

**DanzAromática, Nuevas Rutas en la Práctica Amateur y Profesional, a Través de los Aromas y el
Movimiento**

**DanzAromática, New Routes in Amateur and Profesional Practice, Through Aromas and
Movement**

Itziar Díaz-Maroto Liniers

UAM (Universidad Autónoma de Madrid)

Resumen

Esta investigación nace del interés de explorar la unión entre los aromas y la danza y observar cómo los primeros crean nuevos paisajes en lo segundo.

Tomando como punto de partida corporal el olfato, este experimento aborda la cuestión de cómo los olores imprimen en el cuerpo una información que propicia rutas distintas para el movimiento.

Se trata de constatar cómo la olfacción y los aromas complementan el trabajo somático, aportando mayor consciencia, llegando incluso a liberar memorias en el cuerpo guardadas.

El objetivo principal es llegar a un movimiento más libre y auténtico a través de esta sinergia entre el olfato, los aromas, la memoria corporal, emocional y la danza. Desde el principio de los tiempos se utilizaron las plantas aromáticas, no solo para condimentar las comidas, sino con fines curativos.

Se propone esta danza como una posible metodología, una meditación activa de la que partir hacia una creación artística o hacia una vida más saludable y armónica.

Palabras clave: danza, aromas, olfato, DanzAromática, sensorial.

Abstract

This research is born from the interest of exploring the union of aromas and dance to observe how the first create new landscapes in the latter.

Taking smell as a bodily starting point, this experiment addresses the question of how odors imprint information on the body that facilitate different routes for movement.

It is about verifying how olfaction and aromas complement somatic work, providing greater awareness, even releasing stored memories in the body.

The main objective is to reach a freer and more authentic movement through this synergy between smell, aromas, body and emotional memory and dance. Since the beginning of time, aromatic plants have been used, not only to flavor foods, but also for healing purposes.

This dance is proposed as a possible methodology, an active meditation from which to start towards an artistic creation or towards a healthier and harmonious life.

Keywords: dance, aromas, smell, DanzAromática, sensorial.

Qué es y Cómo Surge la DanzAromática

“¡El perfume es la última y la mejor reserva del pasado, la que cuando todas las lágrimas se han secado, puede hacer que volvamos a llorar!” Marcel Proust.

La DanzAromática nace del deseo de estudiar la unión de dos mundos, el de la danza y el de los aromas y cómo ésta simbiosis puede repercutir en el movimiento.

En un principio pueden parecer universos alejados ya que conjuntamente han sido poco explorados.

Se trata de un proyecto experimental, al que hemos dedicado ya 3 años de investigación por lo que consideramos factible presentarlo como posible metodología en el ámbito de la enseñanza o en el proceso artístico.

En ambos casos puede entenderse como un viaje sensorial en el que se despierta nuestro sentido más primitivo, el olfato. “El olfato es nuestro sistema sensorial más primitivo y el único directamente conectado con el sistema límbico. De aquí, su estrecha relación con las emociones y los recuerdos.” (Educaixa, Enero 2021).

A través de esta sinergia exploramos qué sucede en el cuerpo, a todos los niveles, y por consiguiente en nuestra danza.

El Gran Olvidado Sentido del Olfato

El olfato es nuestro punto de partida para llegar a una danza y movimiento cada vez más libre y auténtico, por eso vamos a profundizar y adentrarnos en este embriagador sentido.

Solemos denominarlo como el gran olvidado. Ana Artigas, comisaria de la exposición de la Obra Social de la Caixa *Por narices*, comentaba que “Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que el sentido del olfato es el gran olvidado de nuestra sociedad”. (Cabezas Eugenio, 2012). Sin embargo tan olvidado no está, ya que recurrimos a él cuando nuestro instinto de supervivencia se ve afectado o en peligro, incluso en acciones tan cotidianas como comprobar el estado de una comida, bebida o similar. De hecho, es uno de los más importantes al nacer. Así, al usar este sentido, un bebé nunca se llevará a la boca alimentos que pongan en peligro su salud.

Explicaremos brevemente cómo funciona fisiológica y anatómicamente.

Las partículas aromáticas son muy volátiles, éstas se desprenden de su lugar de origen y llegan a nuestro aparato olfativo a través de la glándula pituitaria, también denominada hipófisis.

Cuando se inhala un aroma, las moléculas del perfume viajan por la nariz y las membranas olfatorias, que están bien protegidas por las mucosas, las atrapan. (...) La membrana de las células nerviosas emite impulsos eléctricos al bulbo olfatorio en el cerebro cuando es estimulada por las moléculas olfativas. Luego el bulbo olfatorio transmite estos impulsos al centro gustativo, la amígdala (donde se almacenan los recuerdos emocionales) y a otras partes del sistema límbico del cerebro. (Cámara, p.12).

La hipófisis está conectada al hipotálamo, glándula que segrega muchas de las hormonas de nuestro organismo en función de la información olfativa que recibe.

Los aceites esenciales, a través de sus fragancias y estructura molecular única, estimulan directamente el lóbulo límbico y el hipotálamo. No sólo puede usarse la inhalación de los aceites para combatir el estrés y el trauma emocional, sino también para estimular la producción de hormonas del hipotálamo. (Cámara, p.13).

Pasemos a hablar ahora del órgano encargado de la recepción de los aromas y los olores, la nariz.

(...) diferente en cada persona (...) Su función es la de calentar y humedecer el aire aspirado con el fin de que las vías respiratorias no sufran (...) también es la primera estación filtrante y depuradora del aire que respiramos. (Alonso, p.25).

Como nos explica el profesor del máster de aromaterapia y perfumista, Julen Alonso, la región olfatoria es el único lugar donde el sistema central está relacionado estrechamente con el mundo exterior. Los estímulos olfativos llegan directamente a las centrales de conexiones más internas de nuestro cerebro. "Las neuronas de la región olfatoria son neuronas sensitivas primarias y forman parte de las neuronas centrales." (Alonso, p.25).

Se suele decir que tenemos 5 sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Pero actualmente se empieza a hablar también de otros sentidos como son el propioceptivo, el kinestésico y el vestibular. Libertad Novejarque, terapeuta visual, tiene un interesante artículo en internet que habla de ello. (Novejarque, 31 Julio, 2017).

En esta investigación es importante resaltar todos los sentidos, ya que, nuestro trabajo con la DanzAromática se apoya en la unión y relación que existe entre algunos de ellos, concretamente el olfato con el kinestésico y propioceptivo.

Aromaterapia, el Antiguo Arte de Sanar a Través de las Plantas Aromáticas y Medicinales (PAM)

En la DanzAromática se usan los aceites esenciales extraídos de las plantas medicinales y aromáticas. Con ellos se complementa el trabajo somático desde el olfato. También está la posibilidad de aplicarlo vía tópica cuando los aceites esenciales están diluidos en un aceite vegetal creando así un perfume específico para la ocasión.

Los aceites esenciales presentan tal afinidad con la piel que tan solo unos pocos segundos son suficientes para que los absorba la capa cutánea primero y, a continuación, se difundan en la microcirculación periférica antes de encontrarse con la circulación sanguínea general, donde ejercen su acción terapéutica." (Zhiri et al., p.11).

No se pretende su uso terapéutico como finalidad, aunque evidentemente, su utilización puede tener beneficios al crear correlaciones entre el aroma y el movimiento. "Estos productos (los aceites) son altamente complementarios con otras técnicas interesantes que aumentan su sinergia: reflexología, drenaje linfático, acupuntura, kinesioterapia, masoterapia." (Baudoux, p.18).

Para contextualizar esta unión y posibles beneficios, vamos a introducirnos en la aromaterapia, definición, origen y fundamentos científicos.

Según la R.A.E., la aromaterapia (del griego *árōma* y *terapia*), es la utilización médica de los aceites esenciales. “los Aceites esenciales, verdadera quintaesencia de la planta, son en sí mismos muy complejos y poderosos para los diferentes planes terapéuticos, energéticos y estéticos” (Baudoux, p.25).

Estos aceites esenciales pueden ser extraídos de diferentes formas, como son la destilación por arrastre del vapor, por presión o la maceración.

No todas las plantas tienen la propiedad de sintetizar los aceites esenciales, solo las denominadas Plantas Aromáticas y Medicinales (PAM) poseen esta cualidad.

... sólo las plantas aromáticas y medicinales (PAM), en el Reino Vegetal representan una cierta perfección de la naturaleza y son susceptibles de dar un agradable o desagradable aroma (...).

Estas plantas son ricas en moléculas aromáticas características de cada familia entre las cuales su composición bioquímica determinará las propiedades terapéuticas y/o tóxicas. (Baudoux, p.8).

En palabras del farmacéutico y aromatólogo Dominique Baudoux “la fitoaromaterapia es la terapéutica más antigua del mundo” (Baudoux, p.9). Desde el principio de los tiempos se utilizaron las plantas aromáticas, no solo para condimentar las comidas, sino con fines curativos. Muchos de estos aprendizajes fueron a través de la experiencia y la observación de cómo los animales usaban unas u otras plantas para curarse o incluso hacer purgas en ciertas épocas del año. “En todas las partes del planeta, las civilizaciones han demostrado interés manifiesto por las plantas aromáticas en medicina, en la cocina o en la perfumería.” (Baudoux, p.5).

Sobre los primeros documentos de las propiedades curativas de los aromas Carmen Alfonso García nos los referencia en su libro *La Aromaterapia esencial*:

Los primeros datos escritos que se tienen sobre las propiedades curativas de los aromas de los aceites esenciales, y las técnicas para su extracción y uso, datan de China entre los años 1000 y 700 a.C. Las vasijas obtenidas en diversos hallazgos arqueológicos muestran acerca

de cómo ya en el antiguo Egipto -entre 3000 y 2000 a.C.- el uso de estos aceites era práctica común. (Alfonso, 2003, p.7).

Ya en el Medio Oriente se usaban varias plantas medicinales y aromáticas, incluso se destilaban para obtener los aceites esenciales. En la India, la medicina Ayurvédica, utiliza muchas de ellas y, en China, sobre el año 2800 a. C. ya hay referencias en los tratados de fitoterapia. En Egipto el médico del faraón Imhotep conocía muy bien algunas PAM como el cedro, el incienso, la mirra o el comino. En Grecia sobre el 1200 a.C. se comienza a comercializar con las esencias aromáticas. Es Hipócrates, padre de la medicina, quien en su obra *Corpus Hippocraticum* ensalza que había de sanarse favoreciendo las fuerzas naturales de autocuración y la utilización de las PAM en la alimentación como medicinas. “Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina” es una frase suya popularmente conocida. Continuando con

el marco histórico sobre la Aromaterapia, en Roma en el S.I Dioscórides escribe el tratado “De materia Médica” en el cual describe más de 500 plantas. Habla sobre los baños aromáticos, preparaciones de ungüentos, cremas perfumadas, etc. En América los aztecas, mayas e incas conocían y usaban las drogas vegetales aromáticas para curar enfermedades.

Tras muchos años de olvido en Europa de este arte curativo, es en Francia en el S.XX cuando se retoma gracias a un suceso accidental.

1918: R.M. Grattefossé, verdadero padre de la aromaterapia moderna, químico y perfumista se quema una de sus manos por una explosión en su laboratorio y como acto reflejo coloca su mano en un balde que contenía aceite esencial de lavanda recién destilada. El alivio es inmediato, la no aparición de la ampolla que caracteriza la quemadura, la rapidez desconcertante de su cicatrización, hacen que el químico se consagre al estudio del poder bacteriano de los aceites esenciales. (Baudoux, sin fecha, p. 6).

Actualmente hay muchos estudios científicos que demuestran la eficiencia de los aceites esenciales en nuestro organismo, uno de ellos es el aromatograma. “El aromatograma es un método de medida in Vitro del poder bacteriano de los aceites esenciales” (Baudoux, p.23). Por otro lado se sabe que éstos nos ayudan a restaurar nuestro equilibrio a nivel orgánico, “...los aceites también se utilizarán para tonificar y estimular la inmunidad y la resistencia del organismo... esto permite calificar a los aceites esenciales de eubióticos, es decir que favorecen el regreso a una vida sana del organismo afectado” (Baudoux, p.24).

Por todo ello podemos comprobar que esta medicina milenaria ha perdurado en el tiempo gracias a sus reconocidos beneficios.

Danza y Aromas, Dos Mundos Poco Explorados Conjuntamente

Al comienzo de esta investigación nos sorprendió apreciar que sobre danza y aromas había pocas experiencias y/o referencias. A continuación nombramos algunas de ellas.

El Espectro de la Rosa, ballet creado por el coreógrafo Michel Fokine y estrenada en 1911, es una de las referencias en las que un aroma inspira una obra artística. En este caso, la pieza está basada en los versos de Théophile Gautier: Je suis le spectre de la rose/ que tu portais hier au ball (Soy el espectro de la rosa/que ayer llevabas en el baile).

Existe otra pieza de danza donde, al parecer, al comienzo ofrecían al público un primer impacto oloroso. “The most memorable piece began not with a sight or a sound, but a smell. Tokyo choreographer Kaori Seki collaborated with perfumer Toshifumi Yoshitake in “Marmont,” and together they create a potent atmosphere.” Phillips, T. (2015).

Traducción: la pieza más memorable no comenzó con una visión, ni un sonido, sino con un olor. La coreógrafa Kaori Seki colaboró con el perfumista Toshifumi Yoshitake en “Marmont” y juntos crean una atmósfera potente.

Parece que la obra impactó a la audiencia. Esto puede ser por varios motivos, bien por las pocas

veces que se han unido estas dos artes o, tal vez, porque cuando algo ocurre a través de este sentido tan primitivo como es el olfato, hay una reacción potente en todo nuestro organismo capaz de guardar o sacar a la luz memorias y emociones.

En las artes escénicas contamos con El Teatro de los Sentidos, una compañía con sede en Barcelona, que investiga la dramaturgia y el lenguaje sensorial en el marco del teatro inmersivo. También contamos con La Danza de los Sentidos, una escuela que integra la danzaterapia y el psicoballet. Esta academia también hace referencia a que hay más de 5 sentidos que los que normalmente nombramos. “Hay más de 5 sentidos, más de 10, de 20 (...). Aprenderemos cómo sus distintas partes hablan con nosotros, siempre han intentado comunicarse. Tus pies te hablan... Tus manos, tu cuello te habla.... ¿les escuchas?”. Aparece publicado este texto en su página web. (Danza de los sentidos, 2021).

A ello podríamos añadir que nuestro olfato también nos habla, incluso podemos comunicarnos a través de él con nuestro organismo interno, usando el arte de los aromas, poniéndolo al servicio somático y creando así, una unión más holística. Incluso, como comentó una participante tras una sesión, “ocupamos diferentes espacios según sea nuestro olor o perfume personal” y ésta también es una forma de expresarnos.

Objetivos de la Investigación

El objetivo de esta investigación es documentar cómo influyen y confluyen los aromas en la danza y el movimiento libre. Constatar si tienen un efecto en los participantes a nivel físico, emocional o mental. Para ello hemos podido contar con varias experiencias a lo largo de estos tres años de exploración. Actualmente existe un grupo experimental semanal del que se está extrayendo información muy valiosa mediante la observación y recopilación de lo que las participantes van compartiendo.

La población con la que se está trabajando son adultas mayores de edad, con profesiones en diferentes ámbitos pero la mayoría dedicadas a la educación, al movimiento y la salud mental. Se ofrecen talleres puntuales y contamos con clases regulares en escuelas de danza y OnLine.

“El movimiento no miente” como decía Martha Graham “La danza es un Instrumento de expresión y liberación de emociones contenidas dentro del individuo en la sociedad.”

En este contexto en el que tanto los aromas como el movimiento tienen una clara influencia en las emociones, parece obvio que uniéndolos podríamos llegar a experimentar de manera más holística una danza, un movimiento, una expresión. Es por ello que vamos registrando datos para que la teoría se complemente de manera empírica y así crear una base teórico-práctica en la que fundamentarnos.

Nos sumergimos en una danza en la que conectamos con los diferentes aromas y movimientos propuestos con un objetivo claro y concreto.

Metodología

En estos años de recorrido, la DanzAromática ha ido tomando sentido, forma y estructura.

Nos hemos enfocado en una metodología cualitativa, en la que hemos ido anotando las

experiencias y los comentarios de los participantes, con los supuestos beneficios de los aceites esenciales utilizados y el objetivo propuesto, comprobando coincidencias la mayoría de las veces. Añadimos ejemplos en el apartado de resultados y experiencias.

Cada sesión o clase consta de una introducción, dos partes danzadas y un ejercicio final de estiramientos y/o masaje. La introducción se realiza sentados en el suelo, en círculo y con una ronda de palabra para situarnos en el presente. En esta ronda nos presentamos y expresamos cómo nos encontramos en ese momento. Antes de hablar cada participante se huele a sí mismo, normalmente en la mano o brazo. Este acto suele sorprender y sacar una sonrisa la primera vez que se experimenta, suelen comentar que no están acostumbrados a oler su piel, su propio aroma corporal. Después comienza la primera parte danzada. Ésta es más guiada, en ella se proponen diferentes ejercicios que van unidos a un aroma concreto y a una música específica. Se invita a que, desde este movimiento inicial presentado, cada individuo lo vaya adaptando a sus necesidades, capacidades y gustos, convirtiéndolo en una danza cada vez más libre y auténtica.

Un ejemplo sería la intención de fortalecer piernas y pies para enraizarlos y fomentar una buena toma de tierra en el movimiento. Para ello, podemos utilizar el aroma ámbar rojo/benjuí, “el ámbar rojo o resina de benjuí comunica entre sí los niveles mental, emocional y físico, (...) proporciona confianza, (...) nos ayuda cuando hay problemas de varices, ciática y dolores crónicos”, (Gambis, p.23), unido a una recomendación de movimiento como caminar conscientemente sintiendo la pisada en todo su recorrido y acompañado con música rítmica o tribal, por ejemplo.

Después de esta primera parte, que puede variar en duración dependiendo de si es un taller esporádico o semanal, se les pide que se tumben en el suelo. A continuación, se les presenta un espacio de vacío y silencio por unos minutos. Transcurridos estos minutos se les ofrece una sesión de movimiento más libre guiada por el perfume que es creado para ese momento y por la música elegida con una intención y objetivo claro. Siguiendo con este ejemplo de toma de tierra, emplearemos una música que nos vincule con lo terrenal, percusiones que varíen de ritmo a más activo y para terminar una música más relajante. Solo se guiará con la palabra si es necesario o propicio para el buen desarrollo de esta segunda parte. Para finalizar la sesión se realiza un pequeño trabajo individual, en parejas o colectivo de estiramientos y/o masaje adecuado al momento y a lo trabajado en cada sesión.

Cabe destacar la importancia de “ir a la velocidad de tu percepción”, como dice Nitta Little en su taller de Danza Contact Improvisación sobre ‘Volver a lo salvaje’¹.

Esta idea nos conduce al momento presente, ¿cómo me encuentro hoy? ¿Cuál es mi estado de consciencia y percepción?. Y a partir de ahí me muevo. Me expreso yo, y soy responsable de lo que mi acción pueda generar o destruir. Mi movimiento como vibración, mi cuerpo como materia y la energía en continua expansión y contracción abre el camino al propio movimiento auténtico.

Los aromas usados deben proceder de la naturaleza y ser lo más orgánicos posibles para que ejerzan un efecto saludable en el organismo. Podemos usar plantas, frutas o aceites esenciales de procedencia muy cuidada y producción orgánica.

[...] debido a su complejidad los aceites esenciales no afectan al equilibrio natural del cuerpo o la homeostasis; si un componente ejerce un efecto muy fuerte, otro componente es capaz de bloquearlo o contrarrestarlo. Los químicos sintéticos, por el contrario, generalmente poseen una acción única y a menudo desestabilizan la homeostasis del cuerpo. (Cámara, p.12).

Para D. Baudoux “un aceite esencial no es más ni menos que un conjunto de moléculas aromáticas tan complejo que jamás puede sintetizarse químicamente.” (p.4).

La música es otro de los pilares a cuidar en las sesiones ya que puede proporcionar una base en la que sostener el movimiento y es de gran ayuda para guiar los ejercicios. “La música reduce la tensión muscular y mejora el movimiento y coordinación del cuerpo.(...) el nervio auditivo conecta el oído interno con todos los músculos del cuerpo a través del sistema nervioso autónomo.” (Campbell, p.68).

Resultados y Experiencias

Como hemos expuesto anteriormente, los aromas producen una reacción en el hipotálamo provocando la liberación de ciertas hormonas, que desencadenan respuestas fisiológicas y emocionales. Un ejemplo de ello, entre tantos, es la lavanda o espliego la cual al ser inhalada nos induce al sueño y la relajación. “Propiedades de la Lavandula vera u officinalis, hipotensor y sedante” (Tisserand, 1977, p. 221).

Hay mucha teoría científica y botánica al respecto.

A lo largo de nuestro recorrido hemos ido recogiendo lo que en la práctica se ha ido comprobando. A continuación citaremos una selección de lo recopilado hasta el momento.

En el evento EMOCI 2020 (Encuentro de Maestros y Organizadores de Contact Improvisación), ese año en formato Online, se les propuso usar un limón o naranja, hacer una incisión en la piel de la fruta, inspirar profundamente los aceites esenciales y dejar que su cuerpo se expresara libremente. Después de unos minutos de exploración improvisada se les pidió que escribieran en un papel una palabra, a ser posible una emoción o sensación, que les hubiera brotado o con la que hubieran conectado. Varias respuestas fueron: alegría, relajación, libertad, etc. Como el aromatólogo Gambis Vereda (2010, p.76) explica “Los aceites esenciales del limón son calmantes nerviosos”. También la psicóloga Miriam Cámara (Cámara, p.21) comenta “el aroma del limón refresca y descongiona la mente”. Este es uno de los ejemplos en los que teoría y práctica parecen coincidir.

Andoni Mutiloa, periodista y artista escénico, experimentó la DanzAromática en un retiro de Contact Improvisación en la asociación La Semilla de Galicia en junio de 2019. Después de la sesión, ya con la estructura más definida, comenta que

fue una experiencia sorprendente, ya que normalmente los sentidos están muy presentes en la

danza Contact pero es la vista y el tacto los que suelen predominar. En este caso el olfato, adquirió una fuerza mucho mayor de lo habitual y eso generaba un efecto en toda la vivencia y en el resto de sentidos... La sorpresa fue cómo a través del olfato, los olores y las esencias nos podían llevar a otros lugares que no son los habituales a la hora de sentir, a la hora de movernos, a la hora de bailar... para mí es un cajón aparte el olfato y al mezclarlo con la danza, fue sorprendente. Además me pareció que estaba muy bien guiada la sesión, tenía una lógica y un desarrollo. (Mutiloa, 2019).

La facilitadora de Biodanza y chef Gloria Domecq tras varias sesiones señala que “los perfumes, en la danza, me ayudan a entrar más fácil y profundamente en lo sensitivo, me transportan a un mundo sutil dentro del cuerpo, me relajan los pensamientos y conecto más con el placer, los sentidos, lo carnal.”

El artista y profesor de Danza Contact Improvisación Jo Bruhn también fue uno de los primeros profesionales que participó en una sesión y del cual se recibió aportaciones interesantes a la hora de estructurar las sesiones.

La peculiaridad de la DanzAromática es que uso otro sentido, el cual no es frecuente utilizarlo a la hora de bailar, como es el sentido del olfato. Es bailar con ‘otra pareja’, no una persona, no un objeto, no el suelo. Es el sentido del olfato y esto es una maravillosa complementación, dando una mayor variedad a la danza y esto es muy especial para mí y la manera en que Itziar lo hace es única. (Bruhn, 2019).

En el último laboratorio de Contact en el que hemos participado en 2021 los asistentes comentaron: “me ha llevado a lugares nuevos de principio a fin (...), he sentido más consciencia en mi respiración (...) a través del olfato se había creado un puente entre mi interior y el exterior.” “a mí me ha llevado totalmente al animal porque me invitaba mucho a oler lo que estaba arriba, lo que estaba abajo”; “Cuando me he enraizado me temblaban los pies, nunca había notado tanto en el centro de los pies y la energía elevada. De repente me he notado una lágrima en la cara”; “sí que los movimientos que salían eran a partir ahí, desde otro punto, ni desde la vista, ni desde... eran desde el olfato y eran diferentes”.

Más ejemplos son los testimonios del grupo semanal, cuyas integrantes comentan que sentían “fuerza, sostén y una sensación de limpieza”; “mucha energía, el corazón ‘electricado’”, “mucha apertura de corazón”; “me puso las pilas”. “volví a mi Ser”. “Se me removió el miedo y pasó a una sensación de gratitud; me ha parecido muy poderoso y práctico.”

Las participantes no sabían que uno de los aceites usados en la mezcla es el de Rosa. Según la aromaterapia clásica se usaba este aceite para trabajar el amor propio y la apertura del corazón. “Cuando este centro corazón se halla en funcionamiento, nos amamos a nosotros mismos... El centro corazón está relacionado con el aceite de Rosa. Sentimientos de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.” (Gambis, 2010 p. 43).

Con respecto a la música utilizada en las sesiones cabe destacar que Jaime Puig, escritor y cantante lírico, comentó “Ese tipo de música me evoca calma, conecto con mi yo”. Nos parece significativo su comentario, no solo por su profesión, sino porque conectar con nuestro verdadero ser y expresarlo a través de la danza es uno de los objetivos.

Conclusiones

A partir de todas las experiencias que se han llevado a cabo, se aprecia que han tenido un efecto en las personas participantes, en su movimiento y en su vitalidad.

Cuando danzamos a través del olfato se abren nuevos caminos, se viaja a través del espacio y el tiempo. Recorremos paisajes de nuestra memoria y de nuestras emociones. Podemos llegar a reconectar con nuestro ser más animal, más social y quizá también más espiritual o energético.

Se ha comprobado que los cuerpos han liberado dolores, rigideces e incluso ciertas resistencias. Al conectar con los aromas han aparecido recuerdos y emociones y al mover el cuerpo físico de manera libre, han podido ser desbloqueados corporal, emocional y mentalmente.

Importante resaltar que no pretende ser una terapia, quizá mas bien una meditación activa de la que partir para llegar a una danza libre, creativa y auténtica. Evidentemente todo en la vida puede llegar a ser terapéutico. Las artes nos emocionan, nos mueven y remueven. Bien es sabido que liberar emociones tiene un efecto positivo siempre.

Se entiende y se afirma que es importante la guía y soporte de una persona facilitadora en las sesiones de DanzAromática, en este caso con conocimientos básicos en la utilización de los aceites esenciales. Así mismo, y como el aromatólogo Enrique Sanz expone en su tratado sobre mitos falsos de la aromaterapia, no tendría por qué haber mayor problema al ser estos aceites usados por vía olfativa y/o tópica. “Los problemas de toxicidad con los aceites esenciales (...) siempre van asociados a la ingestión y a grandes cantidades. (...) realmente no existe problema, existe el miedo a un posible problema.” (Sanz, pag. 4).

Éste es un trabajo recién nacido y por ello sería muy enriquecedor contar con profesionales de diferentes ámbitos artísticos y científicos para seguir experimentando e investigando y así continuar este viaje sensorial de fusión entre los aromas y la danza.

Notas

1. Volver a lo salvaje, Rewild, es un taller que imparte Nita Little, bailarina y precursora de la danza Contact Improvisación junto a Steve Paxton entre otros. En abril de 2018 impartió una edición de este taller en Barcelona.

Referencias Bibliográficas

- Alfonso García, C. (2003) *Aromaterapia Esencial. Usos y propiedades de los aceites básicos*. Ed. Libsa, S.A.
- Alonso, J. (sin fecha) *Perfumería terapéutica*. Escuela de aromaterapia clásica y contemporánea.
- Baudoux, D. (Sin fecha) *Aceites esenciales. 2000 años que se utiliza la Aromaterapia: hoy es una medicina del porvenir*. Inspir Development, S.A.
- Cámara, M. (Sin fecha) *Psicoaromaterapia clínica*. Escuela de aromaterapia clásica y contemporánea.
- Campbell, D. (1998) *El efecto Mozart*. Ed. Urano, S.A.
- Font Que, P. (1964). *Plantas medicinales. Dioscórides Renovado*. Ed. Península.
- Gambis Vereda, H. (Sin fecha). *Aromaterapia clínica*. Escuela de aromaterapia clásica y contemporánea.

Gambis Vereda, H. (Sin fecha). *Aromaterapia egipcia*. Escuela de sabiduría antigua.

Sanz Bascuñana, Enrique. (Sin fecha) *¿Son los aceites esenciales tan peligrosos como se dice? Desmitificando tópicos sobre la Aromaterapia*. Ed. Budokubublishing S.L.

Tisserand, Robert B. (1977). *La curación por los olores. Aromaterapia*. Ed. Martinez Roca.

Zhiri, A., Baudoux, D., Breda, M.L. (sin fecha). *Aromaterapia científica, aceites esenciales quimiotipados*. Ed.J.O.M.

Cabezas Eugenio (2012), El olfato, ese gran olvidado, *Diario Sur*, <https://www.diariosur.es/20120806/local/axarquia/olfato-gran-sentido-olvidado-201208061322.html>. Accedido 13, enero, 2021.

Danza de los sentidos. <https://sirenasal.wixsite.com/danzadelossentidos?fbclid=IwAR3Hg4aT8G9ht4ptqowY1XdEyMno9nsbL1k-mJZPpzdKwv309XiqYSofVqI>. Accedido el día 22, febrero, 2021.

Educaixa. <https://educaixa.org/es/-/el-sistema-olfativo-humano>. Accedido el día 23, enero, 2021.

García-Osuna, C. Fragancias visuales. La colección de Ernesto Ventós. *Tendencias del Mercado del Arte*, n. 138 enero. <http://www.tendenciasdelarte.com/ernesto-ventos-marzo-2012/>. Accedido, 22, enero, 2021.

Novejarque Romero, L. (2017) Percepción vestibular y kinestesia. Educando tu mirada. <https://educandotumirada.es/propiocepcion-vestibular-kinestesia-los-sentidos-desconocidos/> . Accedido, 22, febrero, 2021.

Phillips, T. (2015) See the Music, Smell the Dance. *Danceiewtimes*, 01. <https://www.danceviewtimes.com/2015/01/synasthaesiana-at-japan-society.html>. Accedido 23, enero, 2021.