Método AfroYin®

Danzar el Amor en Movimiento

Hoy ha comenzado mi formación del primer módulo en el Método AfroYin, un concepto que, hasta hoy, no podía comprender ni clasificar. Y es que no siempre se tienen que racio-analizar las cosas para permitirse el lujo de llegar hasta la parte más profunda de las mismas, y más en concreto, de uno mismo. El entendimiento y la comprensión se encuentran en una parte que, sin ir más lejos, está en nuestro Corazón. No es necesario recorrer grandes distancias para reconciliarse con la Sacralidad del Ser, aunque, eso sí, es un Camino lleno de obstáculos, miedos, bloqueos, resistencias, prejuicios y patrones internos que condicionan y limitan nuestra Sagrada Experiencia de Vida.

Desde mi perspectiva masculina, es algo creado fundamentalmente por y para las Mujeres, en mayúsculas. Y en realidad, más allá de mi limitada comprensión de la totalidad y complejidad del proceso interno que procura este tipo de danza, el Método AfroYin pone a danzar el Sagrado Femenino que habita tanto en el Corazón de las Mujeres así como de los Hombres. Y no sólo eso. El Método AfroYin despliega el abanico virtuoso de la Diosa Interna que, en un sentido arquetípico y más amplio, seduce al Dios Interno, y juntos, comienzan a danzar el Amor en Movimiento. Ahí reside la Magia del Método AfroYin: reconcilia a la Diosa y al Dios que habitan en lo más profundo de nuestro Ser y genera ese estado de equilibrio y paz interior que el mundo necesita, porque ya no hay lucha, miedo o competición. Ambos arquetipos se han fusionado y armonizado, y el Corazón empieza a pulsar en la vibración del Amor. Este método va más allá de la sexualidad de género y de cualquier tipo de expectativa.

Pero vamos a profundizar un poco más en este concepto y ahondar en lo que significa el Método AfroYin, que se compone, por un lado, de la palabra “Método”, es decir, forma, enseñanza, sistema, disciplina, etc. Después tenemos el prefijo “Afro”, que se refiere a todo lo que sea de origen africano o nativo de África, que etimológicamente procede de “El Sol en Toda su Fuerza”, o sea, Sol, Origen, Fuerza Masculina, Raíces, Apertura, Expansión, etc. Y por último, tenemos el concepto taoísta “Yin”, que complementa al Sol y a la Fuerza Masculina, pues “Yin” simboliza la Fuerza Creadora Femenina, la Conexión Interior, la Luna, la Tierra, etc. Así, pues, el Método AfroYin significa lo que es: Un sistema de enseñanza basado en el equilibrio interior de las polaridades, dando paso a la Unidad del Ser, a la Totalidad de lo que Somos.

Cuando aterricé en el Institut del Teatre de Barcelona, lugar donde daría comienzo la quinta promoción del Método AfroYin® de la mano de su creadora, Ana Carrera, mis expectativas, como es natural, estaban llenas de interrogantes: "¿Me gustará? ¿Seré capaz? ¿Se me dará bien? ¿Me atreveré? ¿Me bloquearé? ¿Qué será lo que tenga que hacer? ¿En qué consistirá realmente este método del que tanto he oído hablar? ¿Habrán más Hombres como yo? ¿O seré el único frente a un grupo de Mujeres empoderadas de sí mismas? Qué miedo…" Pensaba.

Como es lógico, las dudas siempre nos llevarán a encontrar respuestas a quienes estemos realmente dispuestos a superar nuestras resistencias al cambio, y no tardé demasiado en empezar a responder a mis propios planteamientos internos.

Nada más llegar, un grupo de unas veinte Mujeres variopintas y comprendidas en una franja de entre 25 y 50 años de edad, conversaban y reían animadamente. De fondo, la dulce melodía de un mantra hindú ponía la banda sonora a esa colorida escena y un suave olor a Palo Santo envolvía el ambiente más que apropiado para relajarse y no estar a la defensiva, es decir, para abrir el Corazón de par en par y vivir la experiencia plenamente. Por suerte, yo no era el único Hombre. Dos compañeros masculinos más se encontraban sutilmente agazapados entre aquel jardín de flores de todas las formas y colores.

Después de una breve explicación teórica y de la correspondiente presentación grupal –o de la que será mi familia *afroyinera* durante los próximos nueve meses-, dio comienzo el baile, la danza, el movimiento…

Para mi grata sorpresa, no había pasos ni coreografías que practicar y aprender. Todo lo contrario. Había que moverse, sin pensar en si lo hacía bien o lo hacía mal, y dejarse llevar por el ritmo de la música; expresar las emociones y los sentimientos reprimidos; hacer consciente el inconsciente, visible lo invisible y posible lo imposible. En resumen, había que exteriorizar el interior y, para ello, sólo había que permitir que la música entrara por los oídos y moviera todo el cuerpo desde el Corazón.

Como soy una persona tímida y con miedo escénico, pensaba que sería incapaz de dejarme llevar, así que cerré los ojos e imaginé que toda la sala se encontraba a oscuras, y por tanto, nadie podría verme como yo tampoco podía ver a los demás. Ese pequeño truco infantil, unido a la energía grupal que rápidamente se apoderó de mí, envolviendo e invadiendo mi cuerpo por completo, me permitió poner a danzar a mi Corazón y perder, para mi asombro, cualquier atisbo de miedo, vergüenza o inseguridad que me incapacitara. De pronto, cuando abrí los ojos de nuevo, todos y todas nos encontrábamos sumidos en una especie de trance profundo y colectivo,

cada quien conectando con esa parte tan sagrada de sí mismo; cada quien danzando a su manera, única e irreemplazable.

Una vez roto el hielo –o más bien las barreras internas-, Ana propuso que las Mujeres hicieran un ejercicio que los tres Hombres acogimos con gran celebración, pues debían darnos la bienvenida a través de sus encantos femeninos, moviendo sus caderas al compás de una rumba. Algo así como un baile único y personalizado de veinte Mujeres para tres Hombres. Todo un privilegio para nosotros, sin duda.

Las Mujeres se colocaron a un lado de la enorme sala y los Hombres nos colocamos en el lado opuesto. Empezó a sonar la música y las valientes Mujeres, sonrientes, sensuales y asombrosamente decididas, comenzaron a danzar, moviéndose en dirección hacia donde nos encontrábamos nosotros.

Un desfile de Diosas Femeninas contorsionaban sus cinturas, brazos y piernas, y los Hombres, rendidos ante semejante manifestación de hermosa determinación interior, no pudimos más que celebrar la proeza y el regalo caído del cielo que representaban, dando palmas y animando con nuestra voz a esas Mujeres empoderadas de sí mismas que con gracia y elegancia nos daban la bienvenida a la formación del Método AfroYin.

Debo decir que los tres Hombres que allí nos encontrábamos expectantes y algo tímidos, aplaudíamos alegres ante aquella visión, pero ciertamente imponía ver con nuestros propios ojos a todas esas Mujeres bajando del pedestal y acercarse hacia nosotros danzando y desplegando todos sus encantos femeninos. La belleza de aquella escena no tuvo nada que ver con la sexualidad, el morbo o el deseo. La belleza que nuestros ojos masculinos contemplaron fue el empoderamiento de la Mujer como Fuerza Creadora.

Y después de la ofrenda de aquellas Mujeres, claro, era nuestro turno. Algo que ninguno de los tres Hombres esperábamos y que me llevó las manos a la cabeza y a taparme la cara, como si quisiera desaparecer de la faz de la Tierra en aquel mismo instante en el que supe que teníamos que hacer lo mismo que ellas pero a la inversa. “¡Qué vergüenza!”, pensé, pero, “qué remedio”. No me quedaba otra, así que, como no había escapatoria, más valía sacudirse todos los miedos de encima para no parecer aún más ridículo, pues los miedos, ya sabemos, nos hacen dudar, dar pasos en falso y cometer errores que pueden desembocar en hacer el pareas de verdad, no sólo en la danza sino en la vida misma. Pero, sobretodo, los miedos nos limitan, bloquean y condicionan, haciéndonos perder auténticas oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Así pues, tres hombrecillos debían seducir a ese despliegue de Diosas Creadoras, y para ello más valía estar a la misma altura que ellas, no por encima o por debajo, sino

al mismo nivel que ellas para poder mirarlas de frente y a los ojos, con pureza, verdad, respeto y veneración en nuestro Corazón. En eso consiste ser un Hombre, o al menos así lo sentí –y lo siento- yo.

Era nuestro turno, el turno de los Dioses Masculinos. Y lo íbamos a dar todo, aunque no con la misma gracia y desenvoltura que ellas, pues, cuando llegó el momento de la verdad, asombrosamente nos transformamos en lo que Somos, y aunque nuestros movimientos fueran un poco más toscos y bruscos que los de ellas, nosotros también danzamos con elegancia, pasión y determinación.

Me fijé en algo que me llamó mucho la atención: Los Hombres hacemos movimientos más exagerados y expansivos, ocupando casi toda la sala a pesar de que sólo éramos tres. Las Mujeres, sin embargo, son más concretas y precisas, más dulces y, decididamente, más recatadas y expresivas que nosotros. Ahora entiendo el afán del Hombre de conquistarlo todo y el afán de la Mujer de conquistarse a sí misma. La Historia de la Humanidad se reduce solamente a eso.

Una vez superada la prueba del miedo y la vergüenza, Hombres y Mujeres danzamos juntos, por turnos y en armonía al compás de la canción principal de la película Dirty Dancing. Una canción que me evocó a la infancia, cuando mi hermano, mi hermana y yo la bailábamos siendo aún muy pequeños. Fue realmente emotivo dejarse llevar por la música, completamente abiertos de Corazón y entregados a la experiencia tanto unos como otras. La belleza de la Danza del Amor no tiene pautas que seguir. La Libertad del Ser es la única premisa que implica moverse con la pulsación del Gran Tambor de la Vida. Y en ese momento observé otro detalle hermoso: No había roles. Simple y profundamente éramos lo que Somos: Amor en Movimiento.

Después de aquella danza entre Hombres y Mujeres, todas las miradas que se cruzaban ante mí brillaban con una luz propia tan limpia y deslumbrante que realmente fue como si alguien hubiera encendido la Chispa de la Vida dentro de nuestro Corazón. Los ojos de mis compañeras y compañeros chispeaban con una luz fulgurante y llena de vida. Fue de las cosas más sorprendentes y maravillosas que pude contrastar: El antes y el después de ponernos a danzar. ¡Y eso que era nuestro primer día!

¿Qué será lo próximo? ¿Cómo seguirá el proceso de transformación interior al que todos los *afroyineros* y *afroyineras* nos estamos exponiendo? ¿Qué nuevas reflexiones y observaciones acariciarán mi conciencia? ¿Qué de nuevo aprenderé? ¿Qué de nuevo descubriré? No lo sabremos hasta dentro de un mes, cuando asista al segundo taller. Hasta entonces, sed todos y todas bienvenidas a este blog que, paso a paso y mes a mes, danzará hacia el Corazón del Método AfroYin.

Espero y deseo que esta pequeña lectura os haya aportado y enriquecido tanto como a mí el hecho de escribirla.

Con Amor, Gratitud y Respeto, Nayum al-Masir.

18:47
18 de Octubre del 2015