

ANTONINA CANAL

LA VIDA
ES UNA
DANZA

SIN FRONTERAS
GRUPO EDITORIAL





© 2019 Antonina Canal

Instagram @antonina_canal_

YouTube Antonina Canal

Premshakti@gmail.com

@ 2019, Sin Fronteras Grupo Editorial

www.gruposinfronteras.com // Instagram. @lomioesleer

ISBN: 978-958-5564-12-1

Impresión en Colombia, Mayo 2019

Coordinador editorial // Mauricio Duque Molano.

Edición: Marcela Zaraza D.

Traducción columnas y maestros // Diana Castro.

Diseño & diagramación // parentesis diseño colectivo // www.parentesisdc.com

Fotografía de portada // Studio Kapture - Alberto Carrizosa y Eduardo Acevedo.

Fotografía contraportada // Jamal Bayette (Marina del Rey, Los Ángeles - California)

Créditos fotográficos páginas interiores // Andrés Reina, Studio Kapture, Mauricio Vélez, Rey Tuk, Leonardo Segura, Henna art: Raven, Artista visual, @raven.art.raven

Nomos impresores

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado - impresión, fotocopia, etc. -, sin el permiso previo del editor. Sin Fronteras Grupo Editorial, apoya la protección de Copyright.

Diseño epub:

Hipertexto - Netizen Digital Solutions



LA VIDA
ES UNA
DANZA

SIN FRONTERAS
GRUPO EDITORIAL

*«Cuando el cuerpo baila, el corazón
brilla...*

*La danza es el lenguaje oculto del
alma».*

*Dedico este libro al
espíritu de la danza, al
arte, la música y la
poesía que nos rodean y
llenar de magia,
belleza, profundidad y
sabiduría, siendo el
puente para enlazar lo
terrenal y lo divino,
trayendo el cielo a la
Tierra y elevando lo
mundano a lo celestial.*

Introducción

Historia de la danza oriental

Diferentes estilos de danza árabe

Otras danzas ceremoniales

Fantasía y elementos

Instrumentos musicales de la danza oriental

Historia de las danzas de India

Historia de la danza fusión

Entrevistas a maestros

El teatro y la puesta en escena

*Beneficios de la danza oriental - Sistema Prem
Shakti*

Testimonios

Glosario

Agradecimientos



Este libro es una extensión de mi alma, mi misión de vida, mi más grande pasión y felicidad que es bailar, porque *¡la vida es una danza!* Desde muy pequeña, le pedí mucho al Universo que me mostrara mi camino, mi misión y propósito de estar aquí, quería

dedicar mis días a algo que realmente llenara mi corazón, en donde pudiera evolucionar como ser humano, que me hiciera feliz y pudiera ayudar a otras personas.



Antonina Canal 8 años y el presentador Otto Greifestein en el programa Academia de ballet.

Para mí, la danza oriental es mucho más que una técnica o movimiento, es un camino y un estilo de vida, una manera de expresar la esencia sagrada que nos habita, toda nuestra sabiduría, magia, belleza, creatividad y poder.

También es una poderosa herramienta de sanación, desbloqueo y liberación, y un puente que conecta los

planos físico, emocional, mental, espiritual y etéreo, equilibrando los dos hemisferios del cerebro, alineando los centros energéticos o chakras, y creando un estado de meditación, *mindfulness*, celebración de la vida, co-creación y apertura.

Vengo de una familia de artistas, intelectuales y emprendedores. Mi madre, Mónica Dávila, es una bailarina incansable de todos los ritmos, mujer alegre, generosa, llena de vida, emprendedora, pionera en Colombia del primer gimnasio de *fitness*, Marathon Spa; maestra de Yoga y discípula asidua de muchas disciplinas espirituales.

Toda mi vida el arte y la danza me han acompañado, desde los seis años estudié ballet clásico en la Academia Anna Pavlova de Bogotá. En 1993, me gradué con honores en artes plásticas y literatura en Nueva York en el School of Visual Arts.

Siempre me dio alas y me motivó a seguir mi corazón y mis sueños; de ella heredé la fuerza y el enfoque para no desistir hasta lograr lo que me propongo. Le agradezco infinitamente su generosidad y apoyo en todas mis aventuras, su grandeza de espíritu y por ser mi primera maestra en todo.

Mi padre, Gonzalo Canal, hijo de Gonzalo Canal Ramírez, también escritor, poeta, diplomático, intelectual, artista nato, hombre culto y profundo de quien heredé la mayor parte de mi sensibilidad, me impulsó a escribir, a estudiar siempre, y a poner el arte y el espíritu como prioridad frente al afán material de la vida del mundo moderno. Siempre me dijo «lo que aprendes siempre lo sabrás, lo que

tienes en el plano material es transitorio, se deteriora y se pierde, pero lo que llevas en tu alma será tuyo para siempre». Estas palabras han quedado en mi corazón, por eso, me he dedicado a vivir experiencias que cambian la vida, a recorrer los caminos que me llaman, a profundizar, aprender y compartir, me he atrevido a soñar y volver realidad estos sueños porque el tiempo es siempre ahora.

Toda mi vida el arte y la danza me han acompañado, desde los seis años estudié ballet clásico en la Academia Anna Pavlova de Bogotá. En 1993, me gradué con honores en artes plásticas y literatura en Nueva York en el School of Visual Arts. Allí viví cinco años en los que estudié, trabajé en varias galerías y en diversos trabajos, y tuve un entrenamiento para la vida, sigo conectada con esta poderosa ciudad de posibilidades para siempre. Hice varias exposiciones en Soho y Chelsea con mi trabajo de dibujos, fotografía y *performance art*. Sin embargo, motivada por una búsqueda personal y espiritual, me acerqué a las culturas de Oriente.

Desde pequeña me pregunté: ¿Quién soy? ¿Qué hago aquí? ¿Cuál es mi misión? No quería pasar mi vida de la casa al trabajo «para pagar cuentas», quería hacer algo con todo mi ser, que llenara mi alma, y entonces, el Universo empezó a enviar los maestros y guías para iniciar mi camino de vida.

Durante mi estadía en Nueva York estudié Ashtanga yoga en un estudio en Manhattan, mis maestros Sharon Gannon y David Life, de Jivamukti yoga, me invitaron a estudiar con el guru Sri K Pathabi Jois en Mysore, India, y entusiasmada por descubrir la sabiduría de Oriente me fui a vivir a India a los veintidós años, y allí cambió el curso de mi vida.

*He dedicado años de mi vida a estudiar las danzas
contemporáneas de India como el Bollywood y el
Bhangra, que son absolutamente fascinantes,
dinámicas y divertidas.*

Me enamoré profundamente de la cultura oriental, de su mística, espiritualidad, estética, sensualidad... se respiran arte y magia en cada rincón de la India. Sus contrastes me enseñaron a trascender la dualidad de la mente. Hay personas que «aman» u «odian» India, es un país de extremos que abarca todo: la máxima riqueza y belleza, y también la máxima pobreza; pero es precisamente allí donde la mente entrenada aprende a trascender y no quedarse en la fachada de la vida o «maia», como llaman los indios a esta realidad que es ilusión, son diferentes escenarios que preparan nuestra conciencia divina para una comprensión superior. Mi primer acercamiento a la danza oriental fue en Orissa, al sur de India, en el templo del Sol, cuando vi una presentación de las famosas Devadasys, bailarinas sagradas que dedican su vida al arte de la danza clásica odissi. La primera vez que vi a estas danzarinas bailando, mi corazón se detuvo. Hice conexión con algo muy profundo en mi interior, quizá una memoria de otra vida. Me dediqué a estudiar esta danza, a comprenderla y vivirla, mi alma sintió absoluta fascinación por este hermoso arte milenario del cual hablo en profundidad en el capítulo 6: Historia de las danzas de India.

De Orissa pasé a Aurangabad, al centro de India, a estudiar con la reconocida maestra Parvatti Dutta, interna en una academia en donde la práctica tomaba entre siete a ocho horas diarias, acompañadas de un proceso de

alimentación y meditación, ya que las danzas clásicas de India son un completo estudio filosófico y técnico —muy académico y profundo—, además de espiritual. Me sorprendió el absoluto rigor, respeto y devoción de las bailarinas por esta práctica: cuando entraba la maestra al aula de clase había reverencia total, silencio perfecto y no se podía comer, tomar agua, ni interrumpir durante largas jornadas de aprendizaje, fue realmente una experiencia única que formó la bases de quien soy hoy y mi aproximación espiritual y disciplinada a la danza. También he dedicado años de mi vida a estudiar las danzas contemporáneas de India como el Bollywood y el Bhangra, que son absolutamente fascinantes, dinámicas y divertidas. De hecho, en mis espectáculos y festivales anuales, dedicamos una pieza especial a una coreografía colectiva de trescientas bailarinas, inspiradas en estas danzas.

Fascinada por Oriente, mi alma gitana se dedicó a recorrer el mundo árabe: viajé por Turquía, Marruecos y Jordania, pero fue en Egipto en donde mi alma tuvo un poderoso florecimiento y, nuevamente, una conexión profunda, como si hubiera vivido allí toda la vida.

Recorrí sus templos en el río Nilo; me sentí sacerdotisa-danzarina en la época faraónica; bailé al ritmo de sus tambores beduinos en su inmenso desierto del Sahara como una Ghawazee (gitana egipcia); me enamoré de sus atardeceres oro rubí, de su magia sin tiempo, sus perfumes de jazmín, sándalo y pachulí; me sedujo la fuerza, poesía y belleza de su música, su percusión, precisión y poder, sus orquestas maravillosas, sus bailarinas que parecen diosas encarnadas, la voz atemporal de la gran Umm Kolthom, la diversidad de sus ritmos y tradiciones, su gente amorosa y alegre, el caos encantador y esa mezcla de sabiduría

ancestral, con mística, percusión, pasión, misterio, color y vida.

En Cairo conocí a mis dos grandes maestros de danza árabe: Raqia Hassan: gran coreógrafa, directora del mundial de danza en Cairo Ahlan Wasahalan, y el doctor Mo Gedawi del Reda Troupe: historiador, maestro y coreógrafo de los iconos de danza oriental más importantes del mundo. Cada año, desde hace veinte años, regreso a Egipto en donde soy maestra y jurado del «Mundial de Danza del Cairo», y llevo al equipo de Colombia a competir. Además, realizo con mi Academia un crucero por el Nilo, llevando a mis alumnas a conocer la sabiduría ancestral de esta cultura. También vamos cada tres años a India y otros destinos de Oriente, pues parte de mi trabajo ha sido enlazar los dos mundos y conectar «la sabiduría de los Himalayas y el Sahara con los Andes», tal como me dijo alguna vez uno de mis maestros en Tíbet, cuando todavía no sabía cuál era mi propósito en la Tierra y viajé muchas horas y días para conocer un gurú que vivía en una cueva en Ladakh y le pregunté para qué estaba en este plano. Me dijo: «tu misión, Antonina, es traer la sabiduría de oriente a occidente a través de la danza, el arte y la espiritualidad». No entendí nada en ese momento, pero por supuesto, con el tiempo, todo tuvo sentido.

Me enamoré de India y Egipto, me sumergí en su magia, música, misterio, cultura ancestral y riqueza. Mi alma se alimentó de sus danzas, sensualidad y sabiduría, y así conecté mi esencia y mi propósito de vida.

La danza árabe, o Raks Sharki, es muy diferente a la danza Hindú, es otra cultura, técnica, música, vestuario; es un universo completamente distinto, de ahí también mi gran motivación por escribir este libro y dejar un legado

sobre la historia, danzas tradicionales, ritmos y sabiduría de estas danzas y, por supuesto, beneficios, ya que existe bastante ignorancia en el tema, no hay mucha documentación, todo es voz a voz y tradición oral, y las diferentes versiones de cada maestro.

Aunque no existe absoluta claridad sobre los orígenes de ambas, es muy importante comprender el significado académico, técnico, su contexto histórico, cultural y el profundo legado a la humanidad que traen consigo. Es fundamental tener un estudio riguroso y académico en cada una de estas danzas, ya que no solo se trata de aprender una técnica o mover una parte del cuerpo, son años de estudio, disciplina y compromiso, como todo lo que resulta extraordinario en la vida cuando ponemos el corazón, la acción y el compromiso.

De todo este aprendizaje surgió mi motivación para fundar la primera Escuela de formación académica avalada por el Ministerio de Educación, ofreciendo doble programa: Danza de Oriente y Danza conciencia. La primera, enseña toda la parte histórica, técnica y académica de las danzas árabes e hindú, y la segunda, el trabajo terapéutico de la danza oriental. En 1999, inspirada por mis viajes y aprendizajes en Oriente, motivada por ese monje budista que me habló sobre mi misión de vida, fundé mi academia: Prem Shakti y el sistema que lleva el mismo nombre, en Bogotá, Colombia. En ese entonces, no existía ninguna academia de danza árabe ni hindú, ni bailarinas. De hecho, recuerdo que solo había un restaurante árabe en toda la ciudad.

*Con absoluto amor, inspiración y compromiso creé
este sistema como una síntesis de mi búsqueda*

*personal, estudios y vivencias en Oriente y allí
encontré las respuestas a mi misión de vida y la
unión e integración de mi recorrido como artista
plástica, escritora, bailarina y sanadora.*

«Prem» y «Shakti» son dos palabras en sánscrito (el idioma más antiguo de la humanidad, proveniente de India), «Prem» significa amor supremo, amor a ti mismo, al universo, a absolutamente todo, para mí es la fuerza y energía más poderosa que existe, el origen y el fin de todo. Por su parte, «Shakti» es el principio creativo del Universo, su fuerza femenina y receptiva.

Desde que entramos al año 2000, tal como lo menciono en mi libro *El Despertar de la diosa*, la polaridad al hemisferio derecho del cerebro cambió, lo *ying*: lo femenino, amoroso, el poder creativo, la fuerza amorosa, el perdón y la gratitud que vienen a transformar, sanar y armonizar todo. Con absoluto amor, inspiración y compromiso creé este sistema como una síntesis de mi búsqueda personal, estudios y vivencias en Oriente y allí encontré las respuestas a mi misión de vida y la unión e integración de mi recorrido como artista plástica, escritora, bailarina y sanadora. Paralelamente a mi trabajo de formación como bailarina me formé como terapeuta de Aura-soma (sanación a través de los colores), una síntesis de un conocimiento muy antiguo que reúne cábala, numerología, arquetipos y tarot, en el London School of Therapeutics. También estude Chamanismo en Chile, renacer y cristales.

Acababa de llegar de India y Egipto, no tenía idea si iba resultar una academia de danza árabe e hindú en Bogotá,

*Realizamos el «primer diplomado de Danza terapia»
con el Ministerio de Cultura en el área de
«Poblaciones» para la mujeres desmovilizadas de
Santa Marta, en un ejercicio maravilloso de sanación
a través de la danza oriental donde las mujeres
cambiaron los fusiles por cinturones de monedas y
bailaron en la Quinta de San Pedro, morada del
libertador Simón Bolívar.*

pero este era el llamado de mi corazón y el camino de mi alma. Recuerdo que me dieron el peor horario en el gimnasio Marathon porque el resto estaba lleno y era el *boom* del *fitness*. Empecé dictando clases los sábados a la una de la tarde. y a los tres meses llegué a tener 120 personas en clase. Todos los medios de comunicación estaban asombrados por el fenómeno, estuvimos entre lo mejor del año 2000 por la revista *Aló* de la Casa Editorial El Tiempo y fui portada del disco *Lo mejor de la música de Oriente* con Emi Music, en donde aparecía la famosa canción Rama Yah de Rachid Taha, el cantante argelino que fue éxito en todo el mundo.

Sin embargo, fue a través del sistema Prem Shakti que logré la integración de lo que había estudiado y aprendido, la sabiduría ancestral de Egipto e India, a través de la expresión de la danza en el templo del cuerpo físico. Incorporar en todos los planos: físico, emocional, mental, espiritual, etéreo; el equilibrio de los dos hemisferios del cerebro: lo racional, lineal, riguroso que se aprende a través de la excelencia técnica, la disciplina y academia (hemisferio izquierdo) y la parte creativa, artística,

sanadora, sutil, sensorial, sensual, receptiva (hemisferio derecho). Así empezó a crecer la academia y el sistema Prem Shakti como el arte de la excelencia técnica de la danza oriental, la sanación, celebración y empoderamiento del espíritu femenino a través de las danzas de Oriente: árabe, hindú y fusión.

Hoy en día, son 22 años de trabajo, más de 2000 alumnas, 190 profesoras certificadas en el sistema, 400 espectáculos en los teatros más importantes del país como el Teatro Colón, Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo, Teatro Roberto Arias Pérez Colsubsidio, Teatro Jorge Eliécer Gaitán, Teatro Nacional en Bogotá, y Teatro Pedro de Heredia, en Cartagena. Hemos hecho giras nacionales en todo Colombia con diferentes empresas privadas y públicas, hemos ganado cinco veces medalla de oro en el «Mundial de Danza Árabe del Cairo», en Egipto, como mejor grupo de danza folclore árabe, oriental y fusión. Además de estas producciones y espectáculos de gran envergadura, se ha realizado un profundo trabajo terapéutico que ha cambiado la vida de miles de mujeres.

Realizamos el «Primer Diplomado de Danza Terapia» con el Ministerio de Cultura en el área de Poblaciones para la mujeres desmovilizadas de Santa Marta, en un ejercicio maravilloso de sanación a través de la danza oriental donde las mujeres cambiaron los fusiles por cinturones de monedas y bailaron en la Quinta de San Pedro, morada del libertador Simón Bolívar.

Para mí, la danza oriental, así como la practicaban las antiguas sacerdotisas en Egipto y las Devadassys en India, es un camino sagrado de evolución e iluminación, donde es muy importante estudiar su técnica, pero sobre todo, es un regalo sagrado que nos han heredado estas.

Cuando el cuerpo baila, el corazón brilla... y esto es inevitable, pues en el baile se disuelven los bloqueos o problemas, todo se vuelve fluidez, se silencian el ruido de la mente y sus limitaciones, y se crea una conexión con el aquí y el ahora en el que se producen silencios perfectos donde suena la música del Universo. Esta magia produce un estado único, poderoso, atemporal, indescriptible en palabras, porque entramos en la memoria celular y desbaratamos incluso patrones antiguos de nuestro linaje y ADN, activamos nuestra verdadera esencia sin velos y la expresamos de la manera más pura.

Seguramente cuando éramos niñas nos encantaba bailar, disfrazarnos, adornarnos, queríamos ser princesas o hadas y vivíamos en un mundo mágico... es una lástima que pasen los años y nos llenemos de capas de pensamientos limitantes y rigidez, creyéndonos el discurso de «ya no tengo el cuerpo ni la edad», «me encantaría, pero eso ya no es para mí», «no tengo tiempo», etc. Perdemos la conexión con esa magia, esa inocencia, esa posibilidad de jugar, bailar, divertirnos, expresar nuestro cuerpo y corazón sin tiempo ni rótulos.

En mis veintidós años de trabajo como maestra de danza oriental he escuchado muchas historias y vivido miles de experiencias, pero recuerdo en particular una alumna joven muy entusiasmada en estudiar en mi academia que un día me dijo: «Me encantaría estudiar contigo, pero mis padres no me apoyan, dicen que la danza y el arte son una estupidez y perdedera de tiempo. Que esa no es una carrera seria, ni da dinero, que tengo que estudiar algo que sí valga la pena». Al cabo de unos meses, esta joven cayó en una depresión profunda, no quiso volver a comer, tuvo anorexia y quistes en lo ovarios. Su madre me buscó para

apoyarla e iniciamos un trabajo terapéutico de sanación a través de la danza. Le expliqué a su padre que los quistes en los ovarios significan represión de la creatividad y bloqueos en los sueños y deseos más profundos, que la falta de ganas de comer era desinterés por la vida y que si seguía así podría incluso morir. Como padres, nuestra misión es acompañar el proceso de nuestros hijos, dar apoyo a su misión y permitirles realizar su destino, no cortar sus alas porque esto se somatiza inmediatamente en enfermedad física y emocional. Al año de trabajo en la Academia, la joven recuperó su peso, disolvió los quistes en sus ovarios y se llenó de ganas de vivir. Hoy en día, es una de mis alumnas más avanzadas, incluso sus padres la apoyaron para hacer doble programa de formación académica: en danzas de oriente y danza conciencia, el cual fue uno de los logros que tuvimos este año con resolución del Ministerio de Educación.

Bailar es medicina, porque cuando bailamos el corazón se abre, pasamos de «pensar tanto, a sentir más» se libera el miedo, se disuelven la tensión, la rigidez y la limitación, generando una conexión sagrada en donde entramos en estado de éxtasis y ocurre la magia, vivimos el momento presente perfecto y podemos expresar nuestra esencia al Universo sin importar edad, talla, profesión o camino de vida.

Agradezco infinitamente a mis maestros, mentores, a mi familia y guías que me han apoyado y mostrado el camino, y en especial a mis amadas alumnas que me enseñan cada día, permitiéndome florecer y expandir este arte milenario por el Universo con gracia, belleza y magia, llenando la vida de luz.

Este libro es una extensión de mi corazón, espero que lo disfruten, la vida es una danza y una preciosa oportunidad de evolución. ❁

Los amo,

Antonina

Ángela Beltrán

*Coordinadora Plan Nacional de Danza
Ministerio de Cultura*

Antonina nos invita en cada una de sus producciones a recorrer un camino hacia el crecimiento personal.

Sus propuestas impactan en el nivel más íntimo de la existencia tendiendo un puente entre la corporalidad y la conciencia del ser.

Sin duda, su perspectiva abre un horizonte de posibilidades en la búsqueda de una paz que sólo puede surgir del perdón y el agradecimiento profundo. 🌸

Sami Salem

*Embajador de la República Árabe de Egipto en
Colombia
Marzo, 2019*

La danza oriental -o la danza del vientres una de las más antiguas del mundo, y combina elementos de diferentes países del Medio Oriente y el Norte de África, aunque sus orígenes precisos son inciertos.

En los países árabes esta danza se conoce como Raks Sharki que significa literalmente danza oriental. El nombre danza del vientre se empieza a utilizar en el siglo XIX por los europeos que viajaron a los países exóticos en busca de nuevas culturas, costumbres y paisajes. Estos viajeros acuñaron este término sorprendidos por los movimientos de vientre y cadera que no existían en las danzas europeas.

Actualmente, la danza oriental en la mayoría de los países árabes es parte de la cultura y una celebración sin un espectáculo de danza oriental no está completa. En los países donde más se ha desarrollado en los últimos tiempos es en Egipto, Líbano y Turquía, aunque cabe destacar que también se ha desarrollado en algunos países europeos y de américa debido a la inmigración árabe, como en Alemania, Francia, Brasil y Estados Unidos.

Aprovecho esta oportunidad para saludar a mi amiga la Sra. Antonina Canal, Directora de la Academia Prem Shakti en Bogotá, y felicitarla por su iniciativa de publicar un libro sobre la danza oriental. Le deseo mucho éxito en la enseñanza de este baile tan sensual en un país tan rico culturalmente como Colombia. ❁



Ph. Archivo Prem Shakti // Teatro Colsubsidio Roberto Arias Perez. 2017 //
Puesta en escena abanicos de seda fantasia fusión // Carla Acosta, Angela
María Chia, Ailyn Medina, Raquel Gonzáles.