

MOVIMIENTO ORGÁNICO INTUITIVO (por Laura Abad)

El movimiento y la danza han sido siempre mis compañeras de viaje.

Desde mi infancia, mi expresión más natural ha sido el movimiento. Mis padres me cuentan que siempre estaba saltando, girando, bailando. En la arena, en el bosque, en un camino al lado de un río o cerca del mar. Debajo de la lluvia, llorando, riendo, en mi salón... En todos estos lugares y situaciones el movimiento siempre iba, y sigue yendo, conmigo.

Pasé muchos años estudiando la técnica de la danza clásica y una multitud de técnicas alrededor de la danza contemporánea. Posteriormente me dediqué profesionalmente a bailar, siempre en continua búsqueda de nuevas herramientas que enriquecieran mi experiencia. Nuevas técnicas para aprender a no hacerme daño, a respetar mi morfología, a sentir, a deshacerme de muchos códigos y bloqueos que no me dejaban liberarme, y por lo tanto no dejaban fluir mis movimientos ni mis emociones con naturalidad. Todo esto me permitió experimentar, explorar, sentir y conocer diferentes y nuevos caminos en mi trayectoria.

Tampoco en etapas complicadas de mi vida donde el miedo, el dolor o la ansiedad casi me paralizaron, me separé de ese movimiento interno, sutil, fino, pero tan lleno de vida. Siento que, precisamente en esos momentos, esos pequeños movimientos, esas pequeñas danzas casi invisibles me ayudaron a aceptar, desbloquear, equilibrar, a RESPIRAR... a que la energía fluyera de nuevo y, así, tomar un nuevo impulso, siempre viviendo una transformación entre el antes y el después de la práctica.

Experimenté distintas técnicas somáticas que acompañaron y me acompañan en este caminar. Algunas de estas técnicas son la técnica Feldenkrais, Alexander, *contact improvisación*, el análisis del movimiento de la mano de Hubert Godard, las vivencias con el *Body Mind Centering*, el yoga del sonido o la meditación.

Casi podríamos decir que tuve que borrar muchas huellas para poder dar espacio a otras mucho más profundas y para mí esenciales. Dejar atrás todo ese tiempo alrededor de la técnica y de la forma, para darle al movimiento toda la posibilidad de ser explorado a fondo y en su esencia.

Me apasiona la idea de proponer y compartir a través de los talleres de Movimiento Orgánico Intuitivo algunos aspectos que van fraguando el eje central de mi propuesta:

- Una reconexión al cuerpo ya la respiración.
- Una experimentación del cuerpo como globalidad.
- Una escucha sutil, sensorial, orgánica y profunda.
- La relación con el peso, con el espacio y el enraizamiento.
- Trabajar y desarrollar la presencia corporal
- Experimentar diferentes calidades de movimiento.
- Ser conscientes de nuestra postura, nuestro eje, nuestro equilibrio.
- Re conectar con nuestro ritmo interior...escuchándonos, respetándonos.
- Dejar libertad a nuestra creatividad... De manera individual o en grupo.
- Desarrollar nuestra intuición, desbloquear, dejar ir en total confianza, para poder abrir nuevas posibilidades, nuevos enfoques.
- Soltar y encontrar un fluir dulce y suave y una tranquilidad corporal y mental.

Nuestro cuerpo guarda en su memoria nuestra experiencia de vida, y el movimiento expresa nuestra personalidad más profunda, nuestra verdadera esencia.

El movimiento es vida y transformación.