



Danza Duende

Manual

*« respirar luz,
coração mais leve
espaço na mente
dançar a ilusão! »*

DANÇA: A vida dança

Além do conceito ao qual associamos habitualmente a palavra dança, tudo o que se manifesta através das nossas percepções sensoriais, dança. Todos os fenômenos mudam, movem-se, são impermanentes, transitórios e independentes. A Dança exprime a própria essência da vida, o espaço e o movimento. Ao dançar, é possível decodificar as mensagens subtis que os fenômenos da nossa existência nos transmitem, sejam eles físicos, psíquicos, mentais, espirituais científicos ou filosóficos.

Graças à Dança, podemos penetrar, descobrir e desenvolver a nossa intuição profunda. Graças à Dança é possível elevarmos todos os aspectos da nossa vida.

DUENDE: dançar a sua própria vida

No mundo do flamengo, mais precisamente no meio cigano, diz-se popularmente dum artista que invoca uma magia irresistível... " el tio tiene Duende!" (este tipo tem o Duende!).

A palavra Duende inspirou obras, poemas e canções. O seu sentido é indefinível porque ele representa uma experiência emocional indescritível que ultrapassa o nosso entendimento racional e manifesta-se de repente num acto artístico. Magnetiza o público e une os indivíduos que o compõem numa experiência em comum. A existência da palavra Duende é a prova da sua própria existência.

É a partir do Duende na vida quotidiana que surgiu a Dança Duende

Índice

PORQUÊ ESTE MANUAL?	4
AS FONTES DE INSPIRAÇÃO DO PROJECTO	6
VISÃO GLOBAL DO PROJECTO DUENDE	7
A INTREPIDEZ	8
A PROSPERIDADE	9
A MISSÃO EDUCATIVA DA DANÇA DUENDE	10
A ORGANIZAÇÃO DO PROJECTO DUENDE	11
VALORES ESSENCIAIS DA DANÇA DUENDE	12
DANÇA DUENDE: AS CIÊNCIAS E A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE	13
LA DERROTA DE LA IGNORANCIA	18
A SABEDORIA ENTRE NÓS	19
O DUENDE NO QUOTIDIANO	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	28
Objetivos del proyecto Danza Duende en 10 puntos	29
TOCAR, CANTAR Y BAILAR	30
DANZA DUENDE : LA TÉCNICA - LOS PILARES DE LA FORMACIÓN DUENDE	31
1 / La libertad	31
2/ El rigor	32
3/ La virtud	33
EJEMPLO DE LA CREACIÓN DE UN SOLO	35
LOS TRES PLANOS DE TRABAJO	37
1/ La forma	37
2/ La energía	37
3/ El espacio	38
EL YIN Y EL YANG	38
LAS CINCO ENERGÍAS DE SABIDURÍAS	38

PORQUÊ ESTE MANUAL?

Este manual dirige-se particularmente aos estudantes da Dança Duende, mas também a todos que desejam informarem-se sobre o tema. Este projecto, o seu conceito e o seu ensino são fruto da minha experiência de vida na busca de um sentido profundo da vida quotidiana através da prática da arte. As informações que o constituem foram-me transmitidas e têm origem nas várias disciplinas que irei mencionar ao longo da redacção deste trabalho.

Tudo o que sei – o simples facto de andar, falar ou ler – foi-me legado por seres que tiveram a generosidade de transmitir o seu saber. Desejo exprimir o meu reconhecimento a todos. Os meus pais, os mestres do passado e todos os que tive a sorte de encontrar pessoalmente. Agradeço também às pessoas que criaram dificuldades no meu caminho que desta forma me permitiram aprender a caminhar nesta terra celebrando a vida com as suas dificuldades, as suas mudanças e as suas alegrias.

Este trabalho não pretende oferecer uma fonte de estudo exclusiva da Dança Duende, pois a transmissão directa pela experiência individual guiada é o ponto essencial do estudo do Duende. Além disso, a comunicação humana durante o estágio através de uma experiência comunitária intensa é um dos factores importantes desta aprendizagem.

A leitura e o estudo deste manual ajudarão o estudante a melhor integrar e gerir as numerosas informações que deverá assimilar durante o seu percurso.

Desejo que numerosas pessoas se juntem ao movimento Duende e que elas tragam os seus próprios conhecimentos levando o projecto para novos horizontes. A palavra “ Duende” poderá reunir diferentes ensinamentos sob uma denominação simples que designa uma corrente mundial importante para a saúde do nosso mundo. Os objectivos sociais para uma sociedade de paz têm de se reunir sem se confundirem, segundo uma coesão solidária. O impacto de actividades coordenadas e interdependentes é superior à de agrupamentos isolados. O Duende tem de ultrapassar a barreira do preconceito e dos medos, afim de contribuir para a introdução dos estudos sobre a consciência e para a aprendizagem da inteligência emocional nas instituições públicas.

No momento da redacção deste trabalho, a Dança Duende não pretende oferecer uma terapia psicológica nem uma via espiritual completa, embora certos métodos de ensino sejam directamente inspirados em tradições espirituais. Os treinos Duende abrem o espírito dos estudantes para perspectivas profundas das suas percepções. Os exercícios podem tocar aspectos subtis da consciência que são habitualmente ignorados na rotina quotidiana. Se um aluno sente a necessidade de aprofundar uma via espiritual ou de seguir uma terapia psiquiátrica, ele tem que compreender que a Dança Duende oferece exclusivamente um campo de investigação para a prática da arte e da arte de viver e não é uma instituição que cuidará das suas dúvidas pessoais,

No treino da Dança Duende aplicamo-nos a respeitar e a reunir tradições de origens diferentes insistindo na necessidade absoluta do rigor dos métodos oferecidos aos estudantes.

É um projecto que se dirige em primeiro lugar aos profissionais – artistas e pedagogos particularmente – e depois a todos os que descobrem que a dança é o seu veículo de predilecção para descobrir, reconhecer e desenvolver o seu potencial humano. Nós encaramos a dança como um veículo para a abertura da consciência relativa a outras expressões artísticas tais como as artes plásticas, o teatro e a música por exemplo.

O objectivo a longo prazo consiste em contribuir para a harmonia natural da relação intra e inter pessoal, consequentemente para a saúde global do nosso mundo através da nossa vida e das nossas obras.

Dançar inclui sempre a necessidade de bem conhecer o seu corpo. A Dança Duende acrescenta a necessidade absoluta de reencontrar o seu próprio espírito – tudo o que esconde a intensa actividade mental – assim como treinar-se a sentir, a reconhecer e a respeitar os movimentos energéticos do universo através das nossas percepções. A natureza indissociável destes elementos torna-se evidente de acordo com a nossa evolução nesse sentido. O esforço no sentido de apurar e de sincronizar os diversos aspectos das nossas percepções sensoriais leva naturalmente a situações próximas de uma terapia. Os métodos propostos pela Dança Duende despertam no aprendiz uma certa inteligência científica e uma grande sensibilidade. A curiosidade, a compreensão assim como a intuição acordam naturalmente.

Este ensinamento consiste, prioritariamente, na proposta de uma formação artística baseada nos princípios da generosidade livre da fixação egocêntrica e do despertar da sabedoria intuitiva. Esta visão implica inversão radical de perspectivas e de prioridades no âmbito da educação. Esta necessidade de mudança – perspectiva, visão e por consequência comportamento – torna o treino Duende um processo a longo prazo, apaixonante, muito árduo e frequentemente doloroso.

Ao longo da formação atravessamos recantos da consciência, do inconsciente e da memória, que podem parecer ameaçadores e indesejáveis. No entanto é indispensável reconhecer o conteúdo da nossa experiência mental para trabalhar com ela. Seria pueril pensar que se pode iniciar um percurso desta envergadura sem encontrar dificuldades inerentes a qualquer investigação profunda. Conhecer-se e aceitar-se tal como se é para treinar a sincronização do corpo e da consciência, é a base da presença autêntica que abre a porta ao Duende.

Uma atitude de respeito e de curiosidade sem preconceitos em relação aos valores tradicionais do mundo inteiro e às pesquisas científicas, constitui uma das qualidades essenciais para se tornar um estudante de Duende.

A Dança Duende nasceu numa sociedade tecnológica complexa, em plena mundialização rápida. Este fenómeno leva a uma explosão cultural sem rumo o que se torna um dos motivos importantes para a criação do Duende. Tendo desenvolvido uma confiança sólida na validade da sua própria experiência, o artista Duende abre o seu espírito simultaneamente aos movimentos internos da sua intimidade e aos fenómenos externos da sociedade com frescura, cultivando o sentido de humor e de humildade. As qualidades que emergem naturalmente da sua experiência permitir-lhe-ão aprender rapidamente e adaptar-se melhor às mudanças e diversidades do nosso mundo.

A sua experiência artística consciente – graças à sincronização do corpo e do pensamento, ao controlo das emoções e à atenção das percepções – conduzi-lo-á progressivamente para um espaço aberto, silencioso, para além das opiniões, e das tomadas de posição onde as divergências deixam de criar um obstáculo entre os seres. Independente das nossas crenças, dos nossos valores culturais, da nossa língua ou das nossas origens, é no seio deste espaço virgem, intrínseco, que nos podemos encontrar e compreendermo-nos. É neste espaço natural de simplicidade, de difícil acesso devido à nossa cultura actual caracterizada por uma agitação mental assídua, que emerge a fonte da criatividade. Este espaço inalcançável e omnipresente não pertence a ninguém. É a covinha onde as inúmeras informações acumuladas pela humanidade se podem transformar. Instituir novas perspectivas de uma sociedade baseada na união da inteligência emocional e do conhecimento nos indivíduos é concebível sobre estas bases da consciência não territorial e sobre uma visão de interdependência dos fenómenos. A Dança Duende propõe utilizar a dança para o descobrir por si próprio.

A educação é o instrumento principal para instituir este projecto. A Dança Duende propõe-se investir nele desde já com todos os meios que estão à nossa disposição.

A Dança Duende não representa qualquer tradição filosófica, religiosa ou espiritual em particular. O acento é posto na liberdade, no rigor e na virtude. A virtude designa as qualidades curativas de um ser vivo, de uma planta ou de um ser humano. O ensino Duende emerge da experiência autêntica do professor e os participantes devem respeitar as opiniões de cada um sem agressão, sejam quais forem as origens culturais ou intelectuais que encontraremos

AS FONTES DE INSPIRAÇÃO DO PROJECTO

No entanto, a autenticidade do ser humano e a abertura do seu coração está no centro de numerosas tradições filosóficas, psicológicas e religiosas. Durante milénios, o ser humano acumulou conhecimentos que nos ajudaram a encontrar o nosso caminho na nossa época desde que saibamos reencontrar as suas fontes na nossa própria experiência pessoal e adaptar estas formas na nossa vida quotidiana de uma forma inteligente.

Chogyam Trungpa Rinpotché, fundador do projecto Shambala et criador do conceito Dharma Arte, foi uma referência crucial para mim ao longo da minha pesquisa. A leitura de um dos seus livros em 1977 está na origem de uma tomada de consciência na minha vida pessoal que se tornou finalmente no projecto Dança Duende. Várias técnicas e formas da Dança Duende inspiram-se ou são directamente tiradas dos ensinamentos de Chogyam Trungpa.

Outros exercícios são originários das tradições budistas, Taoistas, Sufis, do ballet clássico, das danças tradicionais e das artes marciais. Par além disso, numerosos exercícios foram criados para a minha pesquisa pessoal ao longo de numerosos retiros solitários, para as minhas criações em cena ou, espontaneamente, no decorrer de estágios intensivos.

Os 10 anos de formação intensivos em Dança Clássica e em Dança de Caractere com Irina Grjebina foram uma fonte essencial da Dança Duende porque D. Irina era uma das artistas

mais duende que jamais encontrei na minha vida... Shokry Mohamed, para a Dança Oriental, foi o exemplo vivo do puro duende egípcio. France Detry e Alain Baudet ensinam o Chi Kung com este espírito de dom integral, de rigor e de simplicidade, o que os tornam indestrutíveis no meu espírito. Sr. Caius marcou profundamente a minha vida e o meu trabalho estimulando-me a buscar mais além e incarnando o duende subtil e profundo em vários "mundos" ao mesmo tempo. Lama Kunzang salvou-me de mim própria e encheu a minha vida de audácia, de coragem, de poesia e de perseverança. Ensinou-me, de forma intrépida e sem dó, que não sou o centro do mundo apesar de um narcisismo exacerbado por anos de treino frente ao espelho e por elogios recorrentes que me fizeram acreditar tal coisa. Estou-lhe eternamente reconhecida por ele me ter dado tudo para me ajudar a domar o meu espírito selvagem e torna-lo um aliado.

A incrível generosidade destes mestres está na origem do projecto de Dança Duende no qual eu vou reunir e concentrar a essência de tudo o que me ajuda a dançar a minha vida

VISÃO GLOBAL DO PROJECTO DUENDE

O projecto Duende Global é um projecto a longo prazo cuja missão resume-se na criação de uma Escola Universal dedicada às artes em geral encaradas enquanto modo de vida segundo os critérios conjugados da liberdade, do rigor e da virtude.

A Dança Duende é o ensino pedagógico no seio desta missão. Esta escola reúne todos os meios válidos afim de favorecer o alcance do seu objectivo sem discriminação cultural ou religiosa ou política ou individual.

O objectivo é o desabrochar máximo das qualidades humanas, além do materialismo intelectual para contribuir ao estabelecimento de uma sociedade digna do extraordinário potencial latente da existência humana. O estabelecimento dos métodos de educação que permitem elevar a humanidade a uma condição digna das suas reais capacidades de evolução criará circunstâncias favoráveis a uma mudança de perspectivas ainda inconcebíveis dentro da nossa concepção actual da vida.

A divulgação da Dança Duende contribuirá para esta mudança. Ela contribuirá para uma apreciação geral do precioso potencial do corpo humano do qual perdemos o sentido do seu valor por distração. A Dança é um excelente veículo para reunir os diversos aspectos dos conhecimentos do passado às descobertas contemporâneas sob uma forma universal que ultrapassa os limites conflituais da conceitualização intelectual.

Quem pratique a Dança Duende experimente a sua vida quotidiana e cada actividade que ele desempenha é uma expressão da sua Arte. Muitos outros projectos desenvolveram-se com intenções similares. A Dança Duende cultiva a aspiração de reunir estas diversas escolas sob o nome de um contentor global intitulado o "Projecto Duende". O principal objectivo é a introdução de uma visão cultural de bondade e de sabedoria, reconhecido pelo público, adaptado a uma realidade da nossa época e indispensável para a saúde da nossa civilização.

Individualmente, os artistas "Duende" sempre existiram. **O desafio aqui consiste em propor a instituição de uma escola profissional vocacionada a ensinar a arte na sua dimensão sagrada universal (não-sectária) e de juntar o conhecimento da cultura humana com a atenção consciente dentro do quotidiano pessoal como principal corpo de prática.**

Em vez de se "sacrificar" para sua arte, "ser" a sua arte.

Em vez de produzir obras, tornar a sua vida uma obra.

Em vez de separar as origens de conhecimento, juntá-las, reuni-las sem confundi-las.

Em vez de aspirar a uma glória ou a uma segurança, abrir-se para o mundo sem esperança e sem medo, encontrar a recompensa no estado de espírito que esta atitude produz e não no resultado posterior. Este estado de consciência fluido é a fonte do Duende.

A INTREPIDEZ

A impermanência impregna todos os aspectos da nossa vida, mas havemos aprendido a ilusão da solidez das condições da nossa existência. No entanto, sabemos que, a qualquer momento, as coisas podem mudar: a nossa riqueza, nossa saúde, nosso conforto, nossos próximos, nossa paixão, nada está libré da mudança.

A vida dança e esta dança assusta-nos ao ponto de termos criado um sistema de sociedade baseado na mentira da segurança. A manutenção desta fraude leva-nos a todas as corrupções possíveis e alimenta um discreto sentimento de pânico, latente, nos bastidores da nossa consciência. Sabemos que a natureza da nossa existência é efémera mas perpetuamos um esquema de pensamentos que mantêm a ilusão do contrário. Esta esquizofrenia social mergulha-nos cada vez mais profundamente na ignorância da nossa verdadeira natureza. Ela veda-nos os olhos em relação à interdependência flagrante entre todos os seres vivos, em relação às consequências inelutáveis das leis naturais de causa/efeito, e em relação à omnipresença infinitamente rica do espaço na qual esta dança se desenvolve. Ela afasta-nos da nossa própria evolução.

Isto poderia explicar as censuras e os preconceitos que a dança, enquanto arte sagrada (contrariamente a todas as outras disciplinas) sofreu no mundo desde a modernização e das tiranias dos poderes religiosos censuráveis.

Em vez de continuar a manter de uma forma obstinada uma cultura que recusa a realidade da impermanência como essência da nossa existência, mobilizamos nos esforços para reconhecer os movimentos naturais que condicionam a humanidade desde sempre. É a única maneira de permitir a uma ciência interna em via de desaparecimento, a Sabedoria, de germinar de novo entre nós. O corpo humano com as suas percepções é o ponto de partida da nossa experiência. Dançar Ajuda-nos a contactar com a sua inteligência intrínseca e a estabelecer uma relação consciente com o espaço assim como comunicar com os outros. Dançar desperta naturalmente um sopro de felicidade e um sentido de liberdade que nos pode incitar a abrir nos para o mundo.

Esta consciência do movimento pode tornar-se a principal fonte misteriosa de motivação para desenvolver as nossas qualidades individuais e para aprender a viver de acordo com a inteligência da harmonia. Só um desenvolvimento profundo do nosso potencial intrínseco como seres humanos pode-nos ajudar a transcender o nosso medo da insegurança. Este terror é a principal fonte dos conflitos, da especulação desenfreada e da arrogância

A PROSPERIDADE

Em vez de basear a nossa existência social no medo, na agressão, no desejo, na avidez e na ignorância (que produz pobreza material, desequilíbrio psicológicos e conflitos emocionais, sofrimento), favorecer as condições sociais para combater eficazmente a corrupção desde o interior, i. e. começando por si mesmo. Este é o conceito da riqueza humana intrínseca – oriunda da cultura e simultaneamente do conhecimento, da ética e da bondade - criador de uma prosperidade social vinda da qualidade dos indivíduos que a compõem.

Nuestros esfuerzos constantes en ese sentido son indispensables.

A maior parte das vezes, os artistas adoram brilhar e estão obcecados com o olhar dos outros e a opinião deles. Este processo é muitas vezes inconsciente e a sua expressão está sujeita ao “feed back” do público. O medo da insegurança material condiciona esta comunicação entre o artista e o público. O espaço aberto assim como o conceito da ausência do ego ou abertura do território é assustador. São perspectivas aterradoras! No entanto, a riqueza de uma tal abertura é inesgotável em benefício de todos.

O conceito de crescimento pode aplicar-se ao capital intrínseco da humanidade (seu espírito, este incógnito, a energia do corpo e a gestão das emoções) e investir a longo prazo na qualidade de vida na terra é uma visão profunda da riqueza e da sua fonte que é o conhecimento. Se o conceito de “Proveito”, de “lucro” em si se transforma no valor da nossa evolução social graças à nossa consciência, à nossa bondade e à nossa inteligência, a perspectiva da natureza do “progresso” muda radicalmente.

Esta visão pode parecer utópica ou simplista, mas trata-se de uma simples evidência. Se o ser humano evoluir no sentido integral do termo, em conhecimento e em solidariedade, a sociedade tornar-se-á mais próspera. Se o ser humano se degradar, destruir-se-á. A função da educação nacional e privada parece essencial pois a transmissão familiar está em declínio.

A gestão das prioridades no seio de algumas organizações está a transformar-se subtilmente. O lucro financeiro não é mais o principal motor das actividades mas sim a consequência natural de uma gestão baseada na “riqueza” humana: o conhecimento, a motivação e a solidariedade (bondade fundamental).

Embora estas empresas sejam minoritárias, elas existem e prosperam. São elas que irão reconhecer na Dança Duende um projecto digno de representar e divulgar através de outros sectores da sociedade os seus esforços humanitários

A MISSÃO EDUCATIVA DA DANÇA DUENDE

É importante empreender desde já a construção do projecto Dança Duende apesar das dificuldades. É certo que muitos jovens artistas e jovens estudantes encontrarão nele fontes frescas de inspiração

- Ousar dar um sentido profundo a sua obra.
- Favorecer a cumplicidade e a solidariedade entre os artistas, fornecendo-lhes meios hábeis para realizar as suas visões, em contra corrente ao sistema se tal for necessário. Criar novos sistemas de distribuição e de divulgação artísticos sem fins lucrativos.
- Harmonizar as nossas percepções das culturas da humanidade do passado, do futuro e do presente, com respeito mas, sobretudo, com uma abertura de espírito livre de limitações conceptuais.
- A capacidade de funcionar naturalmente as diversas influencias ou técnicas de aprendizagem ou técnicas de aprendizagem do mundo inteiro sem as misturar sistematicamente e sem cair na armadilha do patchwork superficial.
- Compreender, curar e ultrapassar as feridas inerentes ao desenraizamento, à mestiçagem e ao "nomadismo" contemporâneo.
- **A capacidade de "dançar" cada pormenor, cada respiração, como se fosse a primeira vez: o movimento antes de o inscrever no repertório, de fazer de conta ou de se aplicar em reproduzir uma expressão estereotipada: preservar a frescura.**
- A aprendizagem de métodos para abrir o nosso espírito descobrindo a nossa própria realidade.
- A descoberta precoce da nossa capacidade em trabalhar positivamente com o nosso próprio espírito, depois descobrir a ligação entre o nosso espírito e a realidade do nosso mundo.
- O estudo precoce da nossa capacidade em juntar naturalmente nossa experiência interior à nossa actividade social.
- Aumentar nossas faculdades de comunicação e estabelecer um contacto lúcido com a experiência dos outros.
- A aprendizagem precoce da gestão do nosso potencial energético e da nossa inteligência emocional. Um tal treino desenvolve no aluno uma atenção e uma flexibilidade que permitir-lhe-ão captar rapidamente diversas linguagens artísticas.
- Uma disciplina que permite aos artistas de interpretar as diversas "mensagens" das percepções afim de gerir as suas vidas com dignidade sem consumir a sua vida ou a vida dos seus próximos no ardor das suas emoções criativas.
- Desenvolver a capacidade de improvisação criando uma linguagem bem precisa ou então, pelo contrário, libertando das suas tendências habituais.

- Manifestar um gesto autêntico cuja natureza é universalmente sagrada pela sua verdade intrínseca: a sincronização entre espírito e corpo, a ligação entre céu e terra, o ultrapassar indizível da dualidade. O Duende.
- O trabalho consciente sobre a corrupção afim de gerir a sua carreira sem se degradar e sem perder o “duende” da sua vida.
- Uma missão social que consiste em manifestar a sua própria dimensão sagrada neste mundo e partilhá-la simplesmente

O projecto Duende existe com a intenção de pacificar a sociedade, de a fazer prosperar e de a mudar. O germe da pacificação, do crescimento e da evolução da nossa sociedade surge no nosso pensamento. A partir da fabulosa capacidade criativa do nosso cérebro, tudo é possível, o melhor como o pior. De uma sociedade composta de indivíduos frustrados, ignorantes e perturbados nascem a destruição e o sofrimento. De uma humanidade formada por indivíduos cujo potencial intrínseco é respeitado e cultivado surgem uma sociedade saudável e uma maior gestão dos recursos para todos.

A arte é o veículo do nosso pensamento, individual e colectivo. A arte exprime nossas realidades profundas e cria novas realidades. As mensagens subtis que a Arte veicula sem fronteira têm uma influência importante sobre o nosso pensamento. A Dança permite manter uma ligação directa, concreta e visceral entre as nossas actividades correntes, a energia e o nosso espírito

A ORGANIZAÇÃO DO PROJECTO DUENDE

O projecto Duende não deverá se transformar numa grande organização estruturada como uma empresa comercial. O Duende deve operar como rede natural e flexível, um movimento com espírito social, cujas células se reúnem e se dissolvem constantemente para renascerem. Estas células trazem o espírito livre do Duende e “semeiam” activamente a sociedade no seu interior, cada um no seu sector, afim de contribuir a mudar naturalmente, sem conflitos, as perspectivas de vida no sentido positivo (reduzir o sofrimento, reduzir os abusos, ultrapassar os medos, moderar a especulação).

O Duende deve criar as vias de comunicação e de solidariedade entre todos os elementos que podem contribuir para os seus objectivos. Esta intenção é levada pela vontade e a habilidade de cada pessoa ou grupo de colegas, na sua área, em produzir eventos favoráveis à promoção da atitude Duende. Assim, o Duende poderá criar pontes e reatar as disciplinas entre elas sem procurar delimitar um novo território. O projecto Duende deve suportar as formas existentes, criando novas formas sem limitar-se em tornar-se mais um método.

O Duende é inalcançável por natureza, assim como é o espaço. Se ele se tornasse um instrumento de poder, tornar-se-ia impostura. Neste sentido, ele assemelha-se mais uma lenda do que à história, a uma resistência clandestina do que a um partido político, a um poema do que a um discurso.

A publicação dos nomes dos formadores e dos estudantes no website: www.danzaduende.org assim como a divulgação das produções pela duendenet, permite distinguir eventos produzidos pelo projecto Duende dos que usurpariam a denominação PROJECTO DANZA DUENDE em benefício próprio

VALORES ESSENCIAIS DA DANÇA DUENDE

O artista Duende sincroniza o espírito e o corpo. Ele celebra generosamente a vida através das alegrias e das dificuldades. A sua arte não fez dele um escravo mas espaçoso, nobre e livre. É a vista do céu (nobolis) aberto da bondade fundamental que lhe abre o coração. A consciência da sua nobreza não o transforma num tirano mistificador: pelo contrário ela tráz-lo de volta à terra mãe, a base, a humildade (húmus).

Ligação viva entre o céu e a terra, o artista Duende coabita com o permanente paradoxo da sua vida. A sua coluna vertebral ergue-se suavemente entre o céu e a terra, deixando correr a energia de baixo para cima, de cima para baixo, dos olhos para o coração, do coração para os outros. Sem agressão para com o seu próprio espírito nem para com o seu próprio mundo, ele luta com doçura para realizar a sua intenção. É paciente com as suas próprias fraquezas que, ao vivênciá-las, o ensinam a crescer.

Ao crescer, esta amabilidade atinge o alcance do seu horizonte. Ele descobriu que a sua atitude, em toda a amplitude do seu brilho, condiciona, fabrica e transforma (ou não) o seu campo de acção. Esta atitude é o seu treino, a sua alegria, a sua dança.

O bailarino Duende oferece-se o luxo de evoluir e o seu objectivo não é apenas para o seu próprio bem, mas para o bem do mundo. Descobriu que o seu comportamento em relação a tudo que o rodeia, encontra um espelho na sua atitude com ele próprio. Cada pessoa que ele encontra, leva para sempre uma parte dele, e vice versa.

Esta certeza acende uma chama no seu coração: a sua vida não é somente abanada pelas constantes contingências materiais. Ele sabe que é intrinsecamente rico em qualidades e que o mundo necessita destas qualidades. Aconteça o que acontecer, ele cultiva e partilha cada dia esta experiência, dando o exemplo. Toda a sua arte está impregnada desta aspiração. A Dança Duende é feita para isto.

Esta interdependência constante levou-o a reconhecer que a sua arte brilha a partir do seu inteiro ser. Da mesma forma, todo o seu ser evolui graças à sua arte nesta perspectiva. E o todo assenta nas suas percepções, na sua consciência e na gestão das informações complexas que o mundo não pára de lhe oferecer.

Assim, o bailarino Duende trabalha tanto o seu corpo como o seu espírito donde surge e onde mergulhará qualquer movimento.

A atitude poética no quotidiano ultrapassa a perspectiva estreita que poderia condicionar as nossas rotinas para abrir a evidência da nossa dimensão sagrada. Podemos criar, na nossa vida quotidiana, espaços de disponibilidade para experimentar esta secreta simplicidade ao nosso alcance que raramente desfrutamos com alegria.

Esta transformação depende inteiramente da nossa consciência que interpreta e comenta constantemente os fenómenos da nossa vida através das nossas percepções e os condiciona segundo um esquema predeterminado (tendências habituais), pelas nossas memórias no fluxo abundantes dos nossos pensamentos discursivos.

A "reação" que as nossas emoções e os nossos sentimentos desencadeiam pelo caminho traçado das nossas tendências habituais é a fonte de acções que criam, por sua vez, novas situações. Estes esquemas reflectirão, naturalmente, a soma de todas as interpretações. O poder destes mecanismos leva-nos a confundi-los com a nossa "identidade" embora sejam totalmente subjectivos. Podemos transformá-los se trabalharmos neles.

O círculo roda e repete-se segundo a natureza da nossa experiência. Podemos convencer-nos que as criações do nosso espírito são bem reais, pois elas manifestam-se de forma ameaçadora, dolorosa ou, pelo contrário, na forma de eventos e objectos desejáveis. Indubitavelmente, esta realidade instala-se a cada instante enquanto mantemo-lo em níveis muito subtis e inconscientes do nosso sistema cognitivo sem nos darmos conta.

Os exercícios da Dança Duende tornam estes processos evidentes e maleáveis.

Basta um ligeiro ajustamento na nossa forma de responder aos eventos que nos afectam para constatar uma mudança em toda a conjuntura da nossa existência e, claro, na qualidade da nossa expressividade. Os treinos permitem-nos descobrir as qualidades latentes do nosso espírito: liberdade, abertura, audácia, potência, capacidade de adaptação, graça, elegância, precisão, imaginação, doçura, presença.

Este "ajusto" do nosso comportamento é fácil iniciar mas muito difícil manter. A intenção da transformação interior consiste na essência do conteúdo de todas as religiões do mundo. Numerosos aspectos éticos da política (dos quais a declaração universal dos direitos do homem é a manifestação principal) tentam encorajar este esforço e, claro, é o tema central da psicologia e da filosofia

DANÇA DUENDE: AS CIÊNCIAS E A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE

Ao longo do último século certas pesquisas foram levadas a cabo sobre estas questões, e depois dos resultados dessas investigações terem sido reconhecidos por grande parte da comunidade científica, a sua abundante divulgação é hoje acessível.

As interações entre o corpo, os centros cognitivos e o que nós chamamos misteriosamente o espírito, não separam mais o ser humano em peças destacáveis e estanques. As relações entre a natureza agitada ou tranquila da consciência e os estados fisiológicos correspondentes, inspiram sérias investigações nas melhores universidades. A relação entre o nosso espírito e o espaço está também em estudo.

A Dança Duende permite conectar a nossa existência com uma dimensão mais profunda do mundo que se abre através da experiência da atenção e da intuição. A percepção do espaço, a consciência aguda das percepções sensitivas, a experiência do movimento, do ritmo, das formas, da harmonia e das vibrações, o trabalho em grupo, a calma e a criatividade,

permitted despertar e atizar a nossa curiosidade científica. Algumas novas teorias científicas, descrevem exactamente a nossa experiência num acto artístico.

Há vários anos os **Dr. António R. e Hannah Damásio** estudam as interações entre a gestão das emoções e a saúde física ou mental; a eficácia do coeficiente intelectual na dependência de uma boa gestão dos sentimentos

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 publicou várias obras sobre estas definições do estado de "flow", ou de experiência ótima e do seu antagonismo, de entropia física.

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."

O **Dalai Lama** participou assiduamente em encontros entre pessoas que meditam e homens científicos no sentido de promover e contribuir para novas pesquisas sobre o espírito e o universo.

O famoso monge budista francês **Matthieu Ricard**, ele próprio representante da comunidade científica e praticando assiduamente a meditação, dá conferências em todo o mundo sobre esses temas e publicou obras de referência relativas à filosofia, ciência e espiritualidade

MATTHIEU RICARD

ongue budista desde há mais de trinta anos, filho do filósofo Jean-François Revel e verdadeiro embaixador da cultura tibetana em França, Matthieu Ricard estava de passagem em Paris para traduzir Dailai Lama e apresentar o seu último livro Plaidoyer pour le bonheur.

A oportunidade de evocar o seu olhar sobre o mundo, suas convicções e acções. Encontro com um homem rico de dupla cultura, sendo ao mesmo tempo discreto e sábio... Zen, em suma

Daniel Goleman apaixonou milhões de leitores com o novo conceito de inteligência emocional.

DANIEL GOLEMAN

"Nas observações que ele fez na conclusão de uma reunião de uma alta direcção ocorrida em 1999 sobre o tema dos Desafios em leadership, o antigo comissário do serviço correcional, Ole Ingstrup, observou que o domínio da inteligência emocional era «algo que temos que explorar mais a fundo». Depois o conceito da inteligência emocional cresceu nos meios universitários e aplicados. Programas destinados a melhorar a inteligência emocional dos dirigentes foram concebidos e postos em prática, enquanto aulas visando aperfeiçoar a inteligência emocional começaram a serem propostos nas universidades em todos os Estados Unidos."

O bestseller de Daniel Goleman's "A Inteligência Emocional" mudou para sempre o nosso conceito de "ser inteligente" mostrando quanto a inteligência emocional (I.E.) – como nos comportamos e gerimos as nossas relações – pode determinar uma vida de sucesso mais do que o IQ. Pois, trabalhando com a Inteligência Emocional revela quanto uma carreira de sucesso brilhante depende também da IE.

Agora, a equipe de Daniel Goleman com os conhecidos investigadores Richard Boyatzis e Annie Mckee têm estudado o papel da inteligência emocional na liderança. Desvendando ligações neurocientíficas entre sucesso ou fracasso organizacional e o "melhor líder", os autores afirmam que o estado emocional do líder é contagioso. Se o líder transparece energia e entusiasmo, uma organização vence; se o líder espalha negatividade e dissonância, ela afunda-se. Este novo conceito leva os líderes a gerir as suas emoções na boa direcção no sentido de ter um impacto positivo nos ganhos e na estratégia"

Elisabeth Kubler-Ross tirou da gaveta "tabu" o tema real da nossa experiência da morte e da agonia.

ELISABETH KUBLER-ROSS

"Um autêntico cidadão internacional, Dr. Kubler-Ross têm as nacionalidades americanas e suíças. Depois de se formar como médico na Universidade da Suíça em 1957, continuou os seus estudos em Nova Iorque, especializando-se em psiquiatria na Universidade do Colorado em 1963." . Após anos de estudos e de pesquisa, a publicação do seu primeiro livro "On Death and Dying" em 1969 imediatamente aumentou o nível de consciência do mundo. Dr. Kubler-Ross publicou nove livros sobre como lidar com o fenómeno natural da morte.

Rupert Sheldrake desenvolveu a teoria dos Campos Mórficos uma teoria sobre a origem das fontes, o seu nascimento, a sua manutenção e transformação através do tempo.

RUPERT SHELDRAKE

"Rupert Sheldrake é biólogo e autor de mais de 75 artigos e livros. Um pesquisador oficial da Sociedade Royal, ele estudo Ciências naturais na Universidade de Cambridge, onde foi aluno do "Clare College", onde recebeu um duplo quadro de honra e foi o prémio da Universidade Botânica. Depois estudou filosofia na Universidade de Haevard, onde foi a "Frank Knox Fellow", antes de voltar à Universidade de Cambridge onde levou a cabo investigações sobre o desenvolvimento das plantas e a avaliação da idade das células. No "Clare College" foi também o Director em bioquímica e em biologia celular."

O campo mórfico da actividade mental não está confinado exclusivamente ao interior das nossas cabeças. Ele estende-se muito mais longe do que nosso cérebro, independentemente da nossa intenção e da nossa atenção. Já estamos familiarizados com a ideia de campos para além dos objectos materiais nos quais eles estão enraizados: por exemplo, os campos magnéticos estendem-se para além da superfície dos magnetos o campo de gravidade da terra estende-se para além da superfície terra, mantendo a lua na sua órbita; e o campo e uma telefone celular estende-se longe par além do telefone propriamente dito. Da mesma forma os nossos campos mentais estendem-se para além dos nossos cérebros.

Recentemente, investigações científicas publicadas nas revistas **NewYork Time e Science & Vie**, questionam a nossa percepção habitual em relação aos fenómenos. É possível observar a mesma partícula em dois lugares distintos. A ciência da não localização põe em causa a nossa vista dualista do espaço e do tempo. Ela vai ao encontro das constatações dos sábios de antigamente.

A física quântica coloca questões profundas sobre a relatividade da nossa percepção do mundo

"A física quântica diz que tudo o que vemos não são as imagens que realmente vemos com os olhos, mas sim uma imagem que foi criada pela mente. Se pudéssemos mudar isto veríamos que todas as coisas e objectos vivos são uma projecção a 3 dimensões criadas pela nossa mente. Temos que realizar também que as dimensões são 4 e não 3, tal como hoje se sabe. A dimensão do tempo foi acrescentada e, por isso temos altura, comprimento, largura e tempo. O tempo pode retrair-se ou expandir-se, dependendo da energia e da gravidade a que, por exemplo, esteve sujeito um buraco negro. Podemos fazer uma pequena experiência colocando dois relógios, um na cave outro no telhado

de um arranha-céus. Após o mesmo espaço de tempo verificar-se-á um atraso no relógio do telhado em relação ao outro.

O que é afinal esta projecção?

Na física actual afirma-se que é a energia do espaço, ou mais precisamente a energia global, que preenche tudo no espaço e aqui no nosso planeta. Na realidade todos os seres vivos fazem parte desta energia e do universo.

Será que a física quântica é uma nova religião ou uma filosofia?

A resposta vem dos cientistas que colocam a possibilidade de toda a teoria quântica se tornar um caminho de compreensão das coisas à nossa volta e consequentemente do nascimento do universo e do nosso mundo."

(.....) Por isso, nem mesmo os criacionistas, corrente evangelista americana que pretende introduzir a ideia da criação bíblica nos manuais escolares, conseguem perturbar o honroso dialogo que Deus e a Ciência vêm travando nos últimos anos. Até porque, cada vez mais, são os próprios cientistas a trazer para discussão pública a ideia da emoção artística, diferente da emoção intelectual, como 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, leve-nos a pensar que o género humano é apenas a manifestação de uma realidade intermédia que desaparecerá daqui há um milhão de anos".

O homem triplicou o número de neurónios nos últimos dois milhões de anos. Ora se 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.

Á 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 desta última realidade" a que muitos chamam Deus (os crentes) e que alguns cientistas designam por "emoção artística". O diálogo 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 intelectual 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. È precisamente esta ideia de Deus que em última instancia nos impulsiona a viajar pelo 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. Se no entanto, do espaço olharmos a terra, é no infinitamente pequeno que descansamos a nossa inquietude.

È 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 hora, não, ninguém!

Ana Paula Lemos (Revista Máxima)

São apenas alguns investigadores modernos que nos abrem uma nova visão do nosso extraordinário potencial humano, há muito arrumado nas prateleiras do esquecimento oficial, ou reduzidos a uma pequena faixa intelectual. A credibilidade das suas publicações podem ajudar a rever as nossas certezas e interessar-nos pelos anais das sabedorias milenares, censurados em massa após os abusos históricos de certos poderes.

A comparação entre investigações científicas recentes, as antigas técnicas do estudo do espírito e a nossa própria percepção do mundo, abre um campo de investigação propício ao desenvolvimento da Dança Duende. Descobrimos que toda a nossa vida, para lá das aparências as quais nos agarramos, é um vasto desvendar de mensagem, beleza, de profundidade e de dança.

Estas investigações demonstram claramente uma evidencia: somos seres humanos, a nossa existência é um fruto sofisticado de uma natureza extraordinariamente inteligente e interdependente. A natureza da nossa consciência desempenha um papel chave nessa interdependência e durante muito tempo, negligenciámos que essa consciência se alimenta de atenção, de espaço, de alimento e de cuidados.

O nosso espírito é muito poderoso, infinitamente participamos activamente nesse poder criativo e longe de ser compreendido. Todos, cada um de nós com suas capacidades, participamos activamente nesse poder quer queiramos quer não. Senão corrigirmos esse desequilíbrio entre a nossa interpretação das aparências, a fonte da seu nascimento e do nosso próprio bem, a nossa sociedade parece estar pronta a cair num cenário catastrófico tal e qual como os nossos pensamentos 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.

Num estágio de criação artística, basta criar simples situações com um grupo de pessoas para que todos descubram esta riqueza. Não é preciso falar: isto manifesta-se naturalmente quando os seres se abrem e aceitam a sua própria realidade que é a mesmo dos que o rodeiam.

Um tal processo individual e social implica procurar a coragem de colocar em questão as nossas próprias opiniões e de rever as actividades nas quais participamos.

A motivação que nos dá as descobertas do nosso potencial dá-nos a força para recusar continuar a participar em actividade que degradam a nossa dignidade, a dos outros e a saúde do nosso meio ambiente. Esta ponte é importante, pois é essencial da perspectiva deste projecto sendo contudo extremamente difícil de aplicar e manter numa primeira fase.

O equivalente simbólico desta caminhada é a travessia do deserto e as suas tentações. O fruto, o oásis, a fonte do que nós procuramos esconde-se mesmo por detrás do esforço que consiste em ultrapassar o medo. O esforço alimenta-se de motivação. A motivação nasce da apreciação, da visão, da generosidade e da aceitação.

Trata-se de por em questão a nossa insegurança, a nossa tendência para a corrupção (intelectual, emocional e financeira) e desenvolver a nossa confiança valorizando a nossa atitude. Reflexões profundas sobre este tipo de assunto estão incluídas integralmente na formação Duende.

Parece que, desde há muito tempo, cultivamos a tendência habitual de procurar o erro, o "culpado" ou o defeito, fora de nós e de "pedir", "exigir" aos outros que isto mude. Não importa quem escolhemos como culpado. Este reflexo condiciona e favorece a preguiça, a falta de imaginação e a cobardia nossas dificuldades parecem vir sempre de um agente exterior. O poder, a miséria, a globalização, o dinheiro, a religião, os terroristas, a televisão, a meteorologia, o stress, a sogra... Os vilões não faltam, mas invariavelmente são os outros que deveriam mudar.

Entretanto, tentamos convencer os "maus" a mudar sem darmos conta do poder inerente a nossa existência criador da nossa realidade. Um certo esforço da nossa parte pode transformar-nos em pessoas capazes de tratar eficazmente os que o rodeiam em vez de os criticar. A arte é uma ferramenta extraordinária para estudar os aspectos da nossa vida, da nossa sociedade, e para educar a gerações futuras

A SABEDORIA ENTRE NÓS

Se pensarmos nas vidas dos grandes exemplos espirituais através da história, verificamos que a maior parte deles pregaram a simplicidade, a introspecção, o amor incondicional, a paz interior, a comunicação, o perdão.

Sem cair na vulgaridade simplista da batalha entre o bem e o mal, constatamos que os indivíduos universalmente reconhecidos pela sua sabedoria direccionaram os seus esforços á partilha da sua descoberta de um potencial humano mais evoluído. Um estado de felicidade, uma visão que ele experimenta na realidade, a sua vida não é uma teoria ou uma ideia

abstracta mas sim o fruto dum modo de comportamento interno, a busca de um caminho que o leve em direcção a um estado de espírito livre, leve, altruísta e profundo.

São as suas vidas, o seu Duende, os seus exemplos e não as palavras que nos impressionam através dos tempos. Eles existiram verdadeiramente. Eles sofreram verdadeiramente. No entanto, eles estão sorridentes, doces e a sua proximidade cura. A sua mensagem consiste em transmitir-nos a coragem de também experimentar. Eles são exemplos. A sua mensagem diz-nos "è verdadeiramente possível de percorrer um caminho de conhecimento que nos liberta da "parvoíce!" Hoje é possível iniciar-nos.

Curiosamente, o propósito através dos tempos e das culturas é similar. Mas, quando somos apanhados em flagrante, comentamos: "Pois sim, mas eu não sou nenhuma santa (o)!"

Os "santos" do mundo foram e são simples seres humanos. É na sua coragem que está a sua principal superioridade: eles não recuam perante o medo de trabalhar sobre eles próprios. Esta coragem tem as suas raízes na certeza do sentido da vida, no desenvolvimento das faculdades extraordinárias que desfrutamos na qualidade de seres humanos e no facto de trabalhar seriamente sobre isso em vez de viver um perpétuo medo oculto de se lembrar da morte.

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.

Paradoxalmente, parece que a única mudança realmente realizada no nosso mundo é a que a soma dos indivíduos manifesta em profundidade, e todas as suas inúmeras formas! E sabemos quanto um só indivíduo pode contribuir para a felicidade ou para o horror de outros. A história está repleta de exemplos flagrantes.

Sem perder muito tempo em conjunturas baseadas na especulação intelectual e nas diversas opiniões que nos rodeiam, um projecto como a Arte Duende propõe viver de outra forma, de instituir, de promover e de perpetuar, desde já, um sentido de dignidade na nossa existência e, por extensão, na vida de todos os seres vivos, de escolher o que nos tornamos, de desenvolver nossa humanidade.

Nascemos aqui. Nossa existência é válida. Somos seres humanos dotados de um corpo, de uma palavra e de um espírito maravilhoso. Iremos aproveitar tudo isto antes de morrer? Como gerir este tesouro?

Qualquer vida é interdependente de outras vidas, da mais minúscula à maior.

Os circuitos que nos dão capacidade de criar são os que nos podem levar à destruição. Tentemos conhecê-los, compreendê-los, acalmar-nos. Juntos.

Para obrar nisto, temos de conhecer o nosso espírito. Um dos meios mais poderoso para contactar a nossa consciência subtil é a arte, sob todas as suas formas.

O projecto Duende propõe não esperar mais, renunciar às nossas pequenas guerras egoístas, culturais, religiosas, mediáticas, financeiras, politicas e de criar activamente escolas, situações, professores, obras. Reagrupamos a intenção de numerosos seres

humanos que orientamos seu espírito guerreiro para prioridades essenciais e que ajudarão gerações futuras a melhorar a situação da humanidade.

Graças a nossa atitude, mudamos de direção. Graças a nossas obras de arte, influenciamos o nosso redor neste sentido sem esperar nada em retorno. Sejamos simplesmente satisfeitos de estarmos vivos num mundo extraordinário. Aprendemos a viver juntos de uma forma correta.

A vida é como uma Arte... para todos

O DUENDE NO QUOTIDIANO

O espaço

Antes de pensar

Entre os pensamentos

Entre as sílabas e as letras. Entre os sons, nos sons, à volta dos sons.

O mundo visual, o mundo sonoro, o mundo sensorial e a criação intelectual condicionam em cada instante nossa sociedade e nossa capacidade em compreender nossa vida. Mergulhamos intensamente nela.

Tudo o que nos rodeia no quotidiano condiciona nossas percepções e programa nossas reações: as cores e o seu agenciamento, o marketing, as formas e os seus códigos, a arquitectura, o urbanismo, a música, os sons, a linguagem, a literatura, o nosso corpo e a nossa mobilidade... Cada uma destas manifestações transporta um valor simbólico que transforma nosso estado de espírito. Simultaneamente eles nascem no espaço condicionado pelo modo de pensar dos espíritos que criam estes símbolos. Alguns exemplos fáceis de constatar: o código da estrada, as publicidades, a moda, a decoração de um prato, a arquitectura...

LA INTERDEPENDENCIA

Assim as manifestações artísticas dependem da visão e da intenção a partir da qual nascem. Elas criam, abrem e fecham as portas a todos os fundamentos inconscientes da nossa sociedade.

A cultura é a fonte de conhecimento ou então fonte de ignorância, e bem-estar e de evolução ou então de restrições e de sofrimento, de acordo com os espíritos que a produz. A arte é contagiosa. É sempre uma magia, branca ou negra ou cinzenta

Quando 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 entreayudarnos. 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 innúmeras 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, descubre 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 si 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 esta 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.