



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Valdivia, de Pilar Toro

MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
“FACILITADORA DE BIODANZA”

“LA COMUNICACIÓN DEL CORAZÓN Y SU RELACIÓN CON BIODANZA”



Estudiante: Italia Barrera Olivares

Directora de Escuela: Pilar Toro Acuña

Valdivia, Región de Los Ríos, Chile
Octubre, 2012

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>



A mi amada hija Amira y a mi madre

Agradecimientos

Doy las gracias a mis padres que me dieron la vida, especialmente a mi madre y amiga, que siempre me ha amado incondicionalmente, porque he contado con su gran apoyo, especialmente al cuidar a mi hija para poder asistir a mis clases de Biodanza en estos años.

A mi hija querida, que es la luz de mi corazón, que me hizo reflexionar y vivenciar en profundidad lo aprendido en las clases de Biodanza, especialmente tomar conciencia profunda de que tengo la oportunidad única de involucrarme en su educación de manera amorosa para que desarrolle sus potenciales integralmente. disfrutando las etapas de su crecimiento.

A mi hermana, que nos preparó cosas ricas en la panadería para almorzar cuando teníamos nuestras clases de Escuela de Biodanza, durante estos años y por sus ricas tortas o pasteles que disfrutamos para celebrar nuestros cumpleaños.

A Pilar, por formar su primera Escuela de Biodanza en Valdivia, por su amorosa y perseverante entrega, sus mágicas clases de creatividad, sus amenas charlas e historias, por contagiarnos con su fuerza interior, su amor y pasión por la Biodanza.

A Rolando Toro Araneda, por haber creado la "Biodanza", su proyecto de vida, maravilloso legado que dejó a la humanidad, con un profundo sentido de Amor.

A mis compañeras y compañero de esta Escuela que se convirtieron en mi manada cuando biodanzamos, por contenerme con cariño incondicionalmente en muchas clases, cuando expresé mis emociones y porque tuve la oportunidad de encontrarles en este caminar por la vida, conocerles y quererles cada día más.

A la naturaleza y a los bosques de Valdivia en donde vivo, que al observar cuando caminaba a mis clases de biodanza, aprendí a disfrutar y valorar más: sus cambios de estaciones, colores, flores, nuevos brotes de los árboles; así como también aprendí a esperar y agradecer el sol de primavera, a disfrutar el canto de diversas aves, a sentir la sincronía del ritmo existente, disfrutar las largas tormentas y lluvias de los inviernos sureños.

Me di cuenta que el tiempo es otro para la naturaleza, no hay apuro y es perfecta, que todo en ella es sincronía y biodanza, que debemos lograr conectarnos con ella para armonizarnos y sanarnos.

Indice

- I. Prólogo**
- II. La importancia del corazón y recientes descubrimientos científicos**
- III. Las conexiones del corazón**
- IV. Investigaciones en HeartMath**
- V. BIODANZA y la comunicación desde el corazón**
- VI. Conclusión**
- VII. Bibliografía**
- VIII. Anexo:**
 - Entrar en contacto con nuestro corazón**

I. Prólogo o Introducción

Hace unos años que desperté mi interés por la Biodanza y cuando me trasladé a vivir a Valdivia, ciudad que me ha brindado muchas transformaciones enriquecedoras, tuve la fortuna de vivenciarla.

Mi gusto por la danza me llevó a participar en una clase de Biodanza con Pilar Toro, y decidí convertirme en facilitadora. Con el tiempo, cada esperada sesión me permitió experimentar profundas vivencias y descubrir un mundo que me resultó fascinante aprender, en especial: seguir descubriendo en lo cotidiano que algo estaba cambiando en mí y en mi entorno. Comencé a relacionar vivencias con lo que sucedía con mis familiares más cercanos, especialmente con mi hija, cada vivencia de afectividad me hacía tomar conciencia de lo importante que era la comunicación afectiva entre ambas, para su crecimiento y el crecimiento mutuo, en esta relación madre- hija, asumiendo mi responsabilidad de educarla para ayudarla a desarrollar su potencial como ser humano, transmitiéndole el sentido de la vida desde otra mirada, valorando la vida.

Comencé a buscar y a comprender qué pasaba cuando nos comunicamos desde el corazón, cuando mi hijita era muy sensible a mis expresiones emocionales de enojo y alegría, a una palabra, un gesto, una mirada, un cariño. Me cuestioné entonces ¿Qué significaba esto vivenciado en biodanza al danza con emoción, de manera orgánica y afectiva?, y que también sentía en otras áreas como: cuando meditamos con pensamientos positivos, cuando se habla de las terapias de contacto, de la regeneración celular, cuando amorosamente me conecto con mi semejante, con la naturaleza, cuando se dice que somos uno con el universo, entre otros ejemplos.

En esa búsqueda de respuestas, más allá de lo místico, encontré recientes descubrimientos de la ciencia y pude comenzar a relacionar y comprender lo que Rolando Toro proponía en su modelo de Biodanza y es lo que quiero compartir brevemente en este documento. Cada uno podrá profundizar sobre el tema posteriormente.

En la última década muchos hablaron del segundo cerebro que está en los intestinos, pero recientemente la ciencia ha descubierto que existe un tercer cerebro que es el corazón. El sistema nervioso intrínseco del corazón puede ser visto como un cerebro por que es capaz de tomar sus propias decisiones.

Desde hace siglos que la medicina tradicional china y antiguas culturas decían que es el corazón el que controla al cerebro y que es el corazón quien controla las emociones. Hay tantas pruebas y tantas descripciones de esta interacción.

El corazón manda órdenes poderosas de sanación al cerebro y al resto del cuerpo, de distintas maneras, cambia la onda de la presión sanguínea, produce hormonas y genera una comunicación electromagnética. Así contribuye a nuestro bienestar. Por lo tanto, el corazón actúa como un centro de control principal, que envía señales al resto del cuerpo, y que las funciones del cerebro dependen de sus señales.

La Neurocardiología integral, según Marco Rodo, abarca las funciones del cerebro y del corazón, a través de la medicina y permite entender hasta qué punto el corazón y la mente están integrados.

Estos relevantes hallazgos de la neurocardiología permiten confirmar que la metodología de la biodanza de Rolando Toro Araneda, en lo referente a la reeducación afectiva, indica que en el Desarrollo de nuestra “Inteligencia Afectiva” podemos vincularnos al mundo desde nuestra humanidad, a través del afecto, del respeto, de la aceptación y la valorización de los demás.

II. La importancia del corazón y recientes descubrimientos científicos

El corazón es mucho más que un órgano, es el símbolo del amor, el hogar de las emociones, y compañero de inseparables poetas. Es el comienzo y el final de la vida y sus latidos nos transmiten algo más que un ritmo cardiaco. Según la tradición china, el corazón está considerado como el más importante de todos los órganos, por ello se considera el “Emperador” y representa la Conciencia y Sabiduría, gobernando el cuerpo con el buen consejo y ayuda de los otros órganos. El corazón es un órgano musculoso, es la bomba que mantiene la sangre en movimiento a través del circuito cerrado de vasos sanguíneos que forman el sistema circulatorio. Gracias a él, los nutrientes y sustancias necesarias para la vida llegan a cada célula del cuerpo, y los productos de desechos salen del cuerpo, manteniendo la homeostasis celular.

Cerca de un siglo atrás, Rudolf Steiner (1890), dijo que el mayor descubrimiento de la ciencia del siglo 20 sería que el corazón es mucho más que una bomba, el gran desafío de los siglos venideros de la humanidad sería permitir al corazón enseñarnos a pensar de una nueva manera y es lo que biológicamente se está descubriendo hoy.

Investigaciones en el **nuevo campo de la Neurocardiología** (rama de la medicina que estudia el corazón) muestran que el corazón es un órgano sensorial y un sofisticado centro para recibir y procesar información. El sistema nervioso dentro del corazón (o el “cerebro del corazón”) lo habilita para aprender, recordar, y para realizar decisiones funcionales independientemente de la corteza cerebral.

Hoy 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 a 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.**

Numerosos experimentos han demostrado que las señales que el corazón envía constantemente al cerebro influyen en las funciones de los centros más importantes de este, aquellos que involucran a los procesos de percepción, de conocimiento y a los

emocionales. Aparte de la extensa red de comunicación nerviosa que conecta al corazón con el cerebro y con el resto de cuerpo, el corazón transmite información al cerebro y al cuerpo interactuando a través de un campo eléctrico.



III. Las conexiones del Corazón

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

1. Conexión Neurológica, mediante la transmisión de impulsos nerviosos:

El cerebro del corazón puede influir en el cerebro de la cabeza, es decir en la manera de pensar y de ver las cosas, en nuestra percepción de la realidad y en nuestras reacciones, especialmente emocionales.

La forma de inteligencia del corazón podría denominarse Inteligencia del amor. La que provienen del interior, del alma.

En Biodanza la inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva “...no es la consistencia ideológica de un hombre lo que interesa, sino más bien su consistencia afectiva...su práctica del movimiento-amor” R. Toro.

Las emociones y los sentimientos son el resultado de una elaboración neurológica cada vez más compleja de los impulsos instintivos.

El genio de la especie no es la inteligencia, sino la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor.

Desenvolver la afectividad, mediante Biodanza, es trabajar con la música y la danza en la raíz nutricia de la vida.

2. Conexión Bioquímica, mediante hormonas y neurotransmisores:

La comunicación bioquímica del corazón al cerebro, se ha demostrado que es el corazón el que produce la hormona ANF, que asegura el equilibrio general u “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.

El corazón equilibra la temperatura del agua lo que provoca que baje o aquiete el sistema simpático.

Al trabajar integralmente en Biodanza, abordamos el sentir, que se corresponde psicológicamente a las emociones y bioquímicamente con los neurotransmisores, las hormonas y los péptidos.

La renovación orgánica acontece en Biodanza como efecto de la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno, de la reducción de los factores de estrés y que al mantenerlos logran saludable bienestar.

3. Conexión Biofísica, mediante ondas de presión.

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

A través del mecanismo de autoregulación del sistema nervioso autónomo, los ejercicios de Biodanza, se permite al organismo mantenerse en estado de equilibrio dinámico, algunos activan el sistema simpático a través del “gasto” de energía, de mucha actividad, ritmo y euforia; otros ejercicio estimulan el sistema parasimpático, a través de la recuperación de energía, son el abandono, con movimientos lentos y ojos cerrados.

En Biodanza la autoregulación es muy importante, la danza se inician con posición generatriz en el corazón, se da énfasis en la respiración para regular el ritmo del corazón con los ejercicios de rondas encuentros grupales y de comunidad, permiten volver a la normalidad los ritmos del corazón manteniendo la curva orgánica de la sesión de Biodanza.

La acción terapéutica de la Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vivir puede ser un sistema de reeducación efectiva para “enfermos de civilización” RT.

En la reeducación afectiva Biodanza se propone como fin esencial estimular la afectividad en el ser humano, mediante su aplicación en el ámbito de la educación desde los primeros años de vida.

Los procesos de represión afectiva, de origen cultural, inducen sufrimiento y perturban gravemente la autorregulación orgánica. Muchas enfermedades psicosomáticas tienen su origen en la represión y carencia afectiva. Los procesos de liberación, inducidos por Biodanza, general plenitud existencial y salud.

La rehabilitación existencial a través de la Biodanza consiste en seguir negociando con la vida, desde una ética Biocéntrica, conectarnos a la sacralidad de la vida, cambiar planteamientos desde la creatividad, descartar lo que ahora no nos sirve, dejar que entre lo nuevo, hacer aquello que siempre hemos deseado hacer, sentir que estamos viviendo la vida que queremos vivir, y saber reconocer a la gente que nos quiere, que nos apoya y nos aporta humanidad.

4. Conexión Energética, mediante interacciones electromagnéticas:

En esta comunicación el campo electromagnético del corazón es 5000 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 corazón genera el más poderoso y más extenso campo eléctrico del cuerpo. Comparado con el producido por el cerebro, el componente eléctrico del campo del corazón es algo así como 60 veces más grande en amplitud, y penetra a cada célula del cuerpo. El componente magnético es aproximadamente 5000 veces más fuerte que el campo magnético del cerebro y puede ser detectado a varios pies de distancia del cuerpo con magnetómetros sensibles. El corazón genera series continuas de pulsos electromagnéticos en los cuales el intervalo de tiempo entre cada latido varía de forma dinámica y compleja.

El siempre presente campo rítmico del corazón tiene una influencia poderosa en algunos procesos a lo largo del cuerpo. Por ejemplo, que el ritmo del cerebro se sincroniza con la actividad rítmica del corazón, y además, que durante la manifestación de sentimientos

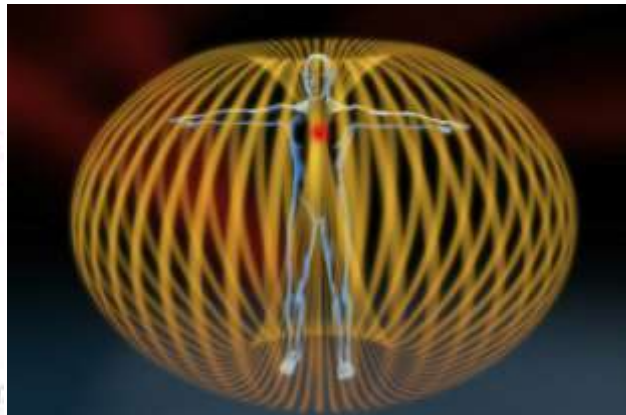
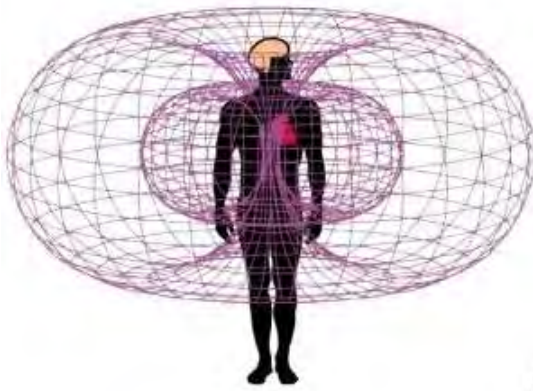
como el amor o el aprecio, la presión de la sangre y el ritmo respiratorio, junto con otros sistemas oscilatorios, se embarcan junto con el ritmo cardiaco.

La metodología de Biodanza prevé la inducción de vivencias de integración porque éstas implican una inmediata y profunda conexión consigo mismo.

En las sesiones de Biodanza estas vivencias se refuerzan según las modalidades de aprendizaje establecida por Burrhus Skinner, asociadas a situaciones placenteras que refuerzan lo positivo. “un aprendizaje se estabiliza mejor incentivando lo positivo que castigando lo negativo”.

El corazón posee un campo de energía electromagnética que se puede medir, porque es un órgano eléctrico, es uno de los órganos que produce mayor electricidad, enviando esta energía en forma de señal a todas las células de nuestro cuerpo, es tan fuerte que va más allá de nuestra piel y se proyecta hacia el espacio. Crea un campo electromagnético que envuelve nuestro cuerpo en 360 grados. Hay quienes han medido este campo electromagnético indicando que mide entre 8 a 10 pies y otros que sólo 3 pies.

El campo electromagnético generado por nuestro propio corazón



Es por ello, que importa la calidad de la energía electromagnética de ese campo. Porque cambia según lo que estamos sintiendo emocionalmente. Por ejemplo, si sentimos emociones como la compasión, el amor, el cuidado o la gratitud vemos un campo distinto.

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente, es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas.

Es un potencial no activado, pero empieza a estar accesible para un gran número de personas que comienzan a activar, especialmente esto es potenciado con Biodanza.

IV. Investigaciones en HeartMath

Investigaciones realizadas en el Instituto HeartMath (*) muestran que la información perteneciente al estado emocional de una persona, también es comunicada vía el campo electromagnético del corazón. Los patrones rítmicos de los latidos del corazón cambian significativamente mientras experimentamos diferentes emociones. Sentimientos negativos, como la ira o la frustración, están asociados con un errático, desordenado e incoherente patrón en el ritmo cardiaco. En cambio, sentimientos positivos como el amor o el aprecio, están asociados con un suave, ordenado y coherente patrón en la actividad del ritmo cardiaco. A su vez, estos cambios en el patrón del ritmo cardiaco crean los cambios correspondientes en la estructura del campo electromagnético irradiado por el corazón, que puede ser medido mediante una técnica llamada análisis espectral.

Coherencia Psicofisiológica

Específicamente, el Instituto HeartMath ha demostrado que emociones positivas e ininterrumpidas parecen hacer surgir a un modelo distinto de funcionamiento, al cual definen como coherencia psicofisiológica, en este el ritmo cardiaco exhibe una ola con patrones de formas sinusoides y el campo magnético del corazón se vuelve mucho más organizado.

Fisiológicamente: se produce un incremento eficiente y armónico de las actividades e interacciones de los sistemas del organismo.

Psicológicamente: se asocia a una notable reducción en el diálogo mental interno, reduce la percepción del estrés, incrementa el balance emocional, y mejora la claridad mental, la percepción intuitiva y el rendimiento cognoscitivo.

Todo ello sugiere que la coherencia psicofisiológica es importante en el mejoramiento de la conciencia tanto para la conciencia sensorial del cuerpo requerida para ejecutar y coordinar tareas fisiológicas, así como también para optimizar la estabilidad emocional, la función cerebral, y nuestras acciones. Además, existe evidencia experimental de que la coherencia psicofisiológica, puede incrementar nuestra conciencia y sensibilidad hacia otros a nuestro alrededor.

Las Interacciones entre Individuos por medio del Campo electromagnético del Corazón.

Generalmente se entiende que la comunicación social se da únicamente en términos de señales manifiestas expresadas a través del lenguaje, la voz, gestos, expresiones faciales y movimientos corporales. Sin embargo, ahora existe evidencia de que un sutil pero influyente sistema electromagnético o sistema de comunicación “energético” opera justo

debajo de nuestra conciencia. Las interacciones energéticas probablemente contribuyen a la atracción o repulsión “magnética” entre individuos, y que también afecta los intercambios sociales y las relaciones. Es más, parece que el campo del corazón juega un papel importante en comunicar fisiológica y socialmente a los individuos.

Experimentos realizados en el Instituto HeartMat, han encontrado evidenciare marcable de que el campo electromagnético del corazón puede transmitir información entre la gente.

Como ejemplo:

1. Han medido el intercambio de energía cardíaca entre individuos separados hasta por metro y medio de distancia.
2. Las ondas cerebrales de una persona pueden, de hecho, sincronizarse con el corazón de otra.
3. Cuando un individuo está generando un ritmo cardíaco coherente, es más probable que ocurra la sincronización entre las ondas cerebrales de esa persona y los latidos del corazón de otro.

El resultado de estos experimentos sugieren que aquellos individuos en un estado de coherencia psicofisiológica se vuelven más conscientes de la información codificada en aquellos a su alrededor y les ha llevado a deducir que el sistema nervioso actúa como una 'antena', la cual esta orientada y responde hacia los campos electromagnéticos producidos por los corazones de otros individuos transformándose en una habilidad de comunicación energética no verbal e innata que intensifica la conciencia, la empatía y sensibilidad hacia otros

Incluso existe evidencia intrigante de que las interacciones del corazón pueden ocurrir entre personas y animales.

La Biodanza nos facilita vivenciar el afecto y el amor, a través del contacto, la caricia, las vivencias en grupo, la danza y la música.

Vivenciar en biodanza significa “encarnar”, hacer carne incorporar, integrar en el propio cuerpo todos los pequeños y grandes cambios que favorecen recuperar la armonía interna.

En las Sesiones de Biodanza, recuperamos el sentido de lo ritual, porque a través de estos, el grupo y por extensión la comunidad, realiza sus propósitos de unión y solidaridad. Los rituales de amor dan solidez a nuestras vidas. Los rituales de encuentro contribuyen a crear redes de afecto y expansión de conciencia.

En un ambiente nutritivo de confianza, de calificación, de aceptación y de respeto, es donde las personas nos permitimos expresar lo que naturalmente somos, con espontaneidad, con alegría, con amor.

El Campo electromagnético del Corazón y la Intuición.

El área del corazón está directamente relacionada con la percepción intuitiva, y podría recibir esta información antes que el cerebro.

Nuevos datos que sugieren que el campo del corazón está directamente relacionado con la **percepción intuitiva**, a través de un acoplamiento con un campo energético de información que trasciende los límites del espacio y del tiempo. Utilizando un riguroso diseño experimental, se ha encontrado una fuerte evidencia de que tanto el corazón como el cerebro reciben y responden a información sobre un futuro evento antes de que este suceda. Incluso más sorprendente fue el hallazgo de que el corazón parece recibir esta información “intuitiva” antes que el cerebro, lo que parece sugerir que el campo del corazón se puede asociar a un campo energético más sutil que contiene información sobre objetos y eventos remotos en el espacio o del futuro. Lo que Kart Pribam denomina “domino spectral”, sería un acomodo fundamental de energía potencial que unifica el espacio y el tiempo, y la base para nuestra conciencia como un todo.

Dominio Spectral es la percepción intuitiva del corazón y el cerebro= Acoplan los Campos cardiacos electromagnéticos => base de la conciencia

El Campo Social

De la misma manera en que el corazón genera energía en el cuerpo, el colectivo social activa y regula la energía dentro del sistema social. Un conjunto reciente de trabajos de vanguardia, muestran que el campo de interacción socioemocional entre una madre y su hijo es esencial para el desarrollo cerebral, el surgimiento de la conciencia y la formación de una autoestima saludable. Una organización coherente de la relación madre-hijo para darle forma a este campo es esencial. Esto ocurre cuando estas interacciones están cargadas con emociones positivas (amor, alegría, felicidad, excitación, aprecio, etc.) y están dentro de los patrones de intercambios recíprocos entre estos dos individuos como algo altamente sincronizado. Estos patrones se imprimen en la mente del niño y tendrán una influencia en su función psico-social a lo largo de su vida.

Por otra parte, en un estudio longitudinal de 46 grupos sociales, se documentó acerca de cómo la organización global de un grupo la conciencia colectiva de grupo parece ser transmitida hacia todos los miembros mediante un campo energético de conexión socio-emocional.

Una organización coherente en la estructura social del grupo esta asociada a una red de emociones positivas que conecta a todos los miembros. Esta red de emociones positivas parece constituir un campo de conexión energética dentro del cual la información sobre la estructura social del grupo esta codificada y se distribuye a través del mismo. Sorprendentemente, una imagen precisa de la estructura social en su totalidad, se obtuvo solamente a partir de información dada de la relación entre pares de individuos. Creemos que la única manera de que esto fuera posible sea si la información de la organización total del grupo es distribuida a todos sus miembros a través de un campo energético. Tal correspondencia a la información entre algunas partes y del conjunto es consistente con el principio de organización holográfica.

El bienestar psico-social y las relaciones individuales o sociales.

La coherencia cardiaca y la social también parecen actuar para ayudarse mutuamente. Mientras los individuos dentro de un grupo social incrementan su coherencia psicofisiológica, la armonía psico-social parece incrementarse también, por lo tanto también incrementa la coherencia en las relaciones sociales. A su vez, la creación de un campo social coherente puede ayudar a apoyar la generación y el mantenimiento de la psicofisiológica coherente entre todos sus miembros. Una conciencia y un conocimiento, expandido y más profundo es el resultado de la fisiología interna del cuerpo, de los procesos emocionales y mentales, así como también de un orden latente, más profundo e implicado dentro de los campos de energía que nos rodean. Esta es la base para la auto-conciencia, la sensibilidad social, la creatividad, la intuición, la visión espiritual interna y el entendimiento de nosotros mismos y a todo a lo que estamos conectados. Es a través de la generación intencional de coherencia, tanto en el campo social como en el del corazón, donde un desplazamiento hacia el siguiente nivel de conciencia planetaria puede ocurrir, uno que nos traiga armonía con el movimiento del todo.

Campo cardiaco electromagnético => Coherencia Psicofisiológica => incremente la armonía psico-social => Produce un Campo social coherente => incremento de conciencia expandida.

La comunicación energética a través del corazón facilita el desarrollo de una expansión de nuestra conciencia en relación con nuestro mundo social.

Hacer conscientes nuestros conflictos inconscientes no es suficiente para modificar nuestros comportamientos, nuestras acciones.

Necesitamos que nuestros actos, estén en sintonía con nuestras emociones y pensamientos.

V. BIODANZA y la Comunicación desde el corazón

La Biodanza es un sistema de integración humana afectiva, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir VIVENCIAS integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo.

La función esencial de evocar vivencias personales por medio de la música producen efectos orgánicos siendo estas experiencias interiores.

Una de las características de estas vivencias es que frecuentemente da origen a emociones, acompañada de sensaciones cenestésicas y compromete todo el organismo. La vivencia otorga a la experiencia subjetiva de las personas una intensa sensación de vivir “aquí y ahora”, teniendo un valor intrínseco y un efecto inmediato de integración sin necesidad de ser analizada a nivel de la conciencia.

La Biodanza es la entrada al mundo de las emociones o la comunicación de las emociones. Donde la música y el movimiento permiten la expresión saludable de estas. Siendo las emociones una respuesta psicofísica de profundo compromiso corporal representados por los impulsos internos a la acción. Las emociones poseen una orientación centrífuga y una acentuada expresividad como por ejemplo: alegría, miedo, rabia.

También están los sentimientos considerados como una respuesta más elaborada frente a las personas y al mundo. Los sentimientos son duraderos en el tiempo (memoria), comprometen la participación de la conciencia, son diferenciados (preferencia) y poseen un carácter simbólico (amor, solidaridad, felicidad)

Es a través de las vivencias que llegamos al conocimiento, a saber que necesitamos para disfrutar más de nuestra vida y la vivencia se asientan en el cuerpo, no existe vivencia sin presencia.

Los caminos para alcanzar el conocimiento de la realidad y la sabiduría son múltiples y pueden incluir la información emocional y cenestésica. Es así como Biodanza es una forma de acceso extremadamente profunda al conocimiento de sí y al mundo a través de la vivencia. En Biodanza no es necesario saber bailar, importando el desarrollo de la capacidad para vincularse, socializarnos y comunicarnos.

La música utilizada en el sistema de Biodanza es estudiada en sus contenidos emocionales, teniendo efectos orgánicos y evoca vivencias. Es así, que a través de un grupo afectivamente integrado, durante la realización de la vivencia ofrece posibilidades diversificadas de comunicación y sirve de continente afectivo a sus participantes. Cada individuo entra en contacto consigo mismo en un proceso de integración ofrece su propio modelo genético de respuestas vitales.

En la Biodanza el proceso de integración se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse consigo mismo (rescatar la unidad psicofísica), con la especie o semejante (restaurar el vínculo originario como totalidad biológica) y con el universo (vínculo primordial que une al hombre con la naturaleza y reconocerse parte de una totalidad mayor, el cosmos).

Las enfermedades mentales y orgánicas, se deben a la fractura entre la sensibilidad, afectividad y conciencia.

A mi entender, según lo vivenciado en estos años de escuela, la relación que tiene el sistema de Biodanza con las nuevas investigaciones de la neurocardiología es que a través de vivencias grupales y sus características emocionales, por medio de la música y sus ejercicios de integración motora y motora afectiva se logra un estado de coherencia psicofisiológica del corazón expandiendo nuestro campo magnético del corazón y que por medio de los ejercicios de comunión afectiva, o de encuentros se logra un estado de coherencia social del grupo, lo que lo hace cada vez más orgánico, favoreciendo un incremento del grado de salud y de vitalidad de las personas.

Considerando el punto de vista psicológico, que uno de los beneficios de la Biodanza es que tiene el efecto de reducir la ansiedad porque el estrés producido por los conflictos emocionales tiende a disminuir a través de ejercicios específicos que suscitan vivencias integradoras para favorecer la autorregulación orgánica.

La afectividad es la inteligencia Biocósmica

El desarrollo del Principio Biocéntrico y de la “inteligencia Afectiva” son los dos grandes aportes de Rolando Toro.

Para Rolando Toro, la afectividad determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez. La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva. Podemos legítimamente hablar de “inteligencia afectiva”

El aprendizaje del lenguaje, de la literatura, de la poesía y del arte, en general, posee una génesis afectiva. El estudio de la estructura afectiva constituye las más grandes y necesarias investigaciones en nuestra sociedad.



Debemos comprender que el encuentro humano perfecto es una ceremonia sagrada de expansión de conciencia.



...es hora de encontrar la vertiente del corazón iluminado. Una nueva humanidad está por iniciarse: permitir la expresión de los potenciales humanos de vitalidad, placer, creatividad, afectividad (amor) y trascendencia (potenciales de grandeza humana).

RToro.

La metodología de la Educación Biocéntrica es reflexivo-vivencial, teniendo la inteligencia afectiva como base de todos sus presupuestos pedagógicos así como la Biodanza y sus rituales de vínculos que actúa como mediadora, prestando su complejo modelo teórico.

Sus Principios

1. Lo Sagrado: Es indispensable en nuestra cultura recuperar el sentimiento de "sacralidad de la vida" y el "goce de vivir".

"Lo sagrado no es solo un espacio mandálico ritual. Lo sagrado se da en cualquier circunstancia donde la vida se hace presente. Toda la vida es sagrada. El acto sexual que se realiza en un templo o el que se realiza en un miserable cuarto de hotel tiene la misma condición de sagrado. Cuando las personas están conectadas con el amor, están reciclando la energía cósmica; están viviendo el amor eterno de Afrodita y Apolo. El hombre cansado, que camina por la calle porque no tiene dinero para el autobús, es también un caminante de la eternidad. El niño de los brazos de Santa María y el niño abandonado, raquítico y hambriento que busca comida en las latas de basura, son formas del Niño Divino" Toro 1991.

2. El amor

El amor es la energía que permite la conservación de la vida, y no solo eso sino que la organiza. No es una idea abstracta, sino un ejercicio cotidiano.

"La necesidad de amor es tanta en el ser humano que, si falta amor, el individuo va en dirección de la desintegración y de la muerte. Carencia de amor es una situación biológica insoportable. Si las personas no consiguen el amor, entran rápidamente en situaciones patológicas: toxicidad, destructividad, locura o enfermedades orgánicas. Estas opciones son siempre programaciones de muerte. (...) El amor, por lo tanto, es la búsqueda de la estructura y unidad como forma esencial del ser en el mundo." Toro 1991.

El desarrollo de la afectividad, de la percepción ampliada y de la expansión de la conciencia ética, deben tener prioridad absoluta.

3. La Presencia

La presencia no significa tratar sobre este asunto de forma dialógica, sino que lo que se trata es de celebrar la presencia de cada una de las personas que estén en ese momento.

Celebrar el tiempo presente significa experimentar cada momento como único e intransferible en el tiempo y en el espacio, significa tirarnos de cabeza al momento aquí-ahora y hacer dar lo mejor que tenemos.

4. El Instinto

Los instintos son las fuerzas organizadoras y conservadoras de la vida. Lo que nos permite mantener la vida que tenemos a lo largo del tiempo.

La Educación Biocéntrica utiliza como mediación el Sistema Biodanza, a través del cual se expresan los potenciales genéticos de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.



Las Ceremonias de encuentro, rituales de vínculos y danzas de solidaridad y afecto permiten una reeducación emocional y el acceso a la amistad y al amor.



En Biodanza hablamos de que una persona sana es aquella que se abre al Encuentro con el otro, que es capaz de establecer vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua contención. Y esto es lo que facilita la Biodanza, el encuentro amoroso entre seres humanos.

VI. Conclusión

Hemos visto anteriormente que, según las leyes de la Naturaleza, cuando el oscilador principal puede imponer su ritmo, el resto del sistema comienza a funcionar de manera armoniosa y eficaz. Si se establece la coherencia cuando alimentamos emociones elevadas y pensamientos positivos, significa que ése es el ritmo que demanda el cerebro del corazón, que esa es la “voluntad del corazón”. Si respondemos a ella, vivimos en estado de coherencia.

En cambio, cuando las emociones o pensamientos separadores toman el mando (los circuitos límbicos entran en acción), el cerebro del corazón ya no puede imponer su ritmo. Surge el caos entre los dos osciladores principales y arrastran a él a todos los osciladores menores del cuerpo físico. El caos hace que nuestro ser biológico y psíquico funcione mal, y que a menudo sintamos malestar sin saber exactamente a qué se debe.

Pero ahora ya sabemos que es el corazón el oscilador jefe del sistema humano y ello nos da pues una clave importante para crear en nosotros el estado de coherencia y, por tanto, el funcionamiento óptimo de todo nuestro ser. Nuestro bienestar depende de la calidad de nuestras emociones y pensamientos, que tiene una influencia mucho más global y fundamental de lo que a primera vista pudiera parecer.

Así pues, según el principio de resonancia:

Los pensamientos y emociones elevadas o positivas crean un estado de coherencia biológica que entraña un funcionamiento óptimo del ser humano a todos los niveles.

Los pensamientos y emociones inferiores o negativos crean un estado de caos biológico que limita el funcionamiento del sistema humano en todos sus aspectos.

Cuando estamos en la inteligencia del corazón normalmente operamos con más equilibrio y gracia. Las emociones se transmiten de corazón a corazón.

Si reducimos nuestro estrés y entramos en un estado de mayor coherencia viviremos con más salud y más equilibrio, incluso estaremos incidiendo sobre los campos geomagnéticos de la Tierra, contribuyendo así a extender la serenidad, la calma, la paz del corazón, necesarios en estos tiempos.

Si las personas se sintonizan con el corazón y le piden claridad empiezan a desarrollar una relación con sus corazones y entonces debe empezar un nuevo respeto.

La coherencia este estado se produce cuando nuestras distintas partes fisiológicas están trabajando conjuntamente en armonía. Donde todos nuestros estados biológicos están sincronizados con el ritmo del corazón. Esto significa que la respiración, la digestión, la respuesta del sistema inmune, la liberación hormonal, todos estos sistemas empiezan a sincronizarse con este creador del ritmo principal del cuerpo.

El amor del corazón o 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 existente. Se podría decir que la fraternidad, la compasión, la bondad, el respeto, la creatividad y el ingenio creador, como pensamientos y sentimientos son una manifestación de la unidad en la que vivimos, mientras que las emociones negativas son manifestaciones de la separatividad.

Si vivimos reconociendo que somos uno con todo lo que existe, el cuerpo y el cerebro vibran en perfecta sincronización y como consecuencia envían a todo el cuerpo órdenes coherentes, eficaces, inteligentes y totalmente adecuadas a las necesidades del momento.

La afectividad determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez. La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva. Podemos legítimamente hablar de "inteligencia afectiva"

La Capacidad de aprendizaje, memoria y percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad. Las emociones existenciales, que en el fondo diseñan nuestra trayectoria por la vida, son de naturaleza afectiva. La estructura selectiva, preferencias y juicio estético están directamente influidos por la afectividad.

Esto nos hace cada vez más conscientes de que la vida es sagrada y que debemos cuidarla, por tanto debemos mantenernos integrados nuestros centros neurológico, emocional e inmunológico.

Internalizando todo lo que he aprendido desde el corazón y las vivencias en estos años de escuela, me han permitido comprender que cultivando las cualidades del corazón: la apertura hacia el prójimo, el escuchar, la paciencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias, el coraje..., y a disfrutar de la vida. Que a través de la biodanza mediante el lenguaje corporal puedo expresar lo que siento de manera tan orgánica y placentera, sin necesitar las palabras, siendo yo misma. Comprendiendo de manera más consciente que mi danza se torna amorosa y me dulcifica, que desde la comunicación del corazón puedo conectarme mejor con mis semejantes, hacer de mi existencia un disfrute constante y poder integrarme también con los ritmos de la naturaleza.

Si estoy conectada aquí y ahora me conecto con la gran red de vida siendo parte de todo con solo mi presencia y mi intención, con conciencia y con coherencia trato de mantener el sagrado acto de estar viva. Disfrutando con responsabilidad y alegría la conexión exquisita con mi hija, puedo de esa manera enseñarle a disfrutar cada de su desarrollo como ser humano.

Espero sinceramente, al tener esta herramienta ahora como facilitadora, como madre, como mujer, poder a través de mi propia danza mantener armónicamente esta conexión sagrada.



VII. Bibliografía

- Rolando Toro, Biodanza, Editorial Indigo/ cuarto propio, 2008.pp32-41.
- Annie Marquier, matemática e investigadora de la conciencia, El Maestro del Corazón, Ediciones Luciérnaga, Primera edición: marzo de 2010, traducción: Berta Sanz Cuñat, Barcelona (España)
- Artículo Ciencia y Conciencia, La ciencia del corazón, entrevista a Howard Martin, 2010
- Elisa Gonçalves, Educación Biocéntrica de Rolando Toro- Editorial, página 67.
- El cerebro del corazón, Stack A. Brown. Publicación 2010
<http://es.scribd.com/doc/29551464/El-cerebro-del-corazon>
- "El corazón tiene cerebro", entrevista a Anna Marquier, 14/03/2012. La Vanguardia.com La Contra, Publicación
<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20120314/54267641495/annie-marquier-corazon-cerebro.html#ixzz22dFdexSM>
- Publicaciones del Instituto HeartMath: www.heartmath.org Por Rollin McCraty, PhD □ Instituto HeartMath,
- Corazón Inteligencia Latente (documental), video youtube
<http://www.youtube.com/watch?v=PNblf6LbbOg&feature=related>

VIII. Anexo

Entrar en contacto con nuestro corazón

Debes centrar tu atención en el corazón, y en la zona alrededor del corazón, ayudarte con la respiración. Respirando un poco más profundo que lo normal, sentir una emoción positiva, como la gratitud por las cosas buenas que tenemos en la vida o el cariño que tenemos por alguien. Esto comienza a crear una comunicación muy distinta entre el cerebro, el corazón y el resto del cuerpo.

Debemos verlo como una inteligencia perfeccionada, que es importante así vamos cambiando la conciencia de lo que está pasando a nuestro alrededor, somos más sensibles para lo que les pasa a los demás, autoconscientes de lo que sentimos y pensamos. Nuestra percepción entonces cambia.

Trata de respetar al corazón, venerarlo, centrarse en él y luego buscar sus señales.