

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION**  
**Escuela de Biodanza Cordillera De Los Andes**



**MONOGRAFIA PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO**  
**"FACILITADOR DE BIODANZA"**

**GRACIAS BIODANZA**  
**Fuente de inspiración permanente**

Flora Paz

Supervisora: Lucette O'Ryan

El Manzano, Mayo 28 de 2011

**Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.**

**<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>**

# Contenido

\*Agradecimientos

\*Introducción

\*Biodanza, fuente de inspiración permanente

\*Nacimiento de una poetiza, el pulsar de la vida

\*Ronda de poemas

\*Poemas y consignas para algunos ejercicios

\*Rondas de Inicio

\*Caminares

\*Coordinación rítmica

\*Sincronización melódica

\*Movimientos Segmentarios

\*Encuentros

- \*Fluidez
- \*Ronda de mecimiento
- \*Eutonía
- \*Danza de aire
- \*Danza de la garza
- \*Danza de Tierra
- \*Danza de la serpiente
- \*Danza de fuego
- \*Danza del Tigre
- \*Danza de Agua
- \*Danza del hipopótamo
- \*Danza para otro
- \*Acariciamiento
- \*Ronda Final

\*Mis mandalas (gráfica ingenua)

\*Apéndices

1) Las primeras clases (supervisadas)

\*Testimonio de mi madre

2) Chamanismo y Biodanza - reflexión personal

3) La inteligencia del corazón

\*Reflexión final

\*Bibliografía

# Agradecimientos

*Agradezco a la vida.  
Agradezco a la Fuente infinita dadora de vida.  
Agradezco poder danzarle a la vida;  
Poder cantarle a la vida.  
Agradezco poder compartir mi vida contigo.*

Gracias doy a Rolando Toro por haber canalizado y encarnado tanta hermosura a través de su grandiosa creación, la Biodanza.

Agradezco todos los pasos que he dado en mi vida para encontrarme con los espíritus biodanzantes aquí y ahora.

Gracias Cecilia Toro por confiar en tus alumnos y transmitirnos la certeza del sistema Biodanza, con tu claridad y simpleza, tu dulzura y tu firmeza; gracias por ayudarme a recordar que tan sólo hay que disfrutar de tanto amor en cada paso que damos.

Agradezco a Lucette por su impecable trabajo en la supervisión de mis primeras ocho clases, por ayudarme a ver más allá con objetividad y equilibrio. Me dejaste profundamente inspirada para realizar un buen trabajo.

Agradezco a Pedro Labbe Toro por la libertad que me transmitió en sus clases y a cada didacta en estos tres años su enseñanza, el poder sentir que todos tenemos una forma única de expresarnos y eso hace infinita a la Biodanza.

Te doy gracias amado Pedro Huancar, compañero de mi vida, por haberme apoyado en este trayecto, aún desde afuera, solo recibiendo mis impresiones cada vez que terminaba un módulo, cuidando de nuestros hijos... tu amor me dio la tranquilidad y la fuerza para hacer este viaje de amor y crecimiento. Infinitas gracias.

Gracias a mis hijos Inti, Antara y Nahuel (que estuvo en mi güatita durante casi todo el segundo año); son fuente de inspiración divina, son la representación de todos los niños y por quienes he mantenido la constancia en mi experiencia biodanzante, para mostrarles la vida desde su centro, desde la música y la danza.

Agradezco a mi madre que asistió a todas mis clases supervisadas y me dio su aliento, su amor, su apoyo y compañía; mamita, eres un ser de luz que me trajo al mundo y ya con eso me has dado todo, ¡y además has sido un ángel acompañándome en el camino!. No tengo palabras para describir lo que emana de mi corazón hacia ti en estos momentos...

Gracias hermano mío, por estar tan cerquita en mi vida, porque fuiste también a las clases a apoyarme y a entregar tu corazón, gracias por compartir los hermosos lazos que nos unen.

Agradezco a mi padre Juan Fernando, (que ahora está en las estrellas), porque me enseñó a abrir las alas y a volar. ¡Te amo papá!

Agradezco a mis compañeros de escuela, a todos y cada uno, con sus miradas, sus abrazos, sus sonrisas, con todo su ser puesto y dispuesto a entregarse en cada vivencia, ¡gracias por este tierno 'romance colectivo' que hemos vivido juntos!

Gracias a la Escuela Cordillera en El Manzano; a este espacio que nos cobijó y recibió en cada módulo y a los espíritus del lugar, muchas gracias.



# Introducción

*"He encontrado una manera nueva  
de danzar un baile antiguo"*

*Carola Esparsa*

Cuando me encontré con Biodanza supe, desde la primera ronda, que estaba en el lugar correcto en el momento perfecto.

La sincronicidad de la existencia me hizo tomar las hebras que se extendían hacia mí con sus radiantes y finos colores para compartir con los tejedores de este hermoso mandala que es la Biodanza.

Encontré un lugar cómodo en la sala y me entregué de lleno a la música, a la danza, a la poesía, al sentir profundo de espacios interiores que no había visitado: sospechaba su existencia, y Biodanza me ha llevado en un glorioso vuelo interior que no para de sorprenderme, porque en cada vivencia descubro algo nuevo.

Este encuentro con la expansión de conciencia desde la Biodanza, ha sido un tesoro que pareciera brotar desde dentro como un manantial vivo e inagotable.

Se funden en mí las vibraciones de los encuentros con la totalidad desde la vivencia chamánica y desde la vivencia biodanzante. Ambas han aportado a mi ser una mirada

sagrada de la vida, un amor profundo por la existencia, la Fuente Creadora y la humanidad.

Todo este proceso que acompaña mi camino me ha llevado a hacer poesía, cuando un tiempo atrás no contaba con esa conexión sutil que te hace entender a los poetas en su expresión. Me ha llevado a dibujar y pintar mis mandalas espontáneos, pudiendo plasmar parte de mis visiones y vivencias.

Me ha llevado a crear, a cantar, a danzar y conectarme con la música como nunca antes lo había vivido; y es cada vez más profunda, sutil, íntima, expansiva e inspiradora esta forma de ver y sentir la vida.

El desarrollo de este trabajo, parte con un capítulo dedicado a la inspiración viva, que es la Biodanza: Un día apareció en mis manos (de manos de Pedro Huancar), un libro del Dr. Wayne W. Dyer con ese título, "Inspiración", y desde allí hago una analogía de su propuesta con la Biodanza. (Además de que estaba rezando la inspiración para dar forma a las ideas que tenía para esta monografía).

Sigue un capítulo que explica cómo surgió en mí la poesía, el canto, el baile, los dibujos...

Transcribo varios poemas que he escrito en tiempos diversos, bajo distintas inspiraciones y del cuaderno que en ese momento tenía a mano.

Quise también incluir un apartado con tres apéndices: "Las primeras clases (supervisadas)", donde describo lo que fue para mí esa experiencia, agregando el testimonio de mi madre, Carmencita Viveros, que desde siempre ha tenido una visión muy espiritual del mundo y que a partir de su encuentro con Biodanza, quiso expresarlo en forma escrita. Una visión enriquecida de la vida. Un segundo apéndice, "La inteligencia del corazón", un artículo publicado en la revista Mundo Nuevo de Mayo 2011, que me pareció muy interesante y complementario a esta monografía. Y el tercer apéndice, "Chamanismo y Biodanza", una reflexión personal tomado del seminario que realicé en el año 2009.

Finalmente quiero decir que entrego en esta monografía una parte de todo lo que estoy y sigo creando. Poesía, consignas para ejercicios de Biodanza, dibujos... y algo que no se puede plasmar en ningún papel, que es el amor que siento en mi corazón.

Muchas gracias.

## Biodanza, fuente de inspiración permanente

*"Cuando estás inspirado...  
Las fuerzas, las facultades y los talentos latentes  
cobran vida, y tu descubres ser una persona mucho  
más grande de lo que nunca antes habías soñado"*

*Patanjali*

*"Inspiración y genio son casi la misma cosa"*

*Víctor Hugo*

El escritor Dr. Wayne W. Dyer define inspiración como "estar en Espíritu":

Cuando estamos en Espíritu, estamos inspirados, y cuando estamos inspirados es porque estamos de nuevo en Espíritu. Estar inspirados es una experiencia radiante: nos sentimos completamente conectados con nuestra Fuente y con un propósito absoluto; nuestros flujos creativos se activan y nuestra vida diaria se llena de una energía excepcionalmente elevada. Dejamos de juzgarnos, de ser críticos con los demás, y no nos molestan los comportamientos o actitudes que nos perturban cuando no estamos inspirados. Nuestro corazón canta en agradecimiento por cada respiro, y somos tolerantes, alegres y cariñosos.

Cuando estamos inspirados, somos seres vitales, llenos de vida.

Sentimientos de alegría interior, entusiasmo y plenitud existencial son características de una persona vital. La vitalidad está vinculada al humor endógeno (...). La integración de las cinco líneas de vivencia refuerza la vitalidad debido a la elevación global de las motivaciones para vivir.

El amor a la naturaleza, los juegos y el vínculo con los propios instintos son características de "el hombre ecológico"; hombre integrado a sí mismo, a las personas y al universo. La cualidad de la vida no proviene del éxito social o económico, sino de los vínculos profundos de conexión a la vida.

Biodanza ha nacido desde el corazón de un hombre vital, profundamente inspirado y conectado con la existencia.

Un extracto de la carta que Rolando Toro A., escribió a su mujer, Pilar Acuña en 1952:

"(...) Hoy miré las nubes errantes. Me dejaron una sensación de alegría, de vida serena y luminosa. (...) He pensado en una ciencia rítmica que ordene musicalmente los movimientos naturales del cuerpo y sobre todo los "actos" de modo que bajo formas nobles y espirituales distribuya el tiempo, la intensidad y la fuerza. Algo así como provocar la musicalidad del ser". (...)

Las personas normalmente pueden establecer una conexión altamente precisa con todas las manifestaciones de vida que les rodean. Una especie de sabiduría milenaria orienta a los seres vivos hacia las fuentes nutricias del mundo; la percepción se dirige hacia aquello que genera en ellos vida y más vida. Sin embargo, muchas personas han perdido, por un lento proceso de degradación instintiva, la capacidad de conexión con la vida.

Biodanza nos devuelve la conexión con la Fuente, para vivir con inspiración a través del desarrollo de las cinco líneas de vivencia.

Cuando llegamos a este mundo material, recibimos el cuidado de personas bondadosas a quienes les habían enseñado a creer en la ilusión de lo que Patanjali(\*) definía como "el falso yo". Estas personas creen que no están definidas por la esencia espiritual de la que provienen, sino por su individualidad especial y única, por sus posesiones y sus logros; se ven a sí mismos como seres con carencias materiales, separados entre sí y de Dios.

La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: es la nostalgia

---

(\*) Patanjali fue un sabio, un maestro del yoga, 300 años A.C. A través de sus yogasutras analizó al yoga y lo transformó en un verdadero sistema filosófico.

de amor.

Rolando Toro nos habla de que estamos enfermos de civilización. La humanidad ha llegado a extremos de separación entre sí y dentro de sí.

Vivir con inspiración significa volver a la unidad y gozo interior. Biodanza nos devuelve a los instintos, al encuentro del amor, a la senda de una vida inspirada.

Cuando estamos inspirados por una intención grande y por algún proyecto extraordinario, nuestra mente trasciende las limitaciones, la conciencia se expande en todas las direcciones y nos encontramos en un mundo nuevo, grandioso y maravilloso. Las fuerzas, facultades y talentos latentes cobran vida y descubrimos que somos personas más grandes de lo que nunca antes habíamos imaginado.

En una sesión de Minotauro reciente, tuve el desafío de poner límites; Biodanza me muestra una vez más la senda de una vida inspirada:

Cada uno de nosotros puede sentir su propio llamado y escuchar la voz que nos insiste en que cumplamos la misión que trajimos del mundo del espíritu. Pero cuando permitimos que las opiniones y las órdenes ajenas determinen nuestros actos, perdemos de vista nuestro objetivo de vida.

La inspiración no se obtiene haciendo tareas ni alcanzando metas; de hecho, esta es una fórmula segura para que la inspiración nos sea esquiva. Regresar al Espíritu es una experiencia de vivir completamente en el momento actual. Nuestro propósito en la vida no es llegar a un punto en el que encontramos la inspiración, así como el propósito del baile no es terminar en un punto determinado del piso. El propósito del baile, y de la vida, es disfrutar cada momento y cada paso, sin importar en dónde estemos y cuándo termine la música.

"Oh día, levántate... los átomos danzan, las almas, arrebatadas de éxtasis, danzan, la bóveda celeste, a causa de ese Ser, la danza. Te diré al oído hacia dónde conduce su danza: todos los átomos que hay en el aire y en el desierto -compréndelo bien- están enamorados como nosotros y cada uno de ellos, feliz o desdichado, se encuentra deslumbrado por el sol del alma incondicionada."

Rumi

Desde Biodanza: vivencia es una experiencia vivida, con gran intensidad, por un individuo, en un lapso de tiempo 'aquí-ahora' y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo 'aquí y ahora'. Es la intuición del instante de vida. Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos en



el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora, para siempre.

A través del tiempo se pudo observar que Biodanza era claramente un camino para reencontrar la alegría de vivir, pues cambiaba radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del 'hombre sacrificial', por aquella del ser que busca el goce y la plenitud. Biodanza es la participación en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas vivencias personales inducidas por la danza.

La integración afectiva y ontocosmológica representa niveles avanzados en la evolución humana. El proceso ontogenético de individualización se alcanza por la integración de los potenciales genéticos bajo el impacto de ecofactores. Los potenciales se integran recíprocamente y aumentan su potencia al coordinarse entre sí. La identidad se expresa a través de las cinco líneas de vivencia. La plenitud existencial se alcanza por sucesivos procesos de integración.

Los ejercicios y danzas de integración tienen por objeto devolver al cuerpo su unidad.

Durante los ejercicios de Biodanza, la persona es, más que nunca, ella misma: respetada, valorizada, querida y aceptada. Experimenta su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente.

Vivir inspiradamente significa ver nuestro cuerpo con todas sus características especiales y sentirnos agradecidos por el templo tan perfecto que alberga temporalmente nuestra verdadera "existencia primaria", amando esa colección de polvo estelar.

Estamos de nuevo en una sincronización vibratoria donde no existen las limitaciones ni las ataduras, y abandonamos nuestro cuerpo y todas sus limitaciones para vivir en la conciencia expandida de nuestra mente. Comenzamos a pensar que los milagros no sólo son posibles, sino que están en camino. Pronto nos dejamos de sorprender por todas las cosas buenas que nos suceden (...). La frase Esperamos milagros es más que un lema de la nueva era; es así como nos sentimos cuando vivimos en Espíritu todos los días. Abandonamos el mundo de la ansiedad, del miedo, de las dudas y de la imposibilidad, y entramos al mundo nuevo y maravilloso del Espíritu, donde todo es posible.

Es parte del aprendizaje espiritual apropiarnos de premisas que nos pertenecen sólo cuando pasan a la experiencia. Lo cotidiano depende del resultado creativo de poner la atención en el aquí-ahora más que en el divagar de la mente. Sin darnos cuenta, nuestra atención es captada por innumerables agentes externos (situaciones, eventos y circunstancias de todo tipo, interacción con las personas que nos rodean, etc.), así como de agentes internos, estados

ánimicos o emocionales, los que llegan a conformar una especie de tono basal, no siempre asumido y no siempre luminoso. Más bien son una especie de telón de fondo que acompaña la experiencia cotidiana, llámese melancolía, desasosiego, desconfianza, inseguridad, resentimiento, envidia, odio, autocompasión, negatividad, frustración, etc. El poder de nuestra atención es enorme y desconocido. Por otra parte, es una función lábil, lo que significa que nuestra atención normalmente no puede ser sostenida por más de siete a diez segundos. En lo cotidiano, es muy difícil enterarnos que un cambio brusco y permanente de nuestro humor, así como también lo podría ser una indigestión súbita o un dolor de cabeza intenso, por sólo mencionar algunas alternativas, son producto de haber llevado nuestra atención a un evento o circunstancia de baja frecuencia vibratoria, lo que desencadenó un proceso al menos desagradable y con resultados contrarios a la armonía.

La atención es una de las facultades determinantes para el proceso creativo llevado a su máxima expresión: la realización de los fenómenos conocidos como milagros o bien eventos mágicos. Aquello para lo que la ciencia tradicional no tiene explicación.

Para nosotros, biodanzantes, un evento mágico o milagroso no es más que el resultado de recuperar los potenciales energéticos humanos a través del desarrollo de

las cinco líneas de vivencia. Esto permite que nuestra atención sea dirigida al estar presente, aquí y ahora, entrenando cada célula para poner en práctica el llevar la vivencia a lo cotidiano. Hemos accedido entonces a una dimensión creativa desconocida, recuperando así nuestra realidad última, nuestra olvidada filiación divina. Accedemos así a los campos de creación superior, perfectos y armónicos en sus resultados.

La inspiración es estar aquí y ahora, en este mundo material, donde nos reconectamos simultáneamente con nuestros orígenes espirituales. Para recibir la inspiración necesitamos eliminar el caos del ego que hemos venido acumulando. Biodanza nos lleva a través de la vivencia a estar aquí y ahora, donde todo es posible.

## **"Lo imposible puede suceder**

Porque tenemos más energía de la que recibimos.  
Tenemos luz en los ojos y pájaros migratorios  
Porque lo imposible puede suceder.

Nuestros pasos plenos de convicción  
Por laberintos de amor...  
Argonautas por el mar desconocido  
En busca del becerro interior  
Porque tenemos la energía del milagro.

La ilusión, el brote en el roble cortado  
El huracán con nombre de mujer  
Y el corazón palpitando  
Aún sin amor.  
Porque lo imposible puede suceder.  
El ángel azul en nuestro lecho  
Esperando su nuevo destino  
Porque lo milagroso tiene cara de ángel.

Tenemos hijos en el corto espacio de cien años  
Y nuestro amor es infinito.  
Tenemos una carta de amor entre las manos  
Y grandes trigales dorados  
En una espiga del sueño.  
Porque lo imposible es lo cotidiano".

Rolando Toro

## Nacimiento de una poetiza, el pulsar de la vida

*"Cuando él ideó el comienzo de la Torre Maravillosa,  
La planeó y la definió,  
Y el pueblo en masa emprendió la labor;  
Y sin gastar tiempo la terminó.  
Cuando planeó el comienzo, él dijo: "No os apuréis".  
Pero las gentes vinieron como si fueran sus hijos.  
El Rey estaba en el Parque Maravilloso,  
Donde yacían los gamos.  
Los gamos, tan suaves y gordos;  
Con el brillo de los blancos pájaros.  
El Rey estaba sobre el Estanque Maravilloso,  
¡Cuán lleno estaba de peces que saltaban!"*

*Libro de la Poesía (china)*

Mis primeros poemas fueron inspirados por las plantas de poder, sagradas medicinas que me conectaron con la Fuente primordial que emana todo amor y luz desde mi interior.

Biodanza me trajo un fluir de la poesía. Poemas a la vida y consignas para algunos ejercicios. Mientras creaba las clases para mi práctica, iban apareciendo los versos. Lucette anotó esto en mi cuaderno, donde dejó escritas sus impresiones y consejos:

*"Florita: muy hermosa tu poesía, eres muy creativa y alegre.  
Tu dulzura traspasa el corazón de cualquiera.*

*Me encantan tus danzas, todas son muy tú y eso es lo que  
Importa."*

Esa tarde, cuando íbamos camino al metro, después de la cuarta clase supervisada, conversando sobre el tema de la monografía, surgió la idea de presentar la poesía.

Y he descubierto que vivo en una danza constante y que la vida es un poema lleno de música y aromas.

## Ronda de poemas

### *GRACIAS BIODANZA*

*Gracias Biodanza,  
por vincularme con la vida,  
inmiscuirme en la existencia,  
conspirar con el pajarito,  
la reina, la princesa,  
el amor, el sol, el mendigo.*

*flotas radiante en el aire  
infinita Biodanza  
fresca, dulce, potente,  
sabia, profunda, latente.*

*Se expanden las  
fogosas aguas;  
se nutren de viento  
las tierras en su andanza.  
¡Que dúctiles cuerpos  
has formado  
amada Diosa Biodanza.*



*Se funden en un abrazo eterno  
la música, el movimiento  
y mi cuerpo aprende  
a vivir en el tuyo  
aquí y ahora  
en este sagrado momento.*

*Gracias  
infinita Biodanza  
los danzares del mundo  
se unen al arte  
de estar vivos.*

### ***GRACIAS NICANOR (Parra)***

*Soy poetiza.  
Algunos saben de métrica, de letras.  
Yo solo se  
de sentires,  
del dulzor de la ambrosía.*

*Un día Nicanor  
dijo algo  
que expandió mis alas...  
solté la métrica  
y las palabras;  
liberé el amor*

*que esperaba  
una especie de permiso,  
una llave, una clave.*

*Y ahora soy poesía,  
Soy Biodanza...*

### **SOY TU HERMANA**

*Orgullosa de ser  
humana.  
Orgullosa de ser  
tu hermana.*

*De haber venido  
a la vida  
a ser máxima  
expresión divina.*

*A aprender de la flor,  
que en su simpleza  
entrega profunda  
la vida.*

## *SERENO MAR*

*Un poema,  
un canto,  
una visión,  
un llanto.*

*Amas al ser amado  
y le temes,  
temes su visión,  
temes su llanto.*

*Abre la senda  
que profunda  
se encaja  
en el vientre sagrado  
de la existencia.*

*Serena.  
serenas y claras  
son las aguas  
del mar de la conciencia.*

*El acceso sagrado  
se encuentra  
en tu canto  
en tu visión  
y en tu llanto.*

## **BIODANZA**

*Prolífero fondo  
inagotable  
de sabiduría  
constante.*

*Nutre ¡Oh Diosa!  
a este ser  
que ferviente  
o impasible  
aclama por una  
gota de tu vientre.*

### **2.2.3.4.5 (El grupo)**

*Uno a uno te conozco  
Uno a uno te siento  
Uno en todo, me integro  
Feliz y conmovida  
Voy sintiendo tu calor,  
Grupo.*

*Catalizador de procesos integradores  
Biodanza.*

*Uno a uno te conozco  
Transformada en un solo cuerpo viviente,*

*Uno a uno te siento  
Masa humana  
En trance colectivo.*

*Uno en todo me integro  
Grupo.  
Renace la creatividad  
De mis tímidos esbozos  
Revive el entusiasmo  
De las ruinas oprimidas,  
De mi necesidad de amor.*

*Uno a uno te conozco  
Afloran capacidades  
Nunca antes expresadas.  
Uno a uno te siento,  
Voluntad de luz,  
Biodanza.  
Cosmovisión del ser humano  
Uno a uno me integro  
Grupo.*

*Despierta el ser musical  
Despierta el ser danzante  
¡soy la música!  
¡soy el movimiento!  
Veo como caen las máscaras  
Uno a uno te conozco  
¡Oh! Voluntad de evolucionar*

*¡Oh! Tu divina presencia.*

*Uno a uno te siento  
Y tú, implacable y dulce  
Romance colectivo,  
Me haces viajar a las estrellas  
Que habitan mi corazón.  
Uno a uno me integro  
Grupo.*

*(P.H) AMADO AMOR*

*Mi cuerpo te llama  
Cada célula de mi ser  
Te anhela.  
Oh! Tu divina presencia  
Tu majestuosa presencia*

*Tu boca surge sinuosa  
Abre surcos en mi piel  
Abre sueños gloriosos  
Tu lengua...*

*Eres el sol que me da calor  
Soy el agua que sacia tu sed  
Juntos somos la tierra  
Y el alimento mutuo*

*Quiero ser siempre el aire que lame...  
¡que ame! Toda tu piel*

*Amor, amor  
Estoy enamorada  
Inspirada, loca...  
Concentrada en tí  
Distraída del mundo...*

*Que abstracto sentimiento  
Que dulce pensamiento  
Repetitivo y constante  
Tu ojos... ¡tus ojos!  
No puedo dejar de verte...*

*Tu sonrisa mágica  
Me envuelve  
Y solo deseo sentir tus manos  
Fundíéndose en mi piel  
Una vez más amor  
Conéctame a tu ser  
Abre tu boca sobre mí  
Porque amo saber de tí,  
De tu aroma  
Y tu sabor.*

*NISHI*

*Liana sagrada  
Muéstrame las vidas pasadas  
Las mil veces que he muerto  
Desde que fui piedra  
Las otras tantas que volví a nacer  
La sensación de ir y volver  
Y de volver a ir.*

*Allá donde la materia  
Estalla en mil colores  
Y solo mi corazón puede ver  
Lo que mi mente no logra comprender  
Solo porque no recuerda  
Solo porque está inmersa  
En el dolor de la soledad infinita*

*Ilusión que absorbe y envuelve  
Oh! Liana sagrada  
Muéstrame las vidas pasadas  
Para saberme viva y muerta  
Y un solo ser con la conciencia.*



## *ENCUENTRO DE VISION*

*Y en una canción la plenitud  
Y en un canto la vida  
Y en el retiro en la montaña  
El silencio me habla  
Y el corazón le canta  
Y de la nada surge el todo  
Y de todo no hago nada.*

*La plenitud me envuelve  
En el canto de la montaña  
Oh! Añorada tierra  
Oh! Espacio sagrado  
Sin un lugar posible  
Sin un tiempo ausente...*

*No seré yo quien sienta  
La ausencia  
Una vez que entiendo  
Que se ha ido el tiempo,  
Que se ha disuelto el espacio  
Y que vuelve mi canto  
Desde la tierra  
Hasta el corazón.*

*Y en cada latido  
Entrega la vida  
Y devuelve amor.*

## *PAGINA EN BLANCO*

*Página en blanco inspiradora  
La ausencia de líneas  
Me quita el miedo  
Y vuelvo a ser creadora.*

*En la dificultad de creerme,  
En la fe del afuera  
¿Cuánto habría de esperar  
Por mí misma?*

*Busco entonces adentro  
Y sin tiempo, sin lugar,  
De repente aparezco...  
Casi parece tonto si me entero  
De que siempre he estado ahí  
Pero es también la sorpresa  
Del reencuentro.*

*¿Dónde estaba?  
No lo sé ya.  
Estoy olvidando saberlo  
Ahora recordar me trae  
Simplemente,  
Poder ser y saber estar.*

## *TRANSFORMACION*

*Y hoy, de pronto  
Ya no se qué hacer...  
Mi mente pide justificar  
Mi existencia  
Y tengo planes suspendidos  
En el futuro  
Y tengo dolores que viajan  
Desde mi pasado  
Y me voy cuesta abajo  
Y el sol me levanta,  
Y la ansiedad me empuja,  
Y la tristeza me hala...*

*Y sé que hay algo más allá  
Y no logro verlo desde más acá...*

*En fin, un nuevo proceso,  
Una nueva etapa,  
Un nuevo reto  
Para sacar fuerzas una vez más  
Y volverme a conectar.*

## *SILENCIO*

*Silencio, silencio profundo  
Nos callamos juntos y  
Escuchemos a los pájaros.  
He conocido el silencio  
Y quisiera volver  
A ese lugar sin nombre  
Sin descripción posible  
Sin nada  
Y todo conocido  
Con nada y todo por saber*

*Silencio te busco...  
Silencio te encuentro.*

## *RENOVACION*

*¡Milagro!, ¡milagro!  
Un milagro  
Ha sido vivo.  
Entre nosotros tu palabra  
Retumba en los corazones  
Y todo lo llena de luz  
Y amor y perdón  
Infinitos.*

*¡Milagro!, ¡milagro!*

*Un milagro ha sido vivo  
En el equinoccio de otoño  
Donde todo empieza a morir  
Para nacer de nuevo.*

### *INSPIRACION*

*Soy el viento  
Soy la ráfaga fugaz  
Que pasa rozando tu cuerpo  
Soy la crecencia  
Del universo.*

*Vibro, vuelo, canto, siembro...  
Abro, aplaudo, lloro, muero...  
Crezco, gimo, río, vuelvo.*

*Atrás la vida jamás contada  
Adelante el cielo  
En su cruzada  
Fulgurante nube rosada  
Y en la Tierra  
El cuarzo que derrama  
El trino sagrado  
De la Madre amada.*

## *LIBRE ALBEDRIO*

*Aliento y celebro tus opciones  
Anímo y divierto  
Tus fiestas de luz...  
Cuántos colores  
Cuántos rezos y plumas  
Te han vestido de gala...*

*Aliento y celebro tus opciones  
Cuánto de lleno está tu vaso  
Cuánto de lágrimas  
Hay en el velo sutil  
Del alma viva...*

*Aliento y celebro tus opciones  
Camina luego errante  
El alma fluida, solitaria  
En la más cálida compañía  
Ciega del dolor  
Del vacío  
Que la encierra inefable.*

*Aliento y celebro tus opciones  
Si por casualidad regresas  
Por esta vía,  
Te estaré esperando  
En la puerta de siempre,  
En el umbral pleno*

*De nuestra trascendencia  
Para seguir sin fin...  
Celebrando y alentando  
Tus opciones.*

## *MAMACOCHA*

*Son mis poemas al viento  
La sensación del sentir  
Pleno de vida.*

*Son la brisa, la mañana,  
El trino abierto  
En mi ventana.  
Son la luz, la cripta,  
La montaña.*

*Son tesoro intangible  
De medias lunas  
Asomadas.  
Son el verdor de la sepia  
El ardor del agua  
Que no ha sido tomada.*

*Engalanan mi existencia  
Letras puras, encumbradas,  
Líquidas, caudalosas  
Que van tejiéndose  
Sin fijar la mirada.*

## *INTEGRACION DE LA OMNIPRESENTE*

*Muéstrame tu traje típico,  
Tu aroma dulzón,  
Tu sonrisa exacta...*

*Vibro y vuelo inspirada  
Por tu eterna presencia  
Sagrada sea tu existencia*

*Viniste aquí, luz cegadora  
A decirme  
Como han de ser las cosas  
Viniste aquí tiempo inexacto  
En la presencia;  
Máxima exponencia  
Del saber verdadero.*

*En este momento abstracto  
De mi existencia,  
Te venero, te honro,  
Te aplaudo,  
No te condeno...  
¡Oh muerte!  
Perpetua transformación  
Del verbo infinito.*



## *JARDIN FLORIDO*

*Jardín florido,  
Realización del sueño más profundo...  
Sutil te abres  
Para reencontrar el corazón  
Latido y pulsación humana*

*Brotos de vida infinita,  
Reflejo elevado de nuestra existencia,  
Regalo majestuoso y perfumado  
Madre Tierra  
Seres y genios te habitan*

*Y soy yo,  
Y eres tu  
Floreciendo una vez más  
En el eterno jardín florido  
De la existencia.*

## Poemas y consignas para algunos ejercicios de Biodanza

*Bajo el nogal*

*"Quiero  
vivir sin buscar nada. Sólo escuchar.  
Allí, donde todo es abundancia,  
el camino, los nogales y las castañas.  
En este bosque de incertezas  
quiero ser un cuerpo obediente a la vida.  
Sentado bajo el nogal,  
al final de la tarde  
¿qué nos impulsó a ser más  
que humanos?"*

*Rolando Toro*

### Ronda de Inicio

A

*Se levanta el círculo sagrado,  
Se abren mis ojos  
Y me encuentro con los tuyos,  
Con los de ella,  
Con los de todos...*

*Dancemos a la vida  
Como niños, como niñas*

*Que hoy el gozo infinito  
Nos envuelve con  
Su melodía*

## **B**

*Gracias por estar  
Presentes aquí y ahora,  
Gracias por formar juntos  
Esta ronda mágica,  
De nobles corazones.*

*Gracias por la armonía  
De nuestras manos  
Unidas en perfecta sintonía.*

## **C**

*El Universo entero  
Conspira hoy  
Para acercarnos  
Y poder tejer juntos  
Este hermoso mandala  
De la vida.*

## Caminares

### A

*Al despertar en este día  
Me encuentro en medio de  
Todos ustedes.*

*Al despertar en este día  
Salí a la calle  
Con el corazón cierto  
De que iba a encontrarte.*

*Al despertar en este día  
Comulgo con el aire  
Me encuentro con un vaso de agua  
Y con la gota  
Que lo rebalsa.*

### B

*Salgo a caminar,  
Me encuentro con mis pasos  
Mis pisadas...  
Tal vez sea cemento  
Lo que hay bajo mis pies,  
Pero en algún lugar más profundo,  
Me encuentro  
Pisando la tierra.*

## C

*La alegría inunda mi ser  
Y avanzo por la vida  
Lleno de luz y armonía*

*Puedo andar mil leguas,  
Recorrer mil lugares,  
Pero sólo recuerdo los pasos  
Que di con alegría.*

*Aquello que realmente  
Me fortaleció,  
Fue una experiencia  
Llena de gozo.  
Son mis pasos,  
Es mi andar  
Despierto por la vida.*

## D

*La fluidez de tu andar  
Evoca los pasos  
Borrados sobre la arena.*

*Tantas aguas han pasado  
Cuántos caminos andados  
Y es cada vez más fluido mi caminar  
¡cuánto he cambiado!*

## Coordinación rítmica en pareja

### A

*Qué bueno ha sido encontrarte,  
Camínar solo  
Tiene una melodía  
Y contigo se crea  
Una nueva armonía.*

### B

*¡Qué de amores!  
¡Qué locuras devienen  
De nuestro andar por el mundo!  
Qué extraña calidez  
Me entrega tu mano...*

*Qué gozoso el trino  
Del ave que ve pasar  
A este par de seres humanos.*

## Sincronización melódica

### A

*Que cada despertar  
Nos traiga el gozo de saber  
Que hoy algo nuevo  
Hemos de aprender.*

*Y juntos comenzamos  
A dar vida  
A nuevos ritmos.*

*De tí y de mí profundo  
Respeto por tu vida  
Surge esta nueva melodía.*

### B

*¡Qué dicha!, ¡qué alegría!  
Hoy recuerdo mi niñez  
En la playa...  
Solía sentarme a ver las olas  
Escuchando su vaivén*

*Sintiendo tan solo  
El juego de la espuma  
Con la arena.*

## C

*Que la melodía  
Guíe el ritmo  
De nuestras vidas  
Que esa música alegre*

*Que habita en tu interior  
Palpíte  
En cada nuevo día.*

## Movimientos Segmentarios

### Cuello

#### A

*Al despertar hoy día  
Sentí mi cabeza desprenderse  
Del sueño en que lo insólito  
Parece cotidiano.*

#### B

*Al despertar hoy día  
Quise nuevamente  
Cerrar mis ojos  
Y volar a ese lugar  
Que solo encuentro*



*Cuando estoy soñando  
Más despierto que nunca  
Y al mismo tiempo tan sereno,  
Tan silencioso,  
Tan humano.*

## C

*El sol en mi rostro...  
Mi cuerpo sumergido  
Y dulcemente floto  
Y es como si a ninguna parte  
Simplemente  
Me hubiera ido.*

## Hombros

## A

*Hoy me levanté,  
Decidido fui a la ventana...  
Quise tirar por allí  
Mis ansias de salir volando*

*Pero recogí todos mis pedazos  
Y fui por una galleta y un té.*

*Recordé que a veces  
Se me hace pesado,*

*Pero no hay que sentirse  
Más cansado,*

*Sacarse la mochila  
Es la clave  
Para erguirse alegre  
Y continuar con el arado.*

## Pecho y brazos

### A

*Reconozco  
Mis aguas estancadas,  
He visto cómo detenidas  
Igual me hablan...*

*Y de pronto se abre un dique,  
Fluyen, se desbordan  
Y entonces brillantes,  
Me acompañan.*

## Cintura

### A

*Cómo danzan los juncos  
Desde el agua...  
Parecen bailarinas*

*Movidas por el aire,*

*Fluctuando, sintiendo  
Las húmedas raíces  
Y el dulce vaivén  
De sus aguas.*

## Pelvis

A

*Desperté hoy día  
Y sentí mis piernas  
Y mi pecho  
Moverse a través  
Del engranaje básico  
De la existencia.*

*Me abandono al mundo  
De las sensaciones  
Y vuelo al azul profundo  
De mis dulces emociones.*

## Encuentros

A

*Al despertar en este día  
Me encontré al sol*

*que sin más,  
Iluminó mi rostro  
Y en algún lugar muy profundo,  
Iluminó mi vida.*

*Y me he encontrado  
Con tantas cosas,  
Tanta gente...  
Y descubrí que simplemente hoy  
Desperté a la vida.*

## B

*Tu abrazo  
Me trae la certeza  
De un mundo maravilloso  
Todo fluye en mi vida  
Cuando mis aguas dulces y mansas  
Se encuentran por tu presencia contenidas.*

## C

*Cómo me cambia tu abrazo,  
Se juntan nuestras aguas  
Y fluyen insondables  
Nuestros sueños*

*En la tierra fertilizada  
Por tiernas aguas  
Del cielo.*

## Fluidez

### A

*Un día desde las piedras,  
Observaba el río cambiante  
Pasaba el agua clara,  
Sentía el viento en mi cara*

*Miraba hacia arriba: lento...  
Miraba al centro: despacio...  
Miraba hacia abajo: andante.*

### B

*Inmenso mar,  
Tanto contiene,  
Tanta vida  
Y tanto cambio...  
Tus olas no son nunca  
Las mismas.*

*Y pensar que la suave  
Y flexible arena  
Algún día fueron  
Duras piedras.*

## Ronda de mecimiento

### A

*La contención de los lagos,  
La fluidez de los ríos,  
Se alza el círculo sagrado*

*Y en mi corazón  
Algo cambia,  
Porque soy amado.*

### B

*Círculo contenedor  
El calor de la manada  
Me trae recuerdos sagrados  
La tierra me cobija,  
Me siento sostenido y amado.*

## Eutonía de dedos

### A

*Nuestros dedos se juntaron  
Danzamos al sol  
Con el rostro lavado,  
Con la sinceridad de las hojas  
Que en su vaivén*

*Se cuentan quiénes son.*

## Danza de aire

A

*El aire trae levedad,  
La capacidad de soñar  
Me inspira el gozo  
De la expansión, de la fluidez,  
Y me danzo a volar!*

## Danza de la garza

A

*Elegante surges del brote  
De la existencia en primavera  
Desde la altura puedes ver  
Como todo sucede  
Con la frescura del vuelo,  
Con la belleza de una garza en tierra.*

## Danza de Tierra

A

*Conecta tus raíces  
Con fuerza hacia la tierra*

*Los tambores te hablan  
Vibrando felices.*

**B**

*Todo el cuerpo se envuelve  
En el ritmo de la música  
La fuente nutricia y materna  
Me guía hacia mis raíces  
Y me encanto con esta fuerte conexión.*

## **Danza de la serpiente**

**A**

*Seduces con la mirada,  
Avanza penetrante y alerta  
Muta, cambia de piel,  
Se regenera pegada a la tierra.*

**B**

*Eleva tu rostro y tu pecho  
El principio creativo del universo  
Está dentro de ti  
Acepta el ciclo de la vida y la muerte  
La transformación constante,  
La determinación y el coraje.*



## Danza de fuego

### A

*Hoy desperté a la vida  
Y toda mi manifestación  
Fluye insondable  
Hacia la mar  
De la Grande Existencia.*

*Mi palabra, mi acción,  
Mi canto, mi risa, mi enojo...  
Todo es mi expresión*

*Así como me muevo,  
Así me expreso,  
Así comulgo  
Con el Universo.*

## Danza del Tigre

### A

*¡Despierta tu cuerpo!  
Cada movimiento trae la sensualidad  
Y la fiereza del tigre  
Su agresividad no es violencia  
Su velocidad evoca  
Magnífica fuerza y vitalidad.*

## Danza de Agua

### A

*Ondulantes aguas profundas,  
Suaves, tiernas, purificadoras  
Soy casi toda tu, agua,  
El curso de la vida fluye  
Lo femenino dulce nos fecunda.*

### B

*Sentimientos de ser  
Como el río, eternamente fluido  
Ahora como el lago,  
Quieto, profundo y calmado  
La cascada impetuosa,  
Sensual y hermosa.*

## Danza del hipopótamo

### A

*Todos juntos en el agua  
El placer de sentir la manada  
Me inunda el corazón.  
Resuenan los ecos de las caricias  
Me siento muy amada.*

## Danza para otro

A

*Me encuentro frente a tí  
Y deseo expresarte  
Nada más que el reflejo  
Que otorga tu mirada.*

*Qué hermosos paisajes  
Me entrega tu danza  
Qué maravilla sentir tu ser  
Danzándole a la vida,  
Y a mi vida.*

## Acariciamiento

A

*Siendo un bebé me mimaste,  
Siendo un niño, me acariciaste  
Qué deleite sentir tus manos  
Trayéndome la memoria  
De mi madre.*

## B

*Fluye la vida  
A través de tus manos,  
El dulce roce del viento  
Sobre mi rostro, sobre mi cuerpo...*

## Ronda Final

## A

*Llegó el momento  
De ver nuestras danzas  
Compartidas,  
De sentir el eco  
Resonando en el corazón*

*De cerrar el círculo  
De una alegría más  
Para nuestra vida.*

## **Mis mandalas (gráfica ingenua)**

# Apéndices

## Apéndice 1: Las primeras clases (supervisadas) Testimonio de mi madre

En noviembre de 2010, sentí el llamado a realizar las ocho clases supervisadas que son requisito para titularme como Facilitadora de Biodanza de la Escuela Cordillera. A ese módulo asistió Lucette. Ya le había consultado en otra ocasión si hacía supervisiones, así es que quedamos en acuerdo con las fechas.

Alcancé a hacer las ocho clases antes de finalizar el año, entre el 03 de noviembre y el 22 de diciembre.

Me ayudaron mis amigas del Centro Magnolia, Dinka y Evelyn. Me prestaron la sala, le avisaron a las personas que iban a su consulta y participaron de las clases. Tuve un grupo que fluctuaba entre ocho y diez personas y este trabajo me permitió el financiamiento necesario para concretar este importante paso.

Elaboré cada clase con gran entusiasmo y curiosidad por ver su efecto en la práctica... fue un proceso muy feliz, con todo lo necesario, y con el apoyo de mi familia.

Ahí empecé a escribir consignas para cada ejercicio. Lucette me daba orientación al final de cada clase; corregíamos los detalles y me recordó todo lo necesario para elaborar clases orgánicas.

Me sentí muy cómoda en esta dichosa experiencia.

## Testimonio de Carmencita Viveros (mamá)

"Mi primera experiencia con la Biodanza ocurrió en casa de Evelyn y Dinka con motivo de la Práctica de Paola. Desde la primera clase sentí una gran atracción con este estilo de vivir la música. Hubo un cálido encuentro con mi Yo interior que vibraba con cada nuevo motivo: la femineidad, la sensualidad, la energía que nos transmite la Tierra, la determinación, la alegría... Danzar descalzos, me hizo revivir experiencias agradables de contacto con la naturaleza, el campo, la playa... que me hacían sentir libre, así mismo, en las clases de Paola sentí esa libertad de poder expresar mis sentimientos y emociones a partir de la motivación al iniciarse cada clase y de la continuidad de los ejercicios que eran todo armonía y fluidez. También sentí una vibración especial en contacto con la demás personas de la clase. Fue una experiencia distinta y única. Todos tenemos la capacidad de buscar nuestra felicidad y contribuir a la de los demás, y la Biodanza nos muestra un camino, al darnos la posibilidad de poner al otro antes que nosotros mismos. Al tomarlo de las manos, mirarlo a los ojos y abrazarlo siguiendo el movimiento que nos inspira la música y proyectarnos hacia el otro con una sonrisa y una mirada de afecto y aceptación que entibia los corazones.



La Biodanza tiene esencia sanadora, empezando por nosotros mismos, al sacar a flote sentimientos dormidos que nos llenan de emoción y nos proyectan hacia un futuro feliz dejando atrás las heridas del Alma.

¡¡¡VIVA LA BIODANZA!!!"

## Apéndice 2: El chamanismo / chamanismo y Biodanza / Reflexión personal

El chamanismo no es una religión, sino un técnica del éxtasis, una fórmula para salir de nuestros cinco sentidos, darnos cuenta de que existen otras realidades y que la naturaleza nos regala en forma simple sus dones.

El chamanismo cumple una función social. El chamán es un "servidor" público. Todo aquello que realiza, es por el bien de la restauración armónica de las personas. El Amor es la fuente que impulsa y guía al curador eficaz. El servicio es la clave que asegura un buen resultado. Cuando se conocen las leyes universales del dar y recibir para compartir, todo fluye en armonía y la naturaleza provee lo necesario.

Los chamanes son poetas y cantantes. Danzan y crean obras de arte. No son sólo líderes espirituales sino también jueces y políticos depositarios del conocimiento histórico sagrado y secular de su cultura. Están familiarizados con la geografía cósmica, además de la física; penetran en los modos de existir propios de las plantas, los animales y los elementos. Son psicólogos, entretienen a la gente y procuran comida. Sin embargo, antes que nada los chamanes son técnicos de lo sagrado y maestros del éxtasis.

## Chamanismo y Biodanza / Reflexión personal

Se podría decir que la Biodanza surge de un encuentro con la conciencia en expansión, donde se comprende y recuerda al ser humano en todo su esplendor, en su totalidad y en su encuentro con el otro, con la naturaleza del ser, con toda su profundidad y principalmente con la autosanación. Es un camino colectivo a la vez que individual, en tanto que se vive en grupo, siendo la experiencia de cada uno absolutamente única.

En la experiencia chamánica no hay patrones de repetición, cada vivencia es totalmente única, aun cuando estén compartiendo las mismas personas, se hagan los mismos cantos y bailes, se ruede una ceremonia bajo el mismo diseño, el resultado responde invariablemente al estado interior del participante, de su momento cósmico y de su nivel evolutivo y vibracional, que es variable, ya que se transforma constantemente.

También podemos decir que luego de haberse estudiado a nivel bio-químico, mental y emocional qué sucede con el individuo luego de una experiencia chamánica o vivencia en biodanza, los resultados son de una alteración a nivel orgánico que se traduce en lo que mejor podría describir sus efectos como "expansión de la conciencia". El darse cuenta. Y ¿de qué nos damos cuenta?. De nosotros mismos,

de nuestra vida, de nuestro momento existencial, nuestras virtudes y carencias, nuestros dolores y alegrías, nuestro potencial como ser humano, nos damos cuenta de Dios dentro nuestro y del amor. El espíritu en su esplendor, la conexión con la fuente que todo es y el eterno presente.

Existen experiencias chamánicas que no pretenden la curación de la persona; es sólo una vivencia de reencuentro consigo mismo, de contemplación de la naturaleza, contacto con los animales y sus sonidos, conexión con la música y el baile, etc.; sin embargo, la persona logra en la mayoría de los casos sanar su cuerpo, comprender sus emociones, conectarse con el perdón, la redención de sí mismo, transmutar las energías que le estaban llevando a un estado de enfermedad y negatividad y de este modo volver al estado de salud y equilibrio naturalmente.

Se trata simplemente de un cambio de enfoque en su visión de la vida, del mundo y la realidad. Su percepción se ha transformado, se ha "limpiado su cristal", la claridad y la nitidez con que ve ahora su vida le permite estar parado desde el corazón y desde allí, los caminos que tome serán siempre los correctos para sí mismo y su entorno. Esto es garantía de salud y bienestar para cualquier ser humano.

La visión transformadora de la Biodanza, es también sanación, aún cuando ésta no se plantee como tal. Sin ser una terapia, la vivencia en Biodanza y la visión biocéntrica

logran enfocar a los participantes en una senda que conecta con el corazón, con el niño/niña interior, con lo lúdico, con el equilibrio entre las cinco áreas que todo ser humano posee y que al desarrollarse atraen equilibrio y armonía.



*Taller vivencial: "Neochamanismo y Biodanza"*  
*El retorno de lo sagrado se está manifestando con nuevas fuerzas.*  
*La vida, el amor y el sentido de la naturaleza vuelven a ocupar su*  
*lugar en el anagrama de la totalidad. Rolando Toro.*

## Apéndice 3: La Inteligencia del Corazón

*El amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente que nos permite vivir desde el corazón, en unión con nuestra naturaleza divina en la profunda unidad con todo lo que existe.*

*Annie Markier*

---

Los científicos nos dicen que el corazón es inteligente, que tiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado, que a pesar de que la materia del corazón es diferente de la del cerebro se descubrieron en él más de cuarenta mil neuronas, y una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo. Y con todo esto parece que puede aprender, recordar e incluso percibir.

Los investigadores han puesto de manifiesto la existencia de cuatro clases de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro:

1. Neurológica, mediante la transmisión de impulsos nerviosos
2. Bioquímica, mediante hormonas y neurotransmisores

3. Biofísica, mediante ondas de presión

4. Energética, mediante interacciones electromagnéticas

Por la vía neurológica el cerebro del corazón puede influir en el cerebro de la cabeza, es decir, en nuestra manera de pensar y de ver las cosas, en nuestra percepción de la realidad y en nuestras reacciones, especialmente las emocionales. Empezamos a sospechar que cierto dominio emocional que vemos en ciertas personas excepcionales no procede del control que ejerce el intelecto; bien sabemos que ante las grabaciones del subconsciente, poco puede hacer el intelecto. Sabemos que tenemos que manejar nuestro cuerpo emocional, pero saberlo no es manejarlo. Y queremos seguir lo que dicen nuestros guías, o los libros de los Maestros, pero el intelecto no nos ayuda.

Ahora los científicos nos hablan de otro cerebro, el del corazón. Otra forma de inteligencia que podríamos llamar la **inteligencia del amor**. Esa inteligencia que proviene del Maestro Interno, del Alma y que tiene su sede en el corazón. En relación a la comunicación bioquímica del corazón al cerebro, se demostró que el corazón es el que produce la hormona ANF, que asegura el equilibrio general o "homeostasis" y uno de sus efectos es inhibir la producción de la hormona del estrés, en especial el cortisol. Además el

corazón segrega su propia adrenalina cuando la necesita. También produce la occitocina, llamada la hormona del amor y la libera en grandes cantidades cuando nos encontramos en un estado afectuoso.

En relación a la comunicación biofísica, se ha observado una relación directa entre la presión sanguínea, la respiración y ciertos ritmos del sistema nervioso autónomo.

Y en cuanto a la comunicación energética nos dicen que el campo electromagnético del corazón es 5.000 veces más intenso que el del cerebro y más potente que cualquier otro órgano del cuerpo. Produce de 40 a 60 veces más bioelectricidad que el cerebro. Y lo más interesante es que el aspecto del campo magnético del corazón cambia en función del estado emocional. Cuando sentimos miedo, estrés, frustración, enojo, etc. se vuelve caótico; en cambio, cuando se experimentan emociones como la gratitud, la compasión, el perdón, etc. toma un aspecto ordenado y se obtiene lo que se llama un "espectro coherente. Este campo se extiende entre 2 a 4 metros alrededor del cuerpo, permitiendo a todos los que nos rodean recibir la información energética contenida en nuestro corazón.



El amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente que nos permite vivir desde el corazón, en unión con nuestra naturaleza divina en la profunda unidad con todo lo que existe. Observa como la fraternidad, la compasión, la bondad, el respeto, la creatividad y el genio creador, es decir, los pensamientos y sentimientos elevados son manifestaciones de la unidad en la que vivimos, mientras que las emociones negativas son manifestaciones de la separatividad.

Cuando vivimos reconociendo que somos uno con todo lo que existe, que no es otra cosa que ver a Dios en todo, los dos osciladores del cuerpo que son el cerebro y el corazón, vibran en perfecta sincronización y como consecuencia envían a todo el cuerpo órdenes coherentes, eficaces, inteligentes y totalmente adecuadas a las necesidades del momento.

### **Despertar la inteligencia del corazón**

¿Qué tenemos que hacer para despertar la inteligencia del corazón de manera que pueda tomar el comando de nuestras vidas?

Nos dicen los científicos que tenemos varios circuitos por medio de los cuales nos llega información que ocasiona

respuesta en nosotros. El primario, que es completamente inconsciente, y nos permite salir huyendo de una situación de peligro sin tener que reflexionar. Luego el inteligente, que nos permite el razonamiento y el tercero, una mezcla de los dos, en donde los recuerdos del inconsciente se activan y producen reacciones que pasan por la corteza, "el inteligente" y ésta de alguna manera los justifica. El Maestro DK lo llamaría, pensamientos emocionales o kama manas. Ahora la ciencia nos presenta otro circuito que va del corazón a la cabeza y ahí está la clave. El cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza los centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas, este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad. Su inteligencia no separa sino que une, reconociendo en todo momento la gran red de vida en la que estamos todos. Es la conexión cósmica que la inteligencia divina nos ha legado para que podamos recuperar nuestro origen divino y nuestra sabiduría esencial. Es la forma de tener una mente iluminada, o como dicen algunos, "resplandor en el cerebro".

¿Y cómo activar éste circuito? Viviendo desde el corazón. Cada pensamiento, cada emoción, presentarla primero al

corazón y ver si está en armonía con el Amor que allí se encuentra. Hay que trascender los deseos personales y aprender a vivir según la intención del corazón, que es la intención de tu Ser Interno.

El impedimento mayor que tenemos hoy en día son las memorias grabadas en nuestro inconsciente que se activan cada vez que son estimuladas. Busca ser testigo de ti mismo, de tus propias reacciones para que puedas verlas, porque cuando se ven, se van. Para ello tienes que asumir la plena responsabilidad de tus emociones, agradables o desagradables, decidir no culpar a nadie por tus reacciones emocionales y reconocer que el verdadero origen de tus reacciones emocionales no está en lo que ocurre en el exterior sino en tu interior.

Hay un camino hacia el Corazón que ha sido anunciado por todos los Maestros, haríamos bien en recordarlo: Cultiva el silencio, haz contacto con la Naturaleza, vive periodos de soledad, medita y contempla, busca la verdadera belleza, vive con sosiego y quietud, cuida tu entorno vibratorio, recupera el sentido de lo sagrado, recupera la inocencia al no juzgar, reconoce las sincronicidades en tu vida, trabaja en grupo, coopera, vive con sencillez, escucha.

Ten presente que tu Corazón tiene una inteligencia superior, escúchalo y pregúntale cuando no sepas que hacer.

Extracto del libro El maestro del corazón, Luciérnaga

## Reflexión Final

Ha sido muy gratificante para mí estar cerrando este ciclo de tres años en la Escuela Cordillera de esta manera. Siento que logré acotar un tema y desarrollar el área creativa con poesía y consignas.

Fue un verdadero desafío elegir qué presentar en esta oportunidad que logre expresar lo que siento con y por la Biodanza, un sistema que veo infinito, con tantas posibilidades como seres humanos pueda haber vivenciando desde su sentir particular y desde su propia historia personal.

Tengo un tesoro en mis manos y en mi corazón; me siento llena de ganas de llevar la Biodanza a muchas personas y de seguir experimentando este sentir en mi misma. Estoy dando mis primeros pasos como Facilitadora y me siento muy orgullosa de presentar este hermoso sistema de conexión con la vida.

Les deseo a todos mis hermanos y hermanas con quienes compartí este aprendizaje todas las ventanas y puertas abiertas para que podamos sembrar este amor, que ya está floreciendo en la humanidad.

## Bibliografía

1. Toro Araneda, Rolando. **"La Nota Única"** poesías. Edit. 2001. Santiago de Chile 2009. 90 p.
2. Toro Araneda, Rolando. **"Curso de formación docente de Biodanza"**, cuadernillos de Módulos uno al veintisiete.
3. Pessoa Santos, María Lucía. **"Biodanza, vida y plenitud"**. Edición de la autora. Belo Horizonte 2010. 366 p.
4. Dr. Dyer, Wayne W. **"Inspiración"**. Edit. Grupo Norma. Bogotá, Colombia 2008. 283 p.
5. Donoso Ocampo, Lita. **"El Método"**. Edit. Aguilar. 240 p.
6. Lin Yutang. **"Sabiduría china"**. Edit. Biblioteca Nueva. 3ra. Edición. Buenos Aires Argentina. Abril de 1959. 519 p.

7. Aguilera Beltrán, Lucía. "Biodanza, una experiencia poética". Tesis para obtención de título "Profesor de Biodanza". Santiago de Chile, 9 de enero de 2009. 84 p.