra pasión, nada se halla jamás al abrigo del cambio.

La vida baila y esta danza nos asusta al punto de haber creado un sistema de sociedad fundado en la mentira de la seguridad. El mantenimiento de este fraude nos conduce a todas las corrupciones posibles y mantiene un pánico sordo latente en los bastidores de nuestra conciencia. Sabemos que la naturaleza de nuestra existencia es efímera pero insistimos en un esquema de pensamientos que mantiene la ilusión de lo contrario. Esta esquizofrenia social nos inmerge cada vez más profundamente en la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. Ella cubre nuestros ojos sin dejarnos ver la interdependencia flagrante de todos los seres vivos, las consecuencias ineluctables de las leyes naturales de causa y efecto y la omnipresencia infinitamente rica del espacio en el cual esta danza se despliega. Ella nos aparta de nuestra propia evolución.

Esto podría explicar las censuras y los prejuicios de que la danza en cuanto arte sagrado (contrariamente a todas las demás disciplinas) ha sido víctima en todo el mundo desde la modernización y las tiranías de los poderes religiosos censores.

En lugar de seguir alimentando obstinadamente una cultura que niega la realidad de la impermanencia como esencia misma de nuestra existencia, empleemos nuestros esfuerzos

en reconocer los movimientos naturales que condicionan nuestra humanidad desde siempre. Es la única manera de permitirle a una ciencia interna que se halla en vías de extinción, la Sabiduría, germinar de nuevo entre nosotros. El cuerpo humano con sus percepciones es el punto de partida de nuestra experiencia. Bailar nos ayuda a conectarnos con su inteligencia intrínseca y a establecer una relación conciente con el espacio, así como a comunicar con los demás. Bailar despierta naturalmente un soplo de alegría y un sentido de libertad que puede incitarnos a abrirnos al mundo.

Esta conciencia del movimiento puede convertirse en la principal fuente misteriosa de motivación para desarrollar nuestras cualidades individuales y aprender a vivir juntos de acuerdo a una inteligencia de la armonía. Solamente un desarrollo profundo de nuestro potencial intrínseco en cuanto seres humanos podrá ayudarnos a trascender nuestro miedo a la inseguridad. Este terror es la principal fuente de conflictos, de especulación desenfrenada y de arrogancia de nuestro mundo.

LA PROSPERIDAD

En lugar de basar nuestra existencia social en el miedo, la agresión, el deseo, la avaricia y la ignorancia (que producen la pobreza material, los desequilibrios psicológicos, los conflictos emocionales y el sufrimiento), lo importante es crear las condiciones sociales para luchar eficazmente contra la corrupción desde el interior, es decir empezando por uno mismo. Se trata del concepto de riqueza humana intrínseca – resultante de la unión de la cultura con el conocimiento, la ética y la bondad – creadora de una prosperidad social derivada de la calidad de los individuos que la componen.

Nuestros esfuerzos constantes en ese sentido son indispensables.

Frecuentemente a los artistas les encanta brillar. La mirada de los demás, su opinión, les obsesiona. Este proceso es muchas veces subconsciente y su expresión depende del «feedback» del público. El miedo a la inseguridad material condiciona esta comunicación entre el artista y el público. El espacio abierto, así como el concepto de ausencia del ego o de apertura del territorio es asustador. ¡Son perspectivas asustadoras! Sin embargo, la riqueza de una tal apertura es inagotable, para el beneficio de todos.

El concepto de crecimiento puede aplicarse al capital intrínseco de la humanidad (su espíritu, este desconocido, la energía del cuerpo y la gestión de las emociones) y la inversión a largo plazo en la calidad de la vida en la tierra es una visión profunda de la riqueza y de su fuente, que es el conocimiento. Si los conceptos de «beneficio» o «ganancia» en sí mismos se transforman en el valor de nuestra evolución social gracias a nuestra conciencia, nuestra bondad y nuestra inteligencia, la perspectiva de la naturaleza del «progreso» cambia radicalmente.

Este punto de vista podrá parecer utópico o simplista, pero se trata de una simple evidencia. Si el ser humano evoluciona en el sentido integral del término, en conocimiento y en solidaridad, su sociedad prosperará. Si el ser humano se degrada, se destruirá. La función

de la educación nacional y privada parece ser esencial en un momento en que la transmisión familiar se halla en crisis.

La gestión de las prioridades en el seno de ciertas organizaciones se transforma poco a poco. Los beneficios financieros dejan de ser el principal motor de las actividades, pero sí la consecuencia natural de una gestión basada en la «riqueza» humana: el conocimiento, la motivación y la solidaridad (bondad fundamental).

A pesar de que estas empresas sean minoritarias, existen y prosperan. Son las que reconocerán en la Danza Duende un proyecto digno de representarlas y de divulgar a través de otros sectores de la sociedad sus esfuerzos humanitarios.

LA MISIÓN EDUCATIVA DE LA DANZA DUENDE

Es importante emprender desde ahora la construcción del proyecto Danza Duende, a pesar de las dificultades. No cabe duda de que muchos artistas y jóvenes estudiantes encontrarán aquí fuentes frescas de inspiración

- Osar darle un sentido profundo a su obra.
- Favorecer la complicidad y la solidaridad entre los artistas, facilitándoles los medios adecuados para realizar su visión, a contra corriente del sistema comercial si ello fuere necesario. Crear nuevos sistemas de distribución y divulgación artísticos sin ánimo de lucro.
- Armonizar nuestras percepciones de las culturas de la humanidad del pasado, del futuro y del presente, con respeto pero, sobretodo, con una apertura de espíritu libre de limitaciones conceptuales.
- Favorecer la capacidad de fundir naturalmente las distintas influencias o técnicas de aprendizaje del mundo entero sin mezclarlas sistemáticamente y sin caer en la trampa del patchwork superficial.
- Comprender, curar y superar las heridas inherentes al desarraigo, al mestizaje y al «nomadismo» contemporáneo.
- **La capacidad de «bailar» cada detalle, cada respiración, como si fuera la primera vez: el movimiento antes de catalogarlo, antes de fingir o de empeñarse en reproducir una expresión estereotipada: preservar el frescor.**
- El aprendizaje de métodos para abrir nuestro espíritu, descubriendo a la vez nuestra propia realidad.
- El descubrimiento precoz de nuestra capacidad de trabajar positivamente con nuestro propio espíritu, y enseguida descubrir la relación entre nuestro espíritu y la realidad material de nuestro mundo.
- El estudio precoz de nuestra capacidad de unir naturalmente nuestra experiencia interior a nuestra actividad social.

- Desarrollar nuestras facultades de comunicación y establecer un contacto lucido con la experiencia de los demás.
- El aprendizaje precoz de la gestión de nuestro potencial energético y de nuestra inteligencia emocional.
- Un entrenamiento de este tipo desarrolla en el alumno una atención y una flexibilidad que le permitirán captar rápidamente distintos lenguajes artísticos.
- Una disciplina que permita a los artistas interpretar los distintos «mensajes» de las percepciones, de modo a gestionar sus vidas con dignidad, sin consumir sus vidas o las de los demás que los rodean en el ardor de sus emociones creativas.
- Desarrollar la capacidad de improvisación creando un lenguaje preciso o bien, al contrario, liberándose de las tendencias habituales.
- Manifestar un gesto auténtico cuya naturaleza es universalmente sagrada por su verdad intrínseca: la sincronización entre el espíritu y el cuerpo, la unión entre el cielo y la tierra, la superación indecible de la dualidad. El Duende.
- El trabajo conciente sobre la corrupción, de modo a gestionar su carrera sin degradarse y sin perder el «Duende» de la vida.
- Una misión social que consiste en manifestar su propia dimensión sagrada en el mundo y en compartirla sencillamente.

El proyecto Duende existe con la intención de pacificar a la sociedad, de hacerla prosperar y transformarla. El germen de la pacificación, del crecimiento y de la evolución de nuestra sociedad surge de nuestro pensamiento. A partir de la fabulosa capacidad creativa de nuestro cerebro, todo es posible, lo mejor al igual que lo peor. De una sociedad compuesta por individuos frustrados, ignorantes y perturbados nacen la destrucción y el sufrimiento. De una humanidad formada por individuos cuyo potencial intrínseco es respetado y cultivado surgen una sociedad sana y una mejor gestión de los recursos para todos.

E arte es el vehiculo de nuestro pensamiento, individual y colectivo. El arte expresa nuestras realidades profundas y crea nuevas realidades. Los mensajes sutiles que el Arte vehicula sin fronteras ejercen una influencia importante en nuestro pensamiento. La danza permite mantener una ligación directa, concreta y visceral entre nuestras actividades corrientes, la energía y nuestro espíritu.

LA ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO DUENDE

El Proyecto Duende no deberá transformarse en una grande organización estructurada como una empresa comercial. El Duende debe operar como una red natural flexible, un movimiento del espíritu social, cuyas células se reúnen y se disuelven sin cesar para volver a renacer. Estas células poseen el espíritu libre del Duende y se «infiltran» activamente en la sociedad desde lo interior, cada individuo en su sector, con el fin de contribuir a cambiar

naturalmente, sin conflictos, las perspectivas de vida en un sentido positivo (reducir el sufrimiento, reducir los abusos, superar los miedos, moderar la especulación).

El Duende debe crear vías de comunicación y solidaridad entre todos los elementos que pueden contribuir a sus objetivos. Esta intención es conducida por la voluntad y la habilidad de cada persona o grupo de personas, en su propio sector, para producir acontecimientos favorables a la promoción de la actitud Duende. Así, el Duende podrá crear puentes y enlazar las disciplinas entre sí sin intentar delimitar un nuevo territorio. El proyecto Duende debe soportar las formas existentes y crear nuevas formas sin limitarse a convertirse en un método más.

Por naturaleza, el Duende no se puede atrapar, tal y como el espacio. Si se convirtiera en un instrumento de poder sería una impostura. En ello se parece más a una leyenda que a una historia, a una resistencia clandestina que a un partido político, más a un poema que a un discurso.

La publicación en el portal danzaduende.org de los nombres de los formadores y de los estudiantes, así como la divulgación por DuendeNet de todas las producciones realizadas, permite hacer la distinción entre los eventos producidos por el proyecto Duende de aquellos que podrían usurpar la denominación PROYECTO DANZA DUENDE para su propio beneficio.

VALORES ESENCIALES DE LA DANZA DUENDE

El artista Duende sincroniza su espíritu y su cuerpo. Y celebra generosamente su vida a través de las alegrías y las dificultades. Su arte no lo ha convertido en un esclavo, pero sí en un ser espacioso, noble y libre. Es la visión del cielo (nobilis) abierto de la bondad fundamental la que le abre el corazón. La conciencia de su nobleza no lo transforma en un tirano mistificador: al contrario, ella lo devuelve a la tierra madre, a la base, a la (humus) humildad.

Enlace vivo entre el cielo y la tierra, está familiarizado con la permanente paradoja de su vida. Su columna vertebral se despliega ágilmente entre cielo y tierra, dejando correr la energía de lo bajo hacia lo alto, de lo alto hacia lo bajo, de los ojos hacia el corazón, del corazón hacia los demás. Sin agresión hacia su propio espíritu, ni hacia su mundo, lucha con dulzura para realizar su intención. Es paciente con sus propias debilidades porque viviéndolas, ellas le enseñan cómo crecer.

Creciendo, esta amabilidad llega al alcance de su horizonte. Él ha descubierto que su actitud, en toda la amplitud de su esplendor, condiciona, produce y transforma(o no) su campo de acción. Esta actitud es su entrenamiento, su alegría, su danza.

El bailarín Duende se ofrece el lujo de evolucionar y su objetivo no es solamente su propio bien, pero también el del mundo. Él ha descubierto que su comportamiento con relación a su entorno encuentra un reflejo en su actitud hacia sí mismo. Cada persona que encuentra se lleva para siempre una parte de él mismo. Y vice-versa.

Esta certidumbre enciende una llama en su corazón: su vida es más que una vida sacudida por incesantes contingencias materiales. Él sabe que es intrínsecamente rico de cualidades y que el mundo entero necesita estas cualidades. Pase lo que pase, él las cultiva y comparte esta experiencia cada día, dando el ejemplo. Todo su arte se halla impregnado de esta aspiración. La danza Duende está hecha para ello.

Esta interdependencia constante le ha llevado a reconocer que su arte brilla a partir de su todo su ser. De igual manera, todo su ser evoluciona gracias a su arte desde esta perspectiva. Y todo reposa sobre sus percepciones, su conciencia y la gestión de las informaciones complejas que el mundo le ofrece sin cesar.

Entonces, el bailarín Duende trabaja su cuerpo nada menos que entrenando su espíritu del que surge y en el cual se sumergirá todo movimiento.

La actitud poética en el cotidiano supera la perspectiva estrecha que podría condicionar nuestras rutinas, para abrirnos a la evidencia de nuestra propia dimensión sagrada. Podemos crear espacios de disponibilidad, en nuestra vida cotidiana, para experimentar esta simplicidad secreta que se halla a nuestro alcance y que nos proporciona una alegría que raramente nos permitimos a nosotros mismos.

Esta transformación depende integralmente de nuestra conciencia, que interpreta y comenta sin cese los fenómenos de nuestra vida a través de nuestras percepciones, y que las condiciona automáticamente de acuerdo a un esquema predeterminado (tendencias habituales) por nuestros recuerdos, en el flujo abundante de los pensamientos discursivos.

La «reacción» que nuestras emociones y sentimientos despiertan en el camino trazado de nuestras tendencias habituales es la fuente de las acciones que crearán, a su vez, nuevas situaciones. Estos esquemas reflejarán naturalmente la suma de todas estas interpretaciones. El poder de estos mecanismos nos lleva a confundirlos con nuestra «identidad», mientras que son totalmente subjetivos. Podemos transformarlos si trabajamos en ello.

El círculo gira y se repite según la naturaleza de nuestra experiencia. Podemos convencernos de que las creaciones de nuestro espíritu son bastante reales, ya que se manifiestan bajo formas amenazantes, dolorosas o bien, al contrario, bajo la forma de eventos y objetos deseables. Ineluctablemente esta realidad tiene lugar en cada instante, mientras sigamos manteniéndola a niveles muy sutiles y subconscientes de nuestra sistema cognitivo sin darnos cuenta de ello.

Los ejercicios de Danza Duende vuelven estos procesos evidentes y maleables.

Basta con hacer un ligero ajuste en nuestra manera de dar respuesta a los acontecimientos que nos afectan, para constatar un cambio en toda la coyuntura de nuestra existencia y, claro, en la calidad de nuestra expresividad. Los entrenamientos nos permiten descubrir varias cualidades latentes de nuestro espíritu: libertad, apertura, audacia, poder, capacidad de adaptación, gracia, elegancia, precisión, imaginación, dulzura, presencia.

Este «ajuste» de nuestro comportamiento es fácil de emprender pero es difícil de mantener. La intención de transformarse a sí mismo consiste en lo esencial del contenido de todas las

religiones del mundo. Innumerables aspectos éticos de la política (siendo la declaración universal de los derechos del hombre su principal manifestación) intentan incentivar este esfuerzo y, por supuesto, esto el tema central de la psicología y de la filosofía

DANZA DUENDE: LA CIENCIA Y LA EVOLUCIÓN DE LA HUMANIDAD

A lo largo del último siglo, se han llevado a cabo innumerables investigaciones sobre estas cuestiones y desde que sus resultados han sido reconocidos por una importante parte de la comunidad científica, su abundante divulgación se halla a nuestro alcance.

Las interacciones entre el cuerpo, los centros cognitivos y lo que llamamos misteriosamente espíritu ya no separan el ser humano en piezas sueltas estancas. Las relaciones entre la naturaleza agitada o tranquila de la conciencia y los estados fisiológicos correspondientes inspiran investigaciones serias en las mejores universidades. La relación entre nuestro espíritu y el espacio está también siendo estudiada.

La Danza Duende nos permite conectar nuestra existencia con una dimensión más profunda del mundo, que se abre a través de la experiencia de la atención y de la intuición. La percepción del espacio, la conciencia aguda de las percepciones sensitivas, la experiencia del movimiento, del ritmo, de las formas, de la armonía y de las vibraciones, el trabajo en grupo, la calma y la creatividad permiten despertar y afilar nuestra curiosidad científica. Algunas nuevas teorías científicas describen con exactitud nuestra experiencia durante el acto artístico.

Desde hace años, los investigadores **António R. y Hannah Damásio** vienen estudiando las interacciones entre la gestión de las emociones y la salud física o mental; la eficacia del coeficiente intelectual como resultado de una buena gestión de los sentimientos

ANTONIO DAMASIO:

Honors and Awards

- The Arnold Pfeffer Prize, 2002
- Reenpaa Prize in Neuroscience, Finland, 2000
- Prix Plasticité Neuronale, Ipsen Foundation, 1997
- Elected to American Academy of Arts and Sciences, 1997
- Elected to Neurosciences Research Program, 1997
- Elected to the National Academy of Sciences' Institute of Medicine, 1995.
- Golden Brain Award, 1995.
- Order of Santiago da Espada (Grand Oficial), 1995.
- Elected to the European Academy of Arts and Sciences, 1993.
- Pessoa Prize, 1992.
- Elected to the Royal Academy of Medicine of Belgium, 1991.
- William Beaumont Prize from the American Medical Association, 1990.

Professional Activities/Editorial Boards

- Planning Subcommittee, National Advisory Neurological Disorders and Stroke Council (1994-1998)
- Board Editor, Learning and Memory (Cold Spring Harbor Laboratory); Journal of Neuroscience; Transactions of the Royal Society; Consciousness and Cognition; Neuroscience News; The

Neuroscientist; Learning and Memory; Human Brain Mapping; European Neurology; Cognitive Brain Research; Cerebral Cortex; Brain and Cognition; Brain and Behavioral Sciences

Research Interests:

The neurobiology of the mind, specifically, the understanding of the neural systems which subserve memory, language, emotion, and decision-making.

Mihaly Csikszentmihalyi ha publicado varias obras sobre sus definiciones del estado de «flujo» (o experiencia óptima) y su antagonista, la entropía psíquica.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

"Flow Theory" The Thinker of the Year Award has been awarded to Mihaly Csikszentmihalyi, a professor and former chairman of the Department of Psychology at the University of Chicago who has devoted his life's work to the study of what makes people truly happy, satisfied and fulfilled.

Mr. Csikszentmihalyi is chiefly renowned as the architect of the notion of flow in creativity; people enter a flow state when they are fully absorbed in activity during which they lose their sense of time and have feelings of great satisfaction. Mr. Csikszentmihalyi describes flow as "being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz. Your whole being is involved, and you're using your skills to the utmost."

El **Dalai Lama** ha participado asiduamente en encuentros entre meditantes y hombres científicos, con el fin de promocionar y participar en las nuevas investigaciones sobre el espíritu y el universo

El famoso monje budista francés **Matthieu Ricard**, notable representante también de la comunidad científica y practicante asiduo de la meditación, imparte conferencias en todo el mundo sobre estos temas y ha publicado obras de referencia sobre filosofía, ciencia y espiritualidad

MATTHIEU RICARD

Moine bouddhiste depuis plus de trente ans, fils du philosophe Jean-François Revel et véritable ambassadeur de la culture tibétaine en France, Matthieu Ricard était de passage à Paris pour traduire le dalaï-lama et présenter son dernier livre Plaidoyer pour le bonheur. L'occasion d'évoquer son regard sur le monde, ses convictions, ses actions. Rencontre avec un homme riche de sa double culture, à la fois discret et bienveillant. Zen, en somme

Daniel Goleman ha apasionado a miles de lectores con el nuevo concepto de inteligencia emocional.

DANIEL GOLEMAN

"Dans les observations qu'il a faites à la conclusion d'une réunion de la haute direction tenue en 1999 sur le thème des défis en matière de leadership, l'ancien commissaire du Service correctionnel du Canada, Ole Ingstrup, a fait observer que le domaine de l'intelligence émotionnelle était « quelque chose qu'il faut explorer beaucoup plus à fond ». Depuis, le concept de l'intelligence émotionnelle a pris de l'ampleur dans les milieux universitaire et appliqué. Des programmes destinés à améliorer l'intelligence émotionnelle des dirigeants ont été conçus et mis en oeuvre, tandis que des cours visant à perfectionner l'intelligence émotionnelle ont commencé à être offerts dans les universités partout aux États-Unis. "

"Daniel Goleman's international bestseller Emotional Intelligence forever changed our concept of "being smart," showing how emotional intelligence (EI)-how we handle ourselves and our relationships-can determine life success more than IQ. Then, Working with Emotional Intelligence revealed how stellar career performance also depends on EI.

Now, Goleman teams with renowned EI researchers Richard Boyatzis and Annie McKee to explore the role of emotional intelligence in leadership. Unveiling neuroscientific links between organizational success or failure and "primal leadership," the authors argue that a leader's emotions are contagious. If a leader resonates energy and enthusiasm, an organization thrives; if a leader spreads negativity and dissonance, it flounders. This breakthrough concept charges leaders with driving emotions in the right direction to have a positive impact on earnings or strategy.

Drawing from decades of analysis within world-class organizations, the authors show that resonant leaders-whether CEOs or managers, coaches or politicians-excel not just through skill and smarts, but by connecting with others using EI competencies like empathy and self-awareness. And they employ up to six leadership styles-from visionary to coaching to pacesetting-fluidly interchanging them as the situation demands."

Elisabeth Kubler-Ross ha abordado el tema real «tabú» de nuestra experiencia de la muerte y la agonía.

ELISABETH KUBLER-ROSS

"A true international citizen, Dr. Kubler-Ross holds joint citizenship in the U.S. and Switzerland. After earning her medical degree at the University of Switzerland in 1957, she continued her studies in New York, completing her degree in psychiatry at the University of Colorado in 1963.

After years of study and research, the publication of her first book "On Death and Dying" in 1969 immediately raised the awareness of the world. Dr. Kubler-Ross has published nine books dealing with the natural phenomenon of dying."

Rupert Sheldrake ha desarrollado la teoría de los Campos Mórficos. Una teoría sobre el origen de las formas, su nacimiento, mantenimiento y transformación a través de los tiempos.

RUPERT SHELDRAKE

"Rupert Sheldrake is a biologist and author of more than 75 scientific papers and ten books. A former Research Fellow of the Royal Society, he studied natural sciences at Cambridge University, where he was a Scholar of Clare College, took a double first class honours degree and was awarded the

University Botany Prize. He then studied philosophy at Harvard University, where he was a Frank Knox Fellow, before returning to Cambridge, where he took a Ph.D. in biochemistry. He was a Fellow of Clare College, Cambridge University, where he carried out research on the development of plants and the ageing of cells. At Clare College he was also Director of Studies in biochemistry and cell biology."

The morphic fields of mental activity are not confined to the insides of our heads. They extend far beyond our brain though intention and attention. We are already familiar with the idea of fields extending beyond the material objects in which they are rooted: for example magnetic fields extend beyond the surfaces of magnets; the earth's gravitational field extends far beyond the surface of the earth, keeping the moon in its orbit; and the fields of a cell phone stretch out far beyond the phone itself. Likewise the fields of our minds extend far beyond our brains.

Recientemente, investigaciones científicas publicadas en el **New York Times** y en **Science&Vie** cuestionan nuestra percepción habitual de los fenómenos. Es posible observar la misma partícula en dos lugares distintos. La ciencia de la no-localización pone a prueba nuestra visión dualista del espacio y el tiempo. Ella va de encuentro sensiblemente a las constataciones de los sabios del pasado.

La física cuántica plantea cuestiones profundas acerca de la relatividad de nuestra percepción del mundo

"Quantic physics says that everything that we see isn't the images that we really see with your eyes. But it's an image that is being created from our mind. If we could change that we will see that all the things and living things are a entire 3D beam that creates what our mind see. But also we must realize that the dimensions are four and not three as we know until now. The time dimension has been added so we have height, length, width and time. Time can shrink or expand that depends from the energy and the gravity that is been forced for example a black hole or we can make a small experiment by putting two watches one in the lobby and on the roof of an skyscraper. After same time we will see that watch on the roof saws a little delay on the hour.

What is all this beam?

In new physics they claim that is the energy from the space or we can say that is the global energy that fills everything in space and here in our planet. As we can realize all the living beings are part of this energy and a part of the universe.

Is quantic physic a new religion or philosophy?

The answer is coming from the scientists they claim that maybe the all quantic theory will became a new way of understanding the things around us and of course realize the birth of the universe and our world."

(.....) Por isso, nem mesmo os criacionistas, corrente evangelista americana que pretende introduzir a ideia da criação bíblica nos manuais escolares, conseguem perturbar o honroso diálogo que Deus e a Ciência vêm travando nos últimos anos. Até porque, cada vez mais, são os próprios cientistas a trazer para a discussão pública a ideia da emoção artística, diferente da emoção intelectual, como o lugar onde a teologia diz habitar Deus.

O homem já deixou há muito tempo de ser visto como o fim da cadeia da evolução assegura-nos Christian de Duve. "O que nós conhecemos hoje acerca da origem da vida leva-nos a pensar que o

gênero humano é apenas a manifestação de uma realidade intermédia que desaparecerá daqui a um milhão de anos."

O homem triplicou o número de neurónios nos últimos dois milhões de anos. Ora e o homem, no próximo milhão de anos, dobrar de novo o número de neurónios, criará definitivamente uma nova realidade acerca de si próprio que muito nos interrogará.

A esta nova etapa de desenvolvimento o Prémio Nobel chama de realidade última, que não é Deus, segundo nos explica, mas "é uma inteligência intuitiva que será a emoção artística".

O artista será então, para Christian de Duve, "o médium que nos fará chegar muito próximo dessa ultima realidade" a que uns chamam Deus (os crentes) e que alguns cientistas designam por "emoção artística". O dialogo filosófico do futuro poderá então passar pela comunicação travada entre Arte e Ciência e já não entre religião e conhecimento científico.

Matou-se definitivamente Deus? Não, de modo nenhum. Apenas se reconduziu a ideia que dele fazemos, não ao conhecimento intelectualmente aprendido mas a intuição que se processa no domínio da arte ou, se quisermos, da criação.

Deus será sempre o criador. E nós, homens, viveremos permanentemente nesta inquietude de o encontrar. É precisamente esta ideia de deus que em ultima instância nos impulsiona a viajar pela espaço em busca do encontro da ideia de infinito. Se existe algum confronto em termos de ideias, ele será sempre provocado pela aparente dissonância entre as ciências do espaço e as ciências da terra. Aí, algures, encontraremos o lugar onde a inquietação se recolhe.

Pascal já nos havia dito que o homem está suspenso entre a ideia do infinitamente pequeno e a ideia do infinitamente grande. Quando da terra contemplamos o espaço, situamo-nos algures na dimensão do infinitamente grande. Mas, se do espaço olharmos a Terra, é no infinitamente pequeno que descansamos a nossa inquietude.

É neste cenário, dilacerado pela fabulosa presença do homem no espaço, que o astronauta, depois de pisar a Lua, não suporta a solidão do vazio e tão humanamente pergunta à escuridão: "Está aí alguém? "

Por ora, não, ninguém!

Ana Paula Lemos (revista Máxima)

Se tratan tan sólo de algunos ejemplos, entre los investigadores modernos, que nos ofrecen una visión fresca de nuestro extraordinario potencial humano, el cual ha sido puesto de parte oficialmente desde hace demasiado tiempo o ha sido reducido a una estrecha estructura intelectual. La credibilidad de sus publicaciones puede ayudarnos a revisar nuestras certidumbres y a interesarnos por los anales de las sabidurías milenarias, censurados en bloque desde los abusos históricos de ciertos poderes.

La comparación entre las investigaciones científicas recientes, las antiguas técnicas de estudio del espíritu y nuestra propia percepción del mundo abre un campo de investigación propicio al entrenamiento Danza Duende. Descubrimos que nuestra vida entera, más allá de las apariencias a las cuales nos apegamos, es un vasto despliegue de mensajes, belleza, profundidad y danzas.

Estas investigaciones demuestran con claridad una evidencia: somos seres humanos, nuestra existencia es el fruto sofisticado de una naturaleza extraordinariamente inteligente e interdependiente. La naturaleza de nuestra conciencia juega un papel clave en esta

interdependencia, y durante demasiado tiempo hemos negligenciado el hecho de que esta conciencia se nutre de atención, de espacio, de alimento y de cuidados.

Nuestro espíritu es muy poderoso, es infinitamente creativo y está lejos de ser comprendido. Todos nosotros, cada uno según sus propias capacidades, participamos activamente en este poder, querámoslo o no. Si no rectificamos el desequilibrio entre nuestra interpretación de las apariencias, su origen y nuestro propio bien, nuestra sociedad parecerá a punto de oscilar en un escenario catastrófico a la altura de nuestros pensamientos confusos!

Gracias a la mundialización, esta hipótesis nos concierne a todos. Nuestros hijos se enfrentan, totalmente desarmados, a perspectivas de futuro angustiantes. Y nosotros lo sabemos.

Simultáneamente, podríamos considerar que nuestra humanidad ha alcanzado un cierto grado de madurez para poder saltar la barrera de la ignorancia, que consiste en no reconocer sus propios beneficios a largo plazo. Ponerse inmediatamente manos a la obra es nuestro arte en el Proyecto Duende

LA DERROTA DE LA IGNORANCIA

¿A qué esperamos para luchar vigorosamente contra la ignorancia y «rectificar» nuestras tendencias destructivas habituales?

¿A qué esperamos para incitar nuestros hijos a descubrir el valor inconcebible de su existencia... y darles los medios para desarrollar su propio potencial? Este proceso les conducirá a reconocer el valor del potencial de los demás, independientemente de su origen, cultura o creencias.

En un taller de creación artística, es suficiente con crear algunas situaciones sencillas en un grupo de personas para que todos descubran esta riqueza. No es necesario hablar de ello: tal se manifiesta naturalmente cuando los seres se abren y aceptan su propia realidad y la de su entorno.

Un tal proceso individual y social implica encontrar el valor que supone cuestionar nuestras propias opiniones y revisar las actividades en las cuales participamos.

La motivación que nos proporciona el descubrimiento de nuestro potencial nos da la fuerza para negarnos a seguir participando en actividades que degradan nuestra dignidad, la de los demás y la salud de nuestro entorno. Este punto es importante puesto que es esencial en la perspectiva de este proyecto, pero es extremadamente difícil de aplicar y mantener en una primera fase.

El equivalente simbólico de este camino es el de la travesía del desierto y las tentaciones. El fruto, el oasis, la fuente de lo que buscamos se esconde justo detrás del esfuerzo que consiste en superar el miedo. El esfuerzo se alimenta de motivación. La motivación nace de la apreciación, de la visión, de la generosidad y la aceptación.

Hay que cuestionar nuestro miedo a la inseguridad, nuestra tendencia a la corrupción (intelectual, emocional y financiera) y desarrollar la confianza en el valor de nuestra actitud. La formación Duende incluye, de una forma integral, reflexiones profundas e intercambios sobre temas como este.

Parece que desde hace bastante tiempo hemos venido cultivando una tendencia sistemática a buscar la falta, el «culpable» o el defecto al exterior de nosotros mismos y a «pedir», a «exigir» a los demás que eso cambie. Poco importa el que elijamos como culpable. Este reflejo condiciona y favorece la pereza, la falta de imaginación y la cobardía. Nuestras dificultades nos parecen siempre venir de un agente exterior: el poder, la miseria, la mundialización, el dinero, la religión, los terroristas, la televisión, la meteorología, el estrés, la suegra... Lo que no faltan son villanos, pero son invariablemente los «demás» los que deberían cambiar.

Mientras esperamos, intentamos convencer a los «malos» a que cambien, sin darnos cuenta del poder inherente a nuestra propia existencia para crear nuestra propia realidad. Un cierto esfuerzo de nuestra parte puede transformarnos en personas capaces de cuidar eficazmente a nuestro entorno cada día, en lugar de criticarlo. El arte es una herramienta extraordinaria para estudiar estos aspectos de nuestra vida y nuestra sociedad, y para estudiar las generaciones futuras

LA SABIDURÍA ENTRE NOSOTROS

Si nos detenemos a estudiar la vida de los grandes ejemplos espirituales, respetados a lo largo de la historia, constatamos que la mayoría de ellos ha preconizado la sencillez, la introspección, el amor incondicional, la calma interior, la comunión, el perdón.

Sin caer en la vulgaridad simplista del combate entre el bien y el mal, podemos constatar que los individuos universalmente reconocidos por su sabiduría, en general han dedicado sus esfuerzos a compartir su descubrimiento de un potencial humano más evolucionado. Un estado de alegría, una visión que ellos han experimentado realmente. Su vida no ha sido una teoría o una idea abstracta pero sí el fruto de un modo de comportamiento interior, la persecución de una vía, que les ha llevado hacia un estado de espíritu libre, ligero, altruista y profundo.

Son sus vidas, su «duende», sus ejemplos, y no tanto sus palabras, los que nos impresionan a lo largo de los tiempos. Ellos han existido realmente. Han sufrido realmente. Sin embargo, permanecen sonrientes, dulces y su proximidad cura. Su mensaje consiste en transmitirnos el valor de intentarlo nosotros mismos. Ellos son ejemplos. Su mensaje nos dice «!es verdaderamente posible recorrer un camino de conocimiento que nos libera de la estupidez!». Hoy día podríamos añadir: es importante aplicarse en ello.

Curiosamente, sus palabras a través de los tiempos y de las culturas se parecen. Pero, cuando nos cogen desprevenidos, comentamos: «!Claro, pero si es que yo no soy ningún santo!»

Los «santos» del mundo han sido o son simples seres humanos. En su valor radica su principal superioridad: ellos no retroceden ante el miedo de trabajar en ellos mismos. Este valor toma raíz en la certidumbre del sentido de vivir, de desarrollar las facultades extraordinarias de las cuales beneficiamos en cuanto seres humanos y de trabajar seriamente en ello, en lugar de vivir en el perpetuo miedo sordo de acordarse de la muerte.

Si fuéramos unos perdedores incurables, los sabios del mundo entero no habrían dicho nada para intentar ayudarnos. Parecen haber demostrado más fe en nuestras capacidades de transformación que nosotros mismos.

!Paradójicamente, parece que el único cambio real jamás realizado en nuestro mundo es el que la suma de los individuos manifiesta en profundidad, bajo innumerables formas! Y el poder que tiene un sólo individuo para proporcionar felicidad u horror a los demás. La historia está llena de ejemplos sorprendentes.

Sin perder nuestro tiempo en coyunturas basadas en la especulación intelectual y las distintas opiniones que nos rodean, un proyecto como el Arte Duende propone que vivamos de otro modo, propone que instituyamos, promovamos y establezcamos desde ahora un sentido de dignidad en nuestra existencia y, por extensión, en la de todos los seres vivos. Propone que escojamos aquello en que nos convertimos, que desarrollemos nuestra humanidad.

Hemos nacido aquí. Nuestra existencia es válida. Somos seres humanos dotados de un cuerpo, de una palabra y de un espíritu maravilloso, ¿qué tal si lo aprovechamos antes de morir? ¿Cómo podemos gestionar este tesoro?

Toda vida es interdependiente de las demás, desde lo más minúsculo a lo más grande.

Los circuitos que nos dan la capacidad de crear son los mismos que pueden llevarnos a la destrucción. Intentemos conocerlos, comprenderlos, tranquilizarnos. Juntos.

Para trabajar en ese sentido, debemos conocer nuestro espíritu. Uno de los medios más poderosos para contactar con nuestra conciencia sutil y manifestarla claramente es el arte, bajo todas sus formas.

El proyecto Duende propone que no esperemos más, que renunciemos a nuestras pequeñas guerras egóticas, culturales, religiosas, mediáticas, financieras, políticas, y que creemos activamente escuelas, situaciones, profesores, obras. Reagrupemos la intención de los innumerables seres humanos que vuelven su espíritu guerrero hacia prioridades esenciales y que ayudarán las generaciones futuras a mejorar la situación de la humanidad.

Gracias a nuestra actitud, cambiemos de ruta. Gracias a nuestras obras de arte, influenciamos a nuestro entorno en este sentido, sin esperar nada en retorno. Estemos sencillamente satisfechos por estar vivos en un mundo extraordinario. Aprendamos a vivir juntos correctamente.

La vida como un Arte... para todos.

EL DUENDE EN EL DÍA A DÍA

El espacio.

Antes de pensar.

Entre los pensamientos.

Entre las sílabas y las letras. Entre los sonidos, en los sonidos, alrededor de los sonidos.

El mundo visual, el mundo sonoro, el mundo sensorial y la creación intelectual condicionan a cada instante nuestra sociedad y nuestra capacidad de comprender la vida. Estamos intensamente inmersos en ello.

Todo lo que nos rodea en el cotidiano condiciona nuestras percepciones y programa nuestras reacciones: los colores y su disposición, el marketing, las formas y sus códigos, la arquitectura, el urbanismo, la música, los sonidos, el lenguaje, la literatura, nuestro cuerpo y su movilidad... Cada una de estas manifestaciones vehicula un valor simbólico que transforma nuestro estado de espíritu. Simultáneamente, dichas manifestaciones nacen en un espacio condicionado por el modo de pensar de los espíritus que crean estos símbolos. Ejemplos fáciles de constatar: el código de la circulación, la publicidad, la moda, la decoración de un plato, la arquitectura...

LA INTERDEPENDENCIA

De este modo, las manifestaciones artísticas dependen de la visión y de la intención de las cuales nacen. Ellas crean, abren y cierran puertas a todos los fundamentos subconscientes de nuestra sociedad.

La cultura es fuente de conocimiento o bien fuente de ignorancia, es fuente de bienestar y evolución o bien de restricciones y sufrimiento, en función del espíritu que la produce. El arte es contagioso. Es siempre una magia, blanca, negra o gris.

Cuando parte a la búsqueda da la autenticidad, el aprendiz Duende descubre una fresca dimensión sagrada, mientras se libera poco a poco de sus tendencias habituales y de la centralización obsesiva en su ego. Sin proselitismo, la intención del artista está prioritariamente destinada al beneficio y el bienestar de todos los seres que forman el mundo. Tal como un cocinero que se preocupa por cada aspecto de la comida que prepara, incluyendo la digestión de los invitados tras la degustación, el proyecto Duende cultiva el espíritu nuevo, la curiosidad, el respeto, la apertura. Esta aspiración se manifiesta bajo la forma de realizaciones concretas, de potenciales sueños y de distintos proyectos que resultan del sentimiento de riqueza intrínseca que la práctica cotidiana de la generosidad suscita.

La educación Duende tiende a desarrollar estas capacidades en el alumno en paralelo con el cultivo de un sentimiento de participación y responsabilidad en el mundo en que vivimos. Su exigencia personal lo lleva más allá de la impulsión bruta de creación y expresión. Lo

conduce hacia la investigación de la naturaleza y el refinamiento de lo que él desea comunicar y expresar.

PRINCIPIO DE LA PINTURA – TOSA MITSUOKI-HONCHO GAHO TAIDEN

LA "circulación del espíritu" significa que un pintor, cuando emprende una obra, hace que el espíritu de su alma circule por el propio cuerpo. Si su alma es pequeña y su espíritu no es adecuado, la pintura será desmirriada, flaca e insatisfactoria en todo caso. La obra de un pintor debe ser tenue(terne?), delicada y mórbida en el dolor, ruda y fuerte en la ira, pastosa y espontánea en la alegría; es esencial que el pintor elija la emoción precisa (...)

EL "movimiento de la vida" significa que una pintura de una divinidad, de un demonio o de un hombre, de una bestia, de un ave o de un árbol, contiene el espíritu del objeto y por consiguiente, le da al espectador la idea de que el objeto está delante de sus ojos. Un guerrero debe mostrar su gloria marcial, una dama de corte su elegancia fascinadora, un monje budista el aspecto sagrado de su misión. Este principio implica en el arte de la pintura la plena manifestación del espíritu, que tiene cada ser y cada cosa.(...)A menos que la obra no transmita plenamente el espíritu del objeto, no contiene nada divino en sí, y , si así fuese, sería como un santuario sin ninguna divinidad. Un artista común no puede infundir semejante espíritu a su obra. (..) No sería menester hablar de los principios de la pintura, si la pintura no fuese otra cosa que el arte de copiar formas. La finalidad última de la pintura es representar el espíritu de los objetos....

Cultivar, estudiar, alimentar y manifestar esta profunda actitud altruista le proporciona al artista Duende una fuerza, una tranquilidad y un valor incorruptibles porque él/ella encuentran satisfacción en mantener esta actitud, en la práctica de su arte. La calidad sutil de los mensajes que su práctica cotidiana le comunica se precisa poco a poco y él/ella podrán liberarse del modo vulgar de aspirar a una recompensa futura (por ej.: ser el mejor, ganar más dinero, aparecer en los media, reunir instrumentos de poder).

Cada segundo, cada día y cada acontecimiento le enseñan a evolucionar. Gracias a la atención a las percepciones de los sentidos, al sentido despierto de espacio y silencio, el mundo fenomenal se convierte en su profesor.

El artista Duende se apasiona por esta investigación a lo largo de la cual aprende a conocerse mejor. Se da cuenta de que las grandes dificultades inherentes a esta exigencia son muy importantes porque le revelan lo que disimulaban las máscaras. Ellas le muestran el camino como en un mapa. El artista se entrena a vivir en esta perspectiva de disponibilidad indispensable a su vocación.

Jack Niland cuenta que un maestro tibetano de la tradición Bon Po le dijo: «*Cuando te sientes espacioso, te sientes ligero y feliz y sientes naturalmente el deseo de extender esa bendición a tu entorno. El arte, es eso, es compartir su bendición con los demás*».

Una relación conciente con el espacio, la práctica de la meditación, el desarrollo de la virtud, el reconocimiento y la gestión de las emociones profundas, la aceptación de cada realidad tal y como se presenta, la sincronización del cuerpo y del espíritu les permiten a estas bendiciones emerger cada vez con más frecuencia, independientemente de las circunstancias.

A pesar de los acontecimientos dramáticos de la vida, de repente podemos experimentar esta bendición cantando o bailando. Es natural y sencillo cultivar esta libertad. Es la que ha dado origen al jazz en las peores condiciones. Los esclavos negros sobrevivieron como pueblo y empezaron a trascender su condición pavorosa gracias a su arte. En España, el mismo fenómeno ocurrió con el pueblo gitano, el cual ha encontrado una cierta dignidad entre la sociedad española gracias al Flamenco.

La expresión de esta fruición se manifiesta en nuestro arte, el cual se convierte en el simple hecho de compartir nuestro estado de espíritu aventurero con el mundo, la actualización clara y precisa de nuestro estado de espíritu

LA GESTIÓN DE UNA CARRERA ARTÍSTICA

En cuanto proyecto global, el Arte Duende persigue objetivos sociales precisos, que enumeraremos al final de este capítulo. Estos objetivos forman parte integrante de la formación Duende. La claridad de estos objetivos y el empeño en su realización reforzará la motivación del artista, así como su capacidad de resistir a los obstáculos que encontrará. Aprenderá a apreciar el valor de su propia actitud en un mundo aún temeroso a la hora de invertir seriamente en los valores humanos y sagrados.

La misión esencial del Duende es promocionar, inspirar e incentivar una actitud de frescor, de incorruptibilidad y de apertura en el seno de la comunidad artística, a través de estrategias basadas en la educación – intelectual y emocional –, la organización, la coordinación y la solidaridad entre distintos proyectos que compartan la misma visión.

De este modo, el Proyecto Duende, gracias a la influencia simbólica poderosa de los artistas y sus actividades solidarias, puede contribuir a plantar las semillas de una sociedad despierta, consagrada a la exploración altruista de su propio potencial intrínseco.

Partiendo del principio fundamental de que les cabe a los propios artistas reaccionar en conjunto contra la vulgarización del mercado, defendiéndose implacablemente contra la exploración comercial de su talento, el arte Duende ofrece perspectivas que pueden liberar el espíritu de las prisiones mentales de necesidad de éxito, competencia o sed de gloria. Los ejercicios permiten dotar el espíritu de herramientas eficaces para mantener la elegancia de una actitud libre y generosa.

Podemos constatar a nuestro alrededor o en el pasado que todas nuestras riquezas, nuestras inquietudes, nuestros amigos, nuestra familia, nuestras posesiones: nada permanece para siempre. Si no los perdemos, ellos nos dejan, o bien la enfermedad, la vejez, la guerra, los cataclismos y la muerte se llevan lo que queda. Ningún país ha conservado el poder para siempre. Todos los grandes imperios caen tarde o temprano. Otros los reemplazan. Doscientos años pasan muy rápido, los nombres desaparecen, pero nuestros lenguajes han cambiado. Las grandes civilizaciones desaparecen sin dejar huellas claras de lo que han acumulado a costa de tanto esfuerzo, a costa de lágrimas y sangre.

Es fútil perder nuestro tiempo y energía preocupados exclusivamente con el éxito, la gloria, el poder o los bienes materiales. Podemos permitirnos hacer un uso bastante mejor de nuestra vida. Nuestro sentido visceral de competitividad, de ambición y de poder asume una nueva dirección a la luz de estas simples constataciones, cuando tomamos realmente conciencia de ellas. Nuestra necesidad de amor y reconocimiento se tranquiliza a medida que vamos descubriendo los placeres inherentes a nuestra propia creatividad y al intercambio intercultural productivo del proyecto. La ambición, la necesidad de reconocimiento, el miedo a la privación y la sensación de pobreza interior son el cebo que corrompe a los artistas. Si su formación los inmuniza contra estas debilidades, la comunidad artística sentirá sus beneficios a largo plazo.

La expansión de la creatividad (Libertad, Cielo), los progresos resultantes del rigor (Ritmo, Armonía-Tierra) y la gestión correcta de la comunicación resultante del trabajo sobre las emociones (Corazón & Inteligencia-Virtud) le permitirán al aprendiz encontrar su lugar en un mundo que necesita calidad. La virtud atrae a la prosperidad si va acompañada de trabajo e inteligencia. Los medios de subsistencia indispensables nacen naturalmente cuando cada persona encuentra su vocación específica para alimentar el mundo. La riqueza surge naturalmente de esta actitud hacia sí mismo y hacia los demás. Esta riqueza no consiste exclusivamente en ventajas materiales, pero a veces en encuentros, en tomas de conciencia, en viajes y en capacidad creciente de aprender en cada circunstancia.

Nuestra herencia vital perdura. Lo que nosotros transmitimos se inscribe profundamente en el espíritu de los seres vivos y persigue una vida propia, que va mucho más allá de nuestra imaginación. Y esta herencia no se halla inscrita en los manuales de Historia: ella se convierte en «todos aquellos» que, en realidad, escriben o inventan la Historia: es decir, nosotros somos, la vida de cada uno de nosotros es, esa herencia. Danza Duende consiste en ofrecer una formación para tomar conciencia de esta realidad, para tomarla en consideración en nuestras producciones artísticas y en nuestra vida cotidiana.

Es nuestro mundo: la suma de todo lo que han vivido, dicho, pensado, realizado y transmitido nuestros antepasados.

Nos cabe a nosotros ahora.

SENTIDO E IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA VIRTUD

El espacio.

Jack Niland me ha contado que Chogyam Trungpa Rinpotché declaró a investigadores científicos, durante un encuentro en los años 1970, que: «el espacio es sólido, está lleno».

Los investigadores le preguntaron : «eh...sólido... ¿pero lleno de qué?». Chogyam Trungpa les contestó: «el espacio está lleno de historias».

Hoy día diríamos: «el espacio está lleno de informaciones».

Actualmente, sabemos que esto es verdad. El espacio está lleno de historias. Y en lo invisible, en el silencio, todas las tramas del pensamiento se ramifican hasta el infinito, un

poco como en una inimaginable red Internet. Nuestro comportamiento, nuestra vida se inscriben en el espacio. Es importante.

Esta inscripción invisible es más poderosa que la fortuna más colosal, que «Operación Triunfo», que los programas de televisión en horario noble... que el premio Real Academia Española o el premio Príncipe de Asturias.

Es el sello de nuestra vida!

A veces damos poca importancia a las cosas profundas mientras que las futilidades nos parecen esenciales. Los cuentos de hadas hablan a menudo de nuestra corrupción en el momento de definir nuestras prioridades.

Ejemplo típico: «Tres hermanos parten en busca de fortuna o del sentido de sus vidas. Cada uno a la vez encuentra a alguien frágil o en dificultad (anciana, animal u hombre herido). Uno de los 3 hermanos reacciona por bondad, a costa de su propio interés, cuando se le pide socorro. Enseguida vienen los otros 2 hermanos que, al contrario, no tienen tiempo o simplemente no tienen ganas de ayudar quien sea. A veces ni si siquiera tienen el reflejo de intentarlo.

En los cuentos, el que ha ayudado, el que parece menos rico, el que ha pensado en los demás, es siempre el que al final se convierte en Rey, que encuentra la fortuna o que recibe ayuda en el momento oportuno. Es el que encuentra, sobretodo, su vía.

Este tipo de escenario es frecuente en los cuentos del mundo entero. Encontramos aquí la indicación de que los egoístas son más numerosos que los seres tendientes a la bondad (uno de cada tres hermanos). De que las opciones que se hacen para encontrar su vía asumen aspectos de sacrificio, dulzura, empatía y renuncia. Y constatamos que esta bondad rebota, siempre, bajo la forma de suerte para el héroe, a pesar de las terribles pruebas a las que le ha sometido su entorno. En el final del cuento, es él el más feliz, el más amado, el más buscado, el más famoso, es él el Héroe, mientras que no se lo esperaba.

Puesto que vivimos siempre solos con nosotros mismos, nuestro estado de espíritu es el que descodifica nuestra percepción del mundo. Estamos inmersos en ello en permanencia. Nuestro estado de espíritu, conciente y subconsciente, es la materia prima de nuestra vida. Nuestro cuerpo y nuestra palabra obedecen a lo que nuestro mundo interior les dicta. Si nuestro espíritu recibe pocos cuidados, si está hambriento, rabioso, frustrado o ignorado, tarde o temprano se manifestará bajo una forma individual como las enfermedades psíquicas o físicas, y bajo formas colectivas como las crisis sociales, las epidemias, el hambre, o bajo la forma de contaminación o de guerras.

Para cada uno de nosotros existe un mundo diferente que responde a reglas comunes. Si nuestra conciencia es capaz de cultivar una apertura y una generosidad naturales en detrimento de nuestro ego, ya somos ricos porque nuestra visión de nuestra vida es rica.

Esta visión nos vuelve fuertes e incorruptibles. Ella nos emancipa de las dependencias emocionales relacionadas con nuestras perspectivas de futuro y nuestro miedo visceral a no sobrevivir. Podemos relajarnos. Podemos respirar. Encontramos nuestro lugar porque ello es

el resultado natural de nuestra manera de pensar. Descubrimos que el futuro asume formas que jamás hubiéramos imaginado.

Tenemos encuentros que el egoísta y el cobarde jamás tendrán. Tenemos conversaciones cuyo sentido él ignora. Comprendemos sutilezas que se le escapan. Disfrutamos de un estado de espíritu vasto, curioso y bueno, en el cual da gusto vivir.

En su obra «Buscando a Espinosa, alegría, pena y el cerebro sentimental», António Damásio explica claramente que la práctica de la virtud favorece un funcionamiento óptimo del cerebro. Me acuerdo que concluye uno de los capítulos del libro con una afirmación sorprendente que yo resumiría del siguiente modo: «la virtud no conduce a la felicidad. La virtud ES la felicidad».

Gracias a los ejercicios reunidos en la enseñanza de la Danza Duende, es posible entrenarse realmente en comprender el contenido de nuestro espíritu y flexibilizar nuestra relación con lo que descubrimos en nosotros mismos. Esta flexibilidad nos conduce naturalmente a escuchar mejor y comprender mejor a los demás. El entrenamiento a largo plazo nos permite gestionar convenientemente la energía poderosa que nuestras tendencias habituales habían reprimido.

Desarrollar la virtud según la Danza Duende no es un combate entre el bien y el mal, se trata de encontrar la fuente del conflicto y aceptar la naturaleza dual de nuestra existencia física. Esta naturaleza es perfecta cuando comprendemos su paradoja permanente.

Ejemplos sencillos de esta paradoja: el día y la noche, el hombre y la mujer, el exterior y el interior, la inspiración y la expiración, el nacimiento y la muerte...

Este descubrimiento en el seno de nuestro propio espíritu es una experiencia concreta que surge de los ejercicios de grupo y de la investigación personal. Él nos permite transformar nuestras tendencias habituales e invitar el espacio al tiempo y el tiempo al espacio.

Uno de los problemas fundamentales del artista es su dependencia financiera del mundo. En términos crudos, digamos que su obra no le permitirá sobrevivir si nadie se la compra. Como consecuencia, él toma conciencia de que tiene de ser el mejor o, sino, debe saber cómo engañar convenientemente a la muchedumbre. El inconveniente de esta mentalidad es la naturaleza de la riqueza que atrae. Es importante tomar conciencia de que, a pesar de las apariencias, para un ser humano la riqueza material jamás es satisfactoria a largo plazo si va acompañada de una pobreza mental y emocional.

La educación de los artistas debe tener en cuenta estas realidades porque los artistas tocan y influyen profundamente el universo subconsciente de los demás.

La competición es un juego. Cuando los juegos se toman en serio, dejan de ser divertidos. Es la diferencia entre dos leoncitos hermanos que luchan para simular la guerra al abrigo de su madre y dos leones que se matan por la supremacía de un territorio.

Pero son leones. Los leones no tienen elección. Sus acciones son puramente instintivas.

Parece ser que el ser humano ha sido la única especie que no ha reconocido su propia raza durante la prehistoria. Pero hemos hecho esfuerzos para evolucionar desde aquél entonces.

En la actualidad, los resultados del progreso de la humanidad nos colocan ante nuestra propia necesidad de reconocer nuestra raza humana y nuestra naturaleza creadora.

El comercio del arte y la especulación sobre el valor financiero de los artistas es un territorio pavoroso en el que fascinar se convierte en sinónimo de éxito a corto plazo. Esta mentalidad conlleva innumerables perversiones, frecuentemente plasmadas el modo en que las asignaturas se enseñan en las escuelas y en las mismas asignaturas. Un joven estudiante de danza o artes plásticas se enfrenta a una jungla implacable que le motiva a trabajar para ser «el mejor». Este modo de competición funciona para dar energía a los estudiantes de manera a que superen sus límites habituales.

El problema aparece cuando el público se entusiasma con estos mecanismos de seducción vulgares que se hallan en la base del marketing. Este fenómeno favorece la promoción de la mediocridad en detrimento de la calidad. El principal motor de esta máquina de guerra es la supervivencia material y a veces el beneficio fácil, la vanidad, la competición y el deseo de poder. Ni el sentido del ridículo ni los escrúpulos inhiben al que acepta vender su imagen a esta industria. El círculo se halla cerrado cuando los jóvenes crecen en este entorno cultural que los embrutece hasta el punto de sofocar su capacidad de sensibilidad, su dignidad y su delicadeza.

Este enfoque ocurre de una forma sutil en las orquestas sinfónicas. Los solistas deben «vencer», los músicos funcionarios mantienen sus sueldos. En los medios culturales elitistas, cuyos criterios son un poco más sofisticados, la dinámica de la seducción se parece a la que acabamos de resumir grosso modo. La diferencia radica en la imagen y en el método de enfoque, pero la corrupción corroe igualmente a este sector.

Esta tendencia sofoca la posibilidad de ofrecer a los jóvenes un ideal de crecimiento basado en la calidad humana y no en el coeficiente de venta. La raíz de este problema es la falta de conciencia sobre la verdadera naturaleza de la riqueza, que es la cultura y el conocimiento y no la acumulación material. La absoluta necesidad de invertir en la calidad de nuestra vida debe basarse en la noción de beneficio en cuanto CONOCIMIENTO. La riqueza material es el resultado natural de una sociedad en la que los individuos producen y economizan de acuerdo a un criterio de cualidad inherente a la cultura que los ha educado. En esta misma perspectiva, una tal población desarrollará una gestión de los recursos que corresponde a la inteligencia y al cuidado, que ella se aplica en manifestar en su vida. Este ciclo subirá o bajará en espiral en función del grado de ignorancia o conocimiento de una sociedad, el cual condiciona la educación de las generaciones futuras. La bajada conduce la sociedad a su propia muerte, la subida le permite encontrar una armonía favorable a la vida. Todos participamos en esta espiral.

Cuando el aprendizaje permite al artista empezar a buscar en su espíritu los tesoros inherentes a su capacidad de conciencia, todo el universo se convierte para él en una fuente inagotable de riqueza. Su arte no es especulativo, su arte comparte generosamente la dificultad y la alegría, la bendición de estar vivo. Su motivación visa la excelencia por placer, con inspiración, con curiosidad y con pasión y no por reflejo de supervivencia. Al concentrar nuestra atención en el proceso de la obra y su presentación, dejamos de parte a nuestro ego

porque esa es la mejor forma de crear ese equilibrio. A su vez, el público siente la necesidad de encontrar una fuente de vida, de alegría y de libertad, la cual puede discernir durante la duración de un canto, de un baile o de una imagen.

Un ejemplo notable del éxito de una tal actitud de trabajo se halla encarnado en la extraordinaria obra de Peter Brook y su equipo. Ryiuchi Sakamoto es otro ejemplo de artista completo en el sentido de la libertad, del rigor y de la virtud.

La investigación que el artista Duende emprende le abre las puertas a una perspectiva del mundo y de su vida que poco a poco se volverá incorruptible. La razón es sencilla: los beneficios a largo plazo del desarrollo de la inteligencia del corazón y del espíritu son superiores a los del materialismo

OBJETIVOS DEL PROYECTO DANZA DUENDE

Nuestros compañeros de estudio nos acompañan en un camino que es solitario y solidario. Aprendemos a abrir nuestro territorio y a entreatayudarnos. El motor de la motivación y el objetivo del acto artístico han cambiado. Los frutos son diferentes. El sentido de la responsabilidad universal, la que nos permite ver que nuestras acciones construyen el mundo, asume el mando sobre el culto del egoísmo institucional. Los criterios cambian. De este modo, el público acompañará progresivamente esa evolución y el artista creará nuevos circuitos de producción a través de los cuales asegurará su supervivencia de una forma natural.

Este fenómeno ha ocurrido con el Nuevo Circo en Francia, cuyos pioneros han revolucionado totalmente las perspectivas de funcionamiento del Circo. Mantener este frescor es lo que queda por hacer.

Partiendo de esta visión, proponemos:

- La promoción del trabajo personal, de la investigación sobre la conciencia y sobre la intención, en el marco de la enseñanza. Esto incluye una pesquisa en el ámbito de la tranquilidad mental y una práctica asidua de la meditación o de otras actividades contemplativas. Este entrenamiento conduce naturalmente al descubrimiento de riquezas humanas intrínsecas que ayudarán al aprendiz a escoger sus prioridades de carrera y de vida bajo un enfoque libre de condicionamientos materialistas o fascinaciones narcísicas.
- Incentivar el encuentro, la curiosidad, el respeto, la solidaridad y la colaboración entre las innumerables formas de enseñanza artística universales que están basadas en un trabajo profundo de desarrollo humano.
- Crear distintas situaciones en todo el mundo – conferencias, talleres, demostraciones, happenings, festivales... - que favorezcan el encuentro, el diálogo y la solidaridad entre las varias formas de expresión artística, sin espíritu de competición, sin especulación y sin prejuicios. Todas estas tendencias pueden ser reunidas bajo la designación Duende o no. Eso no importa, desde que den frutos.

- La promoción de una actitud ética y humanitaria a lo largo de la formación profesional, asumiendo y defendiendo activamente la importancia referencial de la cultura en la evolución y la salud psíquica de la humanidad. A pesar de la gran evidencia de esta realidad a través de la historia, parece que el desarrollo cultural sigue sufriendo de una falta de comprensión por las entidades promotoras, sean estas privadas o públicas. Sin embargo, el mundo humano es producido por el espíritu humano y el espíritu humano está formado por su cultura. Si deseamos instaurar y preservar la salud fundamental de nuestra sociedad, la cultura que se desarrolla en ella en el momento presente se revela esencial.
- Un cambio substancial de las referencias, las prioridades y los métodos, con el fin de luchar eficazmente desde el interior contra la decadencia cultural inherente a una bulimia popular consumidora de los media, de mediocridad, de vulgaridad y de ilusiones engañosas.

Los artistas tienen la capacidad y el poder de tomar en manos su propio destino y así cortar los lazos de la ignorancia galopante que ata la creatividad así como su divulgación.

¿¿Quién más puede hacerlo??

Objetivos del proyecto Danza Duende en 10 puntos

1. La excelencia artística y humana.
2. La transmisión de dimensiones espirituales y éticas universales en el aprendizaje del arte.
3. La noción de responsabilidad individual y universal en la divulgación y el comercio del arte.
4. El combate contra la ignorancia.
5. La desmitificación del concepto común designado por la expresión «artista maldito», que se traduce en una fascinación sutil por las actitudes destructivas.
6. El establecimiento sólido de un espíritu de solidaridad y de confianza en el seno de la comunidad artística.
7. La apertura infinita, la curiosidad y el respeto hacia todas las formas de conocimiento artístico, sin discriminación y sin juicios de valores.
8. El retorno de la edad de oro de la Danza, más allá del elitismo intelectual o de la vulgarización.
9. El Mecenazgo de grandes compañías comerciales privadas en los proyectos de formación Danza Duende y en expresiones artísticas humanitarias reconocidas como de utilidad pública, para el establecimiento de una cultura del saber y de la paz.
10. Un cambio profundo de las perspectivas y los objetivos en la enseñanza de las artes del espectáculo, las cuales podrán así trascender sus propias limitaciones habituales

TOCAR, CANTAR Y BAILAR

La danza Duende no se resume a una nueva danza. Aunque pueda estar en el origen de innumerables nuevas formas, no deberá jamás restringirse a una sola técnica definida ni a un estilo predeterminado. Al contrario, ella deberá siempre incentivar la creación de nuevas formas, preservando al mismo tiempo las que ya existen, sin autorizar la división hermética entre diferentes repertorios o la fosilización de formas que hayan perdido su contenido simbólico.

Otra particularidad de la Danza Duende, en cuanto arte escénico, es el ideal de creación colectiva, libre del poder absoluto del coreógrafo o de un creador central. Cada persona implicada en un proyecto artístico participa activamente en su realización en cuanto miembro de un grupo y de acuerdo a su talento específico. La obra será la producción de una comunicación profunda resultante de la conexión entre individuos. El aprendizaje de la apertura del territorio, la cultura de la humildad y del sentido de la apreciación son esenciales para mantener esta perspectiva.

En el seno de un grupo de trabajo, algunas personas tienen el sentido de la iniciativa, otras tienen facilidad con la geometría coreográfica, otras benefician de una visión clara del conjunto del trabajo, otras quieren esconderse y dormir.

El haber establecido claramente las reglas del juego, antes de empezar a trabajar, no le convierte al capitán del barco en un tirano. Él no tiene necesidad de apropiarse de la obra pegando su nombre por encima del de los demás. Él es el que descubre, anima y coordina los distintos talentos y que conoce el plan, los vientos, las velas. Él puede ver más lejos. Es lo que hace de él un capitán. Eso no significa que deba controlar toda la obra y abusar de su poder.

El arte del capitán consiste en incitar cada persona del grupo a participar activamente en el proceso de creación y en gestionar un equilibrio objetivo entre todas las tendencias.

El estilo de cada obra – movimientos, sonidos, palabras, gestión del espacio, estética, tiempo, percepción visual, etc. – dependerá de la suma de las energías en conexión y de la intención precisa que vise el grupo con relación a la pieza que va a presentar.

Es importante notar que este concepto ideal de creación no excluye de ninguna manera la participación del movimiento Duende en proyectos individuales, en solos y su apoyo a repertorios tradicionales. En este caso, el grupo obedece a las reglas de la forma o entonces se esfuerza para manifestar la visión de un único creador.

Sin embargo, el ideal creativo Duende se aplica a obras de colaboración. La colaboración es altamente incentivada, así como el low profile de los participantes.

Stay Small

Esta visión tiene como objetivo dismantelar los sistemas comerciales que reposan en el refuerzo del ego y no castrar el genio exuberante de algunos artistas. El artista formado en

el seno de la escuela Duende deberá cultivar esta actitud de simplicidad, que es el fruto de su formación

DANZA DUENDE : LA TÉCNICA - LOS PILARES DE LA FORMACIÓN DUENDE

Los dos pilares fundamentales de la Danza Duende:

1. Todo ser está dotado de un potencial de presencia auténtica y del poder creativo que emerge de aquel. El trabajo consiste en autorizarse a ser auténtico.
2. Todo ser que haya tocado el fruto de la presencia auténtica en su arte debe extender esta percepción a todos los aspectos de su vida, de modo a tocar la dimensión sagrada intrínsecamente contenida en una tal actitud.

Estos dos principales pilares sostienen tres experiencias fundamentales e interdependientes de las cuales nacen todas las cualidades artísticas Duende:

I / La libertad

Aquí definimos la libertad como la misma base de la experiencia conciente del espacio y del tiempo.

La experiencia de la percepción conciente del espacio en el momento presente, repetida en el cotidiano permite liberar naturalmente al alumno:

- - de conceptos reductores
- - del apego a juicios de valores rígidos
- - de ciertas tendencias habituales sutiles.

Esta liberación progresiva surge simplemente porque durante la experiencia conciente del espacio en el momento presente, el espíritu no se halla sometido a estas características.

Los miedos, la distracción, la falta de conciencia o de disponibilidad y el cerrarse sobre sí mismo limitan la conciencia a un espacio reductor en que la libertad no es concebible. La apertura al espacio abre una brecha en estas barreras a lo largo de la práctica. Para llevar la conciencia al plano de la vida cotidiana, el discípulo deberá mantener una disciplina, una vigilancia y una perseverancia a prueba de todo, porque el espíritu vuelve siempre automáticamente a su configuración habitual. La vastedad de la visión profunda desaparece sin dejar más huella que un vago recuerdo. El intelecto puede montar estrategias hábiles con el fin de camuflar totalmente el acceso a la libertad y a las vías para alcanzarla. Paradójicamente, la naturaleza infinitamente rica de la creatividad latente es fuente de desequilibrio emocional si el aprendiz no domestica su espíritu.

A lo largo de las prácticas que favorecen la apertura, las nociones dualísticas de:

- - espacio/tiempo;
- - yo/el otro;
- - antes/después;

- - aquí/allí;

se disuelven momentáneamente, lo que abre la puerta al estado de «flujo».

La danza es una disciplina en el seno de la cual estas experiencias son particularmente fáciles de sentir de una manera natural. Innúmeros bailarines describen como principal placer que buscan al bailar una sensación de libertad y de espacio infinito. Cuando se siente una alegría viva o cuando de repente nos sentimos aliviados de una dependencia psicológica o física, espontáneamente giramos sobre nosotros mismos o damos saltos o levantamos los brazos hacia el cielo cantando. Estas manifestaciones expresan la libertad, la súbita conciencia de la realidad de un espacio infinito como base de la vida y la alegría explosiva que resulta de ello. Tal y como la experiencia inspira el gesto, el contrario es igualmente verdad: repetir el gesto volviendo su espíritu hacia lo que ese gesto representa da lugar al estado de espíritu correspondiente. Volveremos a esto más tarde.

La Libertad es fundamentalmente independiente de las circunstancias. El espacio está SIEMPRE allí. El espacio es lo que contiene toda nuestra experiencia de vida. La conciencia vivida de su infinitud se manifiesta en los seres a través de una gran alegría luminosa. Esta experiencia, comprendida y realizada como base de trabajo, puede inspirar en el aprendiz una incorruptibilidad en todos los planos.

Ella es la fuente de toda creatividad, del valor y del humor. Ella es también la puerta hacia un corazón generoso, dispuesto a la aventura y a los riesgos de una verdadera comunicación.

2/ El rigor

Sin el cual no se puede emprender ninguna busca.

Definimos el rigor como el respeto del ritmo y de la armonía, los cuales son interdependientes e inherentes a toda vida orgánica.

El ritmo puntúa todos los aspectos de la vida: los batimientos del corazón, las estaciones, el día y la noche, las mareas, la respiración, la cadencia, etc. ...

La armonía es un sentido en el cual los movimientos se ejecutan para favorecer la salud fundamental. El cielo está arriba, la tierra abajo. El sol se levanta al Este, la tierra gira en la misma dirección sin cese. Un árbol crece hacia el cielo, sus raíces se inmergen en la tierra. Los alimentos entran por un orificio preciso y los desperdicios salen por otro. Lo contrario no funciona. Caminamos sobre nuestros pies, miramos con nuestros ojos, etc. Cuando se pierde la armonía, se instala la enfermedad.

Ritmo y armonía forman la trama de toda nuestra experiencia y no es sorprendente encontrarlos como base esencial de estudio de la música.

Para nosotros, el rigor consiste en apreciar y respetar los ritmos y la armonía de nuestra disciplina. El aprendiz Duende sabe que este rigor es su mejor amigo. Es su fiel protector. Sin él, no tiene ninguna posibilidad de unirse al Duende del arte y al Duende de su vida. Sin él, le será imposible enfrentarse a los descubrimientos inherentes a una experiencia artística

profunda. La naturaleza profunda de la libertad se refina para expresarse en la vida cotidiana gracias al rigor.

Sin esta disciplina, la paradoja entre la locura de nuestra creatividad intrínseca y la lucidez pueden entrar en contradicción. Es la razón por la cual tantos artistas se han suicidado, rápida o lentamente. Su sensibilidad exacerbada no puede soportar lo que ellos descubren si no disciplinan su cuerpo y su espíritu, sincronizándolos en el día a día. Están desfasados. Su discurso mental, sus percepciones refinadas y su confrontación con la sociedad no están en armonía. En una primera fase, las drogas parecen aliviar este sufrimiento, hasta el momento en que empiezan a añadir dificultades suplementarias, casi insuperables, y eliminan toda posibilidad de disciplina. Es un tema importante en los estudios de Danza Duende.

La noción de viaje empieza con la disciplina. Es la expresión natural de la salud y de la flexibilidad la que permite al viajante adaptarse a su entorno, descubriendo en ello, al mismo tiempo, su subsistencia física, moral, emocional, intelectual y espiritual. La disciplina le permite al viajante volver a los orígenes, redescubrirse sin cese, superar sus límites, reconocer su bondad fundamental y la de su mundo, sin ceder a la depresión o a la tentación de usar su poder con una intención perjudicial o fútil. Ella le permite también mantener el valor necesario para conservar y proteger su libertad, a pesar de los sacrificios que ello representa a menudo.

El viajante es el que sabe que cada momento de su recorrido es el fin en sí mismo y que su vida depende de su atención, así como de su disponibilidad para adaptarse a los lugares que cruza, a los elementos que encuentra, a los obstáculos que debe transponer y a los placeres que se le ofrecen.

Este rigor se basa en una confianza esencial en la validez de la dulzura y de la bienquerencia hacia sí mismo, así como en el reconocimiento infinito hacia la riqueza de su experiencia de vida

3/ La virtud

El corazón y la cabeza colaboran! El arte de la ofrenda.

La virtud será la inevitable cualidad consecuente que nace de un viaje artístico al corazón de la propia sabiduría intrínseca del artista y de su propensión a abrir su corazón, que se ha vuelto sensible, al mundo. La virtud colorea integralmente la intención del artista. Y es la virtud espaciosa la que podrá aligerar, humanizar, esta intención que se halla en el propio corazón de toda creación artística, sea ello conciente o no.

La experiencia simultánea de la libertad y del rigor o, dicho de otro modo, de la relación entre el cielo y la tierra, encarnada por un ser humano perseverante, permite a las cualidades potenciales del artista y del público manifestarse plenamente en simultáneo. La cualidad mágica de cura inherente a la virtud es importante: es urgente restituir esta magia a nuestra existencia en sociedad.

Es la búsqueda del artista Duende.

Cuando descubrimos la consistencia libre y luminosa del espacio en nuestro pensamiento y en nuestro cuerpo, tomamos distancia con relación al contenido de este flujo perpetuo de conceptos y emociones que habitan habitualmente nuestro espíritu. Se hace posible trabajar con la textura de los pensamientos gracias a esta nueva distancia crítica que, poco a poco, despeja el paisaje.

Nuestra dimensión poética tiene el poder de transformar la propia naturaleza de nuestros pensamientos. Podemos voluntariamente programar nuestro cuerpo y nuestro espíritu para vivir sincronizados, según una visión poética del universo. Esto es práctica corriente en el Chi Gong. Nuestro cerebro posee la capacidad de crear imágenes mentales y colores que nos ayudan a encarnar la cualidad que buscamos a través de la ejecución de una obra. Por ejemplo, nuestra mano ya no termina al final de los dedos. Nuestras caderas se hallan unidas a las manos. Nuestra respiración circula por todo el cuerpo. O entonces nuestra respiración sube desde el centro de la tierra, cruzando nuestra columna vertebral y saliendo por la fontanela hacia el cielo infinito y una estrella polar plateada.

Nuestra palabra pronuncia sonidos simbólicos que marcan con el sello de nuestra intención la dirección hacia la cual deseamos avanzar. Estos sonidos crean un escudo poderoso contra la distracción de los pensamientos parásitas en el momento de bailar en público. Ellos nos conducen con su poder y hacen hablar nuestro cuerpo, que se transforma en el símbolo que hemos invocado.

Cualquier danza que realicemos puede seguir una trama secreta que se va a manifestar verdaderamente en todo el cuerpo, en todo el espacio. El duende puede tener lugar, puesto que el bailarín, el actor y el cantante ya no se hallan encerrados en un discurso interior fortuito que los separa de una realidad más vasta. El bailarín ya no se halla en la dualidad: «yo bailo, ellos me miran». Su presencia encarna una historia, el artista autoriza e invita la energía a que circule fuera, dentro, en todas partes. Y sobretodo la ve, la escucha y la siente circular.

Si practicamos pacientemente esta programación del pensamiento, él ejecutará su danza invisible con el cuerpo. El cerebro es muy competente. Gasta mucha energía con pensamientos parásitas poblados de miedos o deseos y orientados hacia el pasado o el futuro. Este proceso neurótico impide la manifestación de la presencia auténtica. Crea velos mentales. Separa al artista de su acto y de su público. Es la razón por la cual tan pocos artistas la manifiestan, a pesar de su excelente competencia profesional y técnica. Su espíritu no se halla al nivel, por decirlo así. No es sorprendente, puesto que nadie jamás nos ha enseñado qué hacer con todos estos pensamientos y todas estas alucinaciones que nos imaginamos sin cesar!

Sin embargo, disciplinando nuestro espíritu, descubrimos que este puede canalizar la energía dispersada por la charlatanería mental y transformarla. (A propósito, conviene guardar prudencia en este estadio, ya que, usando los mismos métodos, podríamos complacernos en un universo virtual ficticio, que es el contrario de nuestro objetivo).

Aquí, hay un elemento suplementario que entra en juego: no sólo el artista vive integralmente el acto que encarna, sino que además ha precisado su intención, con el fin de

que esta obra sea útil a su evolución y así también a la evolución de los que asisten a la actuación. Entendemos por útil todo lo que le ayude a sentirse sano, verdadero, sencillo, auténtico y sin agresión. Es la virtud. Ello no define la forma de la creación, la cual podría, por ejemplo, usar el poder de la energía negativa para transformarla.

La diferencia entre esta perspectiva y una perspectiva desprovista de virtud se resume a la renuncia de producir obras cuyo contenido vise únicamente satisfacer nuestro propio malestar – posibilidad que deberá quedarse en el dominio privado del entrenamiento – o con el objetivo de sacar beneficio de la impresión que causen en el público.

Esta renuncia, contrariamente a las apariencias, no es la práctica del bien contra el mal: corresponde al rigor, el cual permite cultivar el sentido de la libertad incondicional. Renunciando a su poder, no se restringe uno a un esquema habitual de dependencia mutua entre el público y uno mismo. Aplicamos simplemente nuestro arte a una intención de salud y de poesía libre de corrupción.

En el entrenamiento, esta capacidad de renuncia se cultiva a través del hecho de soltar.

Según la perspectiva de la Danza Duende, el acto artístico es un don. El artista y su auditorio experimentan juntos un proceso alquímico! Una sensación de alegría, de apertura y de bienestar al final del espectáculo deberá invadir el público. Es superfluo explicar lo que ocurre con discursos filosóficos o pseudo-místicos.

Si los individuos que componen el público se sienten diferentes, tocados: más ligeros, más felices, más implicados también, eso significa que la danza ha transmitido su mensaje. Algunas personas se sentirán asustadas, porque la obra provoca una brecha que les incomoda en su proceso de pensamiento habitual. Esto es una buena señal.

No hay necesidad de intelectualizar lo que debe permanecer simple. Lo que es naturalmente sagrado, habla por sí mismo

EJEMPLO DE LA CREACIÓN DE UN SOLO

Por ejemplo: yo decido emprender un trabajo personal sobre la dulzura, porque soy duro conmigo mismo.

Tomo conciencia de mi tendencia a maltratarme y deseo dismantelar este proceso, con el fin de vivir de otro modo, para descubrir y para domar mi rabia.

Actualizar este proceso me conduce a emprender una investigación sobre esta violencia a la que yo insisto en dar continuidad, a pesar de mi mismo. Descubrir su origen.

Empiezo a crear obras para comprender la rabia y el sufrimiento, con la intención de transformarlos. Ahora, mi atención se halla volcada hacia el descubrimiento de una forma de amistad conmigo mismo y hacia la sensación de dulzura intrínseca en mi corazón. Siento este amor profundo, pero ¿cómo puedo manifestarlo hacia los demás tal y como yo lo siento?

Insuflar dulzura en este punto emocional, en este campo de mi experiencia: exactamente en el lugar donde me encuentro cuando me maltrato.

En primer lugar, para conocer mi violencia, debo autorizarme a mirarla. Es una fase sencilla del proceso, dolorosa y difícil, pero accesible. El proceso habitual subconsciente se halla al alcance de la mano. Es de una facilidad increíble el manifestar sus emociones negativas profundas bailándolas, si nos lo permitimos. Esta exposición de nuestra dificultad tiene lugar en una intención de comprenderla y aliviarla, pero no de complacerse con ello. No tenemos la intención de arrastrarnos en nuestras neurosis, pero sí de verlas y curarlas. Bailando, enseguida surge la verdad. Tal cual y sin subterfugios. Trabajamos en ello, el tiempo que sea necesario, sin maltratarnos y sin mentirnos.

La música, las posturas, la indumentaria, el escenario, todo deberá ser elegido de modo a favorecer esta investigación.

La fase siguiente consiste en volver a la fuente del dolor para curar. Detrás del pensamiento, detrás de la emoción, bien escondida, es posible que encuentre sencillamente una tristeza nostálgica. Un niño, vulnerable. Sensible. Yo mismo, desnudo.

Pero antes de encontrarme, debo cruzar tormentas y la agitación, las máscaras que me disimulan a mí mismo. Es posible que en el camino, descubra características desagradables en mí mismo, aquellas que yo les reservaba a los «demás», esas manías irritantes que me asustan o que me exasperan en los demás. Podré igualmente sorprenderme manifestando cualidades de las cuales me creía desprovisto. Enseguida, con la ayuda de la calma mental, de la respiración conciente, de mi imaginación, de mi voluntad, de una dimensión simbólica, voy a transformar toda la experiencia del sí mismo en dulzura. Cada sensación, desde la mirada, pasando por el oído, el toque, el gusto, la conciencia: todo se convierte en una caricia del mundo de doble sentido.

Elijo la indumentaria adecuada, los movimientos, el escenario, la música y la concentración, al igual que la relajación, que induce esta dulzura en mi espíritu. En mi vida diaria, voy a advertir los detalles que alimentan esta meditación. Me inspiro en objetos, obras, seres que despiertan esa ternura en mi espíritu. Y observo en detalle cómo se instala la dulzura, cómo opera, tal y como he podido descubrir cómo operaban la violencia y la rabia con la danza anterior.

Hay que realizar esta experiencia en detalle y con precisión. No se trata de hacer pantomima. Nosotros SOMOS la dulzura. ¿Acariciamos el espacio o es el espacio el que nos acaricia? ¿El espacio es el público o el espacio soy yo? Mis pies acarician la tierra y toda la tierra es tan dulce. Incluso la ropa sobre la piel acaricia cada poro. Mi sensación de acariciar, de ser acariciado, ella misma acaricia el espacio. Mi espíritu es azul, blanco, un poco almendra... el nombre de una persona o de un Dios o de una divinidad sale sin cese de mi boca. Ese nombre invoca la esencia misma de la dulzura de la cual yo me he vuelto la danza. Todos los que me miran ya no ven, son ellos los que bailan a través de mi... yo, yo les miro. ¿Quién baila, quién mira, quién acaricia, quién es acariciado? ¿Y si yo caminara por la calle sin perder esta visión?

Un ejemplo breve de práctica duende à través de dos danzas complementarias totalmente diferentes en el estilo y en la forma

LOS TRES PLANOS DE TRABAJO

Todos los ejercicios de Danza Duende tienden a sincronizar el cuerpo, la palabra y el espíritu y a gestionar las emociones, para alimentar con una presencia auténtica poderosa nuestro arte y nuestra vida, sin distinción.

Los ejercicios deben sostener un esfuerzo simultáneo entre varios planos de nuestra existencia. Para entrenarse, hay que poner el acento sucesivamente en cada uno de ellos. No hay ninguna separación fundamental entre el cuerpo, la palabra o el espíritu, pero es concentrándonos en cada uno de los aspectos de nuestra existencia que podremos armonizar todas las partes.

Tal como la libertad, simbolizada por el cielo, el rigor, simbolizado por la tierra, y el ser humano, en cuanto enlace entre los dos, representan una metáfora para la base, el camino y el fruto, el entrenamiento seguirá un esquema tripartito: la forma, la energía y el espacio

1/ La forma

Es el cuerpo, pero también las formas que creamos cuando determinamos una forma o un ejercicio. Ello podrá también ser uno de los órganos de los sentidos antes del contacto con un objeto, el ojo independientemente de ver. Ello podrá designar los pensamientos si nos interesamos por su contenido intelectual. Por ejemplo, este libro es un trabajo sobre la forma, al igual que todos los ejercicios de flexibilidad, de fuerza muscular, de equilibrio físico, las repeticiones de secuencias complicadas, los dibujos en el espacio, la capacidad de comunicación verbal o por signos, o las palabras de una canción

2/ La energía

El trabajo sobre la energía visa sobretodo comprender el QI o Prana, pero también canalizar la energía de las emociones, el poder del gesto más allá del cuerpo, el poder de la voz más allá del sentido de las palabras o de la melodía del sonido, el poder del pensamiento más allá de los conceptos. Este trabajo incluye ejercicios resistencia, de visualización, de voz o de investigación psicológica. La capacidad de compartir y de comunicación instintiva, los sonidos, la luz del espacio y la claridad del espíritu. Es también el dominio de la intuición, del contacto de los órganos de los sentidos con un objeto y de los sentidos simbólicos de las formas

3/ El espacio

La percepción del espacio es esencialmente la creación de situaciones que permitan al espíritu calmarse. Es un dominio exento de conceptualización, que no responde a las características que este libro podría describir. Se trata sobretodo de permitir que ocurran brechas en nuestro esquema de comportamiento habitual, con el fin de autorizarnos a tomar conciencia personalmente de nuestro espacio (nuestro estado de espíritu en el cual surgen

los pensamientos, los sentimientos, las emociones) y del espacio que concebimos como exterior a nosotros mismos (el espacio en el cual aparecen el universo, las formas, los sonidos, la energía y nosotros mismos). Todo el trabajo en su conjunto asume precisión, una flexibilidad del tiempo y fuerza, gracias a la conciencia de espacio.

EL YIN Y EL YANG

La paradoja perpetua de la existencia se manifiesta muy rápido en nuestra vida a través del trabajo en Danza Duende. Tomamos conciencia de que todo el proceso a nivel de la forma y de la energía se expresa de acuerdo a dos movimientos complementarios: la tensión y la relajación, la inspiración y la expiración, lo vigoroso y lo dulce, lo masculino y lo femenino, el día y la noche, lo agradable y lo desagradable, etc. Esta toma de conciencia nos permite buscar la armonía entre estas dos fuerzas bajo todos los puntos de vista.

LAS CINCO ENERGÍAS DE SABIDURÍAS

El nivel 2 del entrenamiento duende consiste en el estudio del MAITRI, un taller sobre los colores de las emociones, creado por Chogyam Trungpa. Este trabajo permite reconocer un código fenomenal que nos habla a través de los órganos de los sentidos y de nuestros pensamientos. Podemos reconocer la presencia de los 5 elementos en nuestra vida cotidiana y adoptar diferentes perspectivas para comprender nuestra búsqueda artística: la perspectiva del agua, la de la tierra, la del fuego, la perspectiva del viento y la del espacio.

Este trabajo permite utilizar nuestras propias emociones negativas y positivas como material para despertarnos de la ignorancia y liberarnos de los conceptos reductores.

En mi opinión, el Duende es un estado de ánimo en el que el intérprete flamenco se siente como si casi no existiera, es un momento en el que la mente se encuentra despojada de ataduras y vacía de contenido, unos instantes en los que uno no tiene nada que ver con lo que ocurre alrededor y en los que simplemente se contempla de forma maravillada y respetuosa todo lo que sucede, es algo que fluye por sí mismo.

El Duende es un estado de gracia, en el que la excelencia se produce sin el menor esfuerzo, un estado en el que el intérprete está absorbido por el presente y en el que sus emociones están exentas de represión alguna, más al contrario, estas se activan de forma positiva y se alinean con la actividad que se está llevando a cabo, bien sea cante, toque o baile.

Abundando un poco más en la definición de este fenómeno, se puede decir que, el rasgo característico de esta experiencia extraordinaria es una sensación de alegría espontánea en la que se produce un cierto raptó de nuestro consciente. Son momentos en los que uno se siente tan bien que resulta intrínsecamente recompensable, un estado en el que el artista se absorbe por completo y presta una atención indivisa a lo que está haciendo.

Cuando se alcanza esta situación la atención se focaliza tanto, que la persona pierde la noción del tiempo y del espacio, es un estado de olvido de uno mismo, una forma de estar en la que uno se encuentra tan absorto en la tarea, que desaparece por completo toda consciencia de sí mismo y en el que se abandonan hasta las más pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana.

Los momentos del Duende son momentos en los que el ego se halla completamente ausente y en los que el rendimiento es extraordinario, aunque paradójicamente, la persona está completamente despreocupada de lo que hace y su única motivación descansa en el mero gusto de hacer lo que se está haciendo ... cantar, tocar o bailar.