La danza, una forma de hablar con el cuerpo. “Un paso adelante” (2022) (y 2)

escrito por Ignacio Ilundain | 27 abril, 2025

La película *Un paso adelante* (“En corps”, Cédric Klapisch, 2022, comentada aquí) da pie a hacer reflexiones sobre la danza, una de las artes escénicas principales, que tiene en el cuerpo y el movimiento una cautivadora forma de expresión. El *ballet* y la danza exigen un dominio muy difícil de alcanzar, como en todas las artes, que se une a un deseo de bailar. Algo a reseñar de este deseo es que a todos nos surge en determinados momentos de la vida, lo que habla de una necesidad humana singular.

El arte de la danza tiene una especial capacidad comunicativa, extensión creativa de una de las formas básicas de la comunicación humana como es el gesto en sus múltiples facetas. Nuestra corporalidad, que es también nuestro ser (entendido como carne), es un medio comunicativo y expresivo en la vida humana. Antes de detenernos en el decir propio del gesto, pensemos un poco en el cuidado sobre nuestro aspecto como forma de trabajo expresivo.

Hablamos con el cuerpo: el cuidado del aspecto

Trabajamos nuestra imagen pública conocedores de la existencia de unos códigos sociales que canalizan los significados. Cuidar nuestro aspecto está vinculado a la **imagen pública**, algo que dejamos de hacer de esa forma tan cuidada cuando volvemos a casa. Los cortes de pelo y peinados, las pinturas y colores en uñas, rostro, etc. Todas las ropas y abalorios cuyo estilo y forma se adaptarán a las prácticas que realicemos: ir elegantes a un tipo concreto de acto social, prepararse para

ir al trabajo, para estar con amigos o expresar un determinado oficio que se realiza.

Normalmente, **queremos dar buena imagen**: estar y sentirnos guapos. Puede importar mucho o poco esto, pero es casi un comportamiento universal el "arreglarse», como solemos decir. Lo hacemos tapando y enseñando, escondiendo y realzando. A la buena imagen, añadimos varias posibles significaciones: dar una imagen desenfadada, anodina, elegante, contestataria, provocativa, atractiva… Además de todo esto, los códigos sociales permiten expresar estilos de vida, muchas veces unidos a clases sociales, culturas o religiones diferentes. Todo ello está atravesado por el imperio de las modas, que en la época moderna, sobre todo a partir del siglo XX, se extiende a toda la sociedad. La moda, en sí misma, es un código cultural para interpretar todos los usos anteriormente señalados.

Por otro lado, una cuestión muy importante es la que está ligada al **propio cuerpo**. El ser/estar gordo y/o delgado es una variable muy relevante. Al peso se unirá la imagen del pecho, las piernas, el abdomen, la dentadura… Todo ello, con límites, lo podemos modelar con dieta, ejercicio, o incluso con operaciones quirúrgicas.

Hablamos con el cuerpo: el gesto

Paul Valéry, en su estudio sobre la danza (de 1936; algunos extractos disponibles aquí), habla de un exceso de energía como característica diferencial del ser humano que permite explicar la posibilidad de la danza. Según el poeta y filósofo francés, tenemos más potencias que necesidades, lo que nos hace capaces de movimientos "inútiles", los que van más allá de la satisfacción de las necesidades ligadas a la vida de cada individuo y al sostenimiento de la propia especie. La idea es sugerente. Sin embargo, el ámbito de las necesidades humanas es complejo. Las necesidades de las que habla Valéry están muy ligadas a la vida física. Pero las necesidades de

conocimiento, de justicia, de expresividad, de relación con los semejantes o de encontrar un sentido a la vida, por hablar de algunas reconocibles e importantes, permiten ver que esa "inutilidad", vista como exceso de energía respecto de necesidades vitales básicas, es el reverso de la congruencia de ese "exceso" con lo que llamamos "espíritu". Una acción básica de la vida es la **comunicación** que, en el caso humano, se logra a través del lenguaje articulado, de la capacidad de expresión de mensajes racionales y simbólicos.



Hablamos con el cuerpo. Podemos agrupar en la categoría de **gesto** todo el conjunto de **expresiones faciales** (sonrisas, miradas…), **posturas** (que revelan cansancio, atención…) y **movimientos corporales** de manos, brazos y el cuerpo entero. Algunas de estas expresiones tienen carácter universal: la sorpresa, la alegría o la repugnancia se expresan de forma reconocible en todas las culturas. Otros gestos, muchos de ellos ligados a posturas y movimientos, están codificados culturalmente, como los usos de cortesía unidos a un tiempo y sociedad concretos.

La comunicación humana se realiza a través de la palabra y del gesto. Hay que tener en cuenta que muchos de los **gestos significan** participando del carácter verbal del lenguaje articulado. Además de señales de lugar, o de "territorio" como el que realizan muchas otras especies, con los gestos expresamos el gran abanico de emociones, así como de ideas o imágenes simbólicas ligadas a nuestro carácter racional.

Esta capacidad comunicativa manifiesta el carácter humano del cuerpo, afirmación que debería ser superflua ya que todo en nosotros es humano. Pero si hablamos de espíritu, puede parecer que eso es lo distintivo, mientras que lo corporal, aunque de anatomía diferente, es algo "animal". Si pensamos, por ejemplo, en un abrazo, el peligro de dualismo desaparece. El abrazo es un gesto básico con el que realizamos un acto comunicativo de fuerte significado: expresamos y realizamos el cariño, la amistad, la alegría del estar juntos. A veces, el abrazo viene después del conflicto; otras, el abrazo expresa y da consuelo, apoyo…

Creo conveniente recalcar que el **sentido es inmanente e intrínseco al gesto**. El gesto, tampoco la palabra, no es una "traducción" del concepto. Es un signo que contiene y expresa lo pensado y sentido. Lo que vivimos y realizamos en un abrazo es algo que solo podemos decir abrazando, no hablando. Aunque a veces podemos usar el abrazo como símbolo de amistad y reconciliación al crear una imagen del mismo, el abrazo real, sentido y realizado, es signo no del mismo abrazo, claro, sino de amistad, por ejemplo. En el abrazo realizamos la amistad, el amor, la cercanía, etc. Su sentido y significado, por lo tanto, es algo intrínseco al acto de abrazar. Ciertamente, el gesto, no tiene la capacidad abstracta de la palabra. Pero si pensamos en la danza o el mimo que trabajan el movimiento gestual, vemos que la capacidad comunicativa del gesto es muy amplia.

Cuerpo como carne

Algunos filósofos del siglo XX hablan del cuerpo como carne. Desde posturas diferentes, Maurice Marleau Ponty o Michel Henry utilizan esta categoría para subrayar la dimensión subjetiva, la vivencia personal del propio cuerpo. La carne sería el cuerpo en su dimensión subjetiva, no el cuerpo objetivo de las ciencias que lo observan como algo mensurable y abarcable. Estas ideas ya estaban presentes en los

personalistas, o en Gabriel Marcel, al hablar de encarnación para designar la forma básica y primera de presencia humana en el mundo.



Siguiendo principalmente a Henry (1922-2002), la consideración del cuerpo como carne lleva a considerar el **cuerpo sentido, vivido** por cada uno, como una experiencia íntima e incomunicable, una interioridad invisible que no se muestra. "Carne" habla de la sensación sentida y vivida, en la que se experimenta el mismo vivir. Ese sentimiento sería, en primer lugar, la autoafección que define el mismo vivir. Pero al sentirnos, también sentimos, por ejemplo, el amor profundo hacia una persona o la intensa ansia de superación por alcanzar algo valioso, o la frustración ante un fracaso o una ocasión perdida, el abandono o la soledad o la enfermedad… Yendo más allá (o más acá) de la tradicional distinción entre lo material y lo espiritual, entre el cuerpo y el alma, que muchas veces nos lleva a considerar estas dos dimensiones como dos realidades diferentes cayendo fácilmente en el dualismo antropológico, hablar de carne permite hablar de la totalidad de lo humano.

La danza como movimiento sentido

Todas estas ideas previas pueden servir de base para una breve reflexión sobre la danza, una forma de arte que conecta con algo muy propio del ser humano. A todos **nos gusta bailar**. Lo haremos mal, pero mover el cuerpo al son de la música nos hace disfrutar. Los bailes más o menos codificados como los bailes

de salón, también los de las verbenas, son actos sociales en los que realizamos el vivir juntos. También podemos bailar a solas escuchando una música que conecta con nuestra intimidad en ese momento cuya prolongación natural es el movimiento y el gesto del baile. La danza une el **movimiento** y la **gestualidad**.

Cuando bailamos de manera libre, vivimos con intensidad nuestro sentir, vivimos y sentimos el mismo movimiento, nuestro cuerpo que se mueve. No es que exprese la alegría, por ejemplo, a través del baile. No la expreso como si fuese una traducción visible de la alegría: vivo la alegría, la siento. **Al bailar, se experimenta el cuerpo como carne**. Vivimos la autoafección, la misma vida.

En la película que sirve de base a esta reflexión, el coreógrafo les dice a los bailarines que con los movimientos dictados, los bailarines sienten y viven tal o cual cosa. Queda claro al ver esta danza que los bailarines experimentan el vivir en el mismo movimiento, sienten su ser danzando, viven su cuerpo como carne tal como se ha dicho arriba, sienten su intimidad en cuanto que bailan de esta u otra manera. El baile es una forma de conexión íntima con ellos mismos, a la vez que es una experiencia de la misma vida en cuanto que sentida. Como si al dejar de bailar, al hablar y explicar esta u otra forma de proceder en el baile, planificar los siguientes ensayos… la **experiencia de sí y de la vida** cayese en el olvido al estar centrada la atención en los contenidos de las ideas o planes.

Aunque no creo que la idea de Valéry del exceso de posibilidades de movimiento antes citado sea del todo certera, sí que creo que expresa una idea a tener en cuenta. En la danza, los movimientos son de forma y estilo muy diferentes a los movimientos habituales de la vida ordinaria. El movimiento y la gestualidad son los elementos materiales propios de la danza. Pero están trabajados de tal manera que comunican la misma vida sentida, nos llevan a imaginar emocionalmente experiencias que cada espectador vivirá de manera personal.

Cuando bailamos a solas por nuestra cuenta lo hacemos de manera libre, haciendo algo diferente a lo que normalmente hacemos. Cuando vemos un espectáculo de danza, esa **originalidad** de los movimientos se multiplica, son modos de expresión que no forman parte de los movimientos de la vida cotidiana.



El dominio de este arte es muy costoso. Conlleva un dominio de la movilidad y del equilibrio, y una percepción de ambos, la cinestesia, muy trabajada. Todos experimentamos el equilibrio, pero normalmente pasa algo desapercibido. En la danza, la **cinestesia**, la percepción de sí, de su movimiento y equilibrio, se une a la vivencia del sentir que se realiza en el baile.

Ortega y Gasset reflexionó con profundidad y claridad sobre el teatro en su conferencia de 1946 *Idea del teatro*, tema al que ya había dedicado otras reflexiones a lo largo de su vida. En esta obra, Ortega plantea diferentes polaridades y diferencias: a la distinción neta que señala entre sala (de butacas) y escenario, se une la del público y el conjunto de actores que actúan, así como la del ver y ser visto. Estas distinciones valen para las diferentes artes escénicas: teatro, danza, música, a las que se unen el circo, la ópera, el guiñol…

En una actuación, los bailarines son conscientes de que son vistos, de que están en un escenario, de que están actuando. Pero la inmersión de estos “actores” en la actividad que están

realizando parece ser tal que llega un momento en que da la impresión de que ignoran lo que les rodea como dice Valéry. La autoafección vivida antes mencionada, el sentir el propio cuerpo y el gesto que realizan un sentido intencional, habla de una **identificación muy singular con su hacer**. Los músicos pueden entrar con toda su atención en la obra que están interpretando, y las actrices y los actores pueden llegar a identificarse con sus personajes en la actuación. En todos ellos hay una vivencia de la exterioridad mientras interpretan su arte. En la danza, más que en el *ballet* clásico que cuenta una historia, los artistas no "producen" una obra a la vista. Son sus propios cuerpos, vividos como carne, la materia del arte, la misma obra.

La frase atribuida a Jacqueline Robinson, *la danza es el cuerpo que habla*, es una manera elocuente de expresar la idea compartida de la danza como forma de expresión corporal, de comunicación. La danza: una forma artística de hablar con el cuerpo, de vivir el cuerpo como carne donde la vida se experimenta a sí misma.