

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Tamarugal de Iquique
Sistema Rolando Toro



TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

BIODANZA Y GESTACIÓN
MI EXPERIENCIA DE HACER BIODANZA DURANTE
EL EMBARAZO

Nombre: Camila Peñaloza Poblete

Didacta: Marisol San Martín

Director: Roberto Farías

Iquique, enero 2017



Biodanza y gestación: mi experiencia de hacer Biodanza durante el embarazo por Camila Peñaloza Poblete se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autora y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

ÍNDICE

1. Carta a Julieta.....	3
2. Introducción.....	4
2.1. Mis primeras danzas.....	4
2.2. Un viaje hacia el centro de la vida.....	6
3. La Biodanza.....	8
3.1. Orígenes y Definición.....	8
3.2. Principio Biocéntrico.....	8
3.3. Potencial Genético y Eco factores Positivos.....	9
3.4. Protovivencias.....	10
3.5. Beneficios de la Biodanza.....	11
4. Importancia de la Biodanza y la gestación.....	12
5. Líneas de Vivencia y experiencia personal.....	14
5.1. Efectos de la afectividad en la gestación.....	18
6. Mi experiencia como madre y relación con mi bebé.....	21
6.1. Gestación Amorosa.....	21
6.2. Nacimiento.....	26
6.3. Beneficios de la Biodanza en el proceso de maternidad.....	28
7. Conclusiones.....	29
8. Bibliografía.....	30
9. Anexos.....	31

CARTA A JULIETA

Quisiera poder expresar en palabras lo que siente mi corazón al escribir este pedacito de texto dentro este proceso tan importante de mi vida, quisiera que las palabras queden tan sutiles como el viento, con tanta fuerza como la tierra, con tanta fluidez como el agua y penetren en tu corazón como una llama viva. La bendición que siento de tenerte en mi vida es inexplicable, me maravilla poder verte crecer día a día, convertirte en un ser humano amado, lleno de dones y cualidades que la Biodanza ha sido capaz de regalarme para poder sostenerte, amarte y criarte de la mejor forma posible. Sin duda, llegaste a mi vida en el mejor momento, chiquitita mía, eres mi tesoro más preciado y expandes mi corazón de la manera más sublime posible. No tengo expectativas de que seas “la mejor”, pero sí de entregarte todo mi amor, mi corazón abierto, mis afectos y mi alma entera. Quisiera poder entregarte el más puro amor que existe en este mundo, quisiera enseñarte a bendecir la tierra, cuidarla, protegerla y amarla, quisiera que conocieras el poder transformador de una caricia, de una palabra de aliento, de un abrazo, de estar completamente agradecida de la vida que está sucediendo ahora, quisiera que pudiéramos contemplar la naturaleza, el mar, la arena, el sol, el agua, los árboles, los animales y las flores de modo que te sientas tan expandida y podamos sentirnos una solo con el Universo y sus dones, mi bebe hermosa: quiero compartir todo contigo. Julietita, quisiera que conocieras, aceptaras y amaras todas tus emociones ya sean de luz y de sombra, que nada ni nadie nunca te reprima, quisiera que tu alma sea siempre libre, llena de amor y felicidad. Desde que supe de tu llegada, mi vida giró completamente, siendo sincera, yo con tu padre te pedimos al Universo, tu escuchaste nuestro llamado, me elegiste y por medio de esta pequeña carta quiero agradecerte que hayas llegado a mi vida a llenarla de luz, de aprendizaje, de vivencias hermosas, gracias por enseñarme a dar y recibir, gracias por sanar mi alma herida, gracias porque tu sonrisa alegra mi alma, tu ternura y dulzura son un bálsamo para mi vida, tu llanto rompe mi corazón, tu mirada profunda llegó hacerme la persona y mujer más dichosa de este mundo y tu existencia es lo mejor que le pudo haber sucedido al Universo. Mi pequeñita, escribo esto con el alma emocionada, permites darme cuenta de tantas cosas inexplicables, pero tan fáciles de sentir, mi pedacito de cielo, desde que llegaste a mi sin duda ha sido lo mejor que me ha sucedido en la vida. Eres una enseñanza para mi vida, para mis días, para mí ser completo, eres el bálsamo que endulza todos los momentos más amargos, eres la luz que alumbra mi camino, eres lo más bello que existe y existirá por siempre. Nunca olvidaré tus deditos pequeños del porte de un porotito, tus manos suaves enlazadas con las mías, tus brazos en los míos sintiéndote protegida, tu primera mirada que iluminó, más bien, me revivieron, tus caricias por las mañanas, tu sonrisa hermosa, tu olorcito y tus carcajadas. Nunca olvidaré porque siempre estarás dentro de mí ser como un amor infinito, como un amor trascendental. Mi deseo está plasmado aquí y será siempre así: tu felicidad, lucharé por ti hoy y siempre, nunca nunca olvides que eres perfecta, te ama: tu madre.

2. INTRODUCCIÓN

“¿Cómo se origina nuestra relación con nuestra madre? Se origina con el corazón. En el instante en que nuestro corazón comenzó a latir en su regazo, se sintonizó con el latido de su corazón, con el mismo ritmo; tantos meses en la misma sinfonía, en la misma vibración de su corazón y con su calor de corazón, y luego nacimos: con dolores tanto para nosotros como para ella, fuimos dados a luz.” (Hellinger)

2.1 MIS PRIMERAS DANZAS

La Biodanza es un sistema reciente que viene creciendo a pasos agigantados y dentro de sus principios básicos establece pautas de respeto tales como “deja ser”, dignidad que aportan al desarrollo de la identidad de cada ser humano, esto fue lo que me permitió expandir mi conciencia más cognitiva para trascenderla hacia el centro afectivo y se hace palpable a lo que postula este principio biocéntrico de: “poner la vida al centro”. Lo que en un comienzo empecé cuestionándome se volvió una realidad al finalizar mi ciclo formativo. La vida al centro quiere decir que todo aquello que nos ocurre dentro del proceso de nuestra vida se torna más importante que cualquier disciplina de un orden más estructurado, poner la vida al centro es lo que actualmente quiero plasmar dentro de la presente monografía.

Partí mi viaje en Biodanza el año 2009 siendo mi primera vez a un módulo de Trance y regresión dictado por Pedro Labbe de la Escuela Tamarugal Iquique, esto removió toda mi vida, fui presa del miedo a mis emociones, del miedo a mirar a otro a los ojos, del miedo a tocar y ser tocada, miedo a sonreír e incluso nerviosismo por estas vivencias tan intensas, pude darme cuenta que hace varios años había perdido la naturalidad de sonreírle a la vida, a mi vida y retorné a mi hogar pensando en que no volvería nunca más, luego de esto se me venían imágenes a la mente durante la semana de los rostros, de las caricias, de las miradas, de los gestos y destellos nacieron tan profundos que ingresé el mismo año a clases regulares, para que luego Roberto Farías me invitara a ser parte de la Escuela y empezó mi camino hasta el presente año 2017 en el que ya me siento una maravillada de la Biodanza, con ganas y necesidad de aprender cada día más, de seguir creciendo pero profundamente agradecida de quienes me apoyaron, me sostuvieron, me dieron la mano y me

abrazaron en un profundo trance del que me hizo despertar de la sub conciencia vital. Biodanza cambió mi vida, existe una yo antes y después de la Biodanza, dentro de la escuela aprendí a ser más humana, más persona, a lidiar con mi propia sombra, a dejar los prejuicios a un lado, a sanar mi relación con mis padres, a aprender a quererme, a saber escoger y elegir a mis amistades y amores, a dejar de hacerme daño a mí misma, a soltar cuando hubiese que soltar, a dejar de prohibirme el placer, a creer en un mundo más amable, a soñar y sentirme parte del Universo y Cosmos, a conectarme con mi Naturaleza y mis elementos y a un sinfín de procesos expansivos de conciencia que creo, nacen de la profundidad del ser humano y son infinitos. Biodanza, para mí, fue haber encontrado el lugar que me correspondía encontrar, fue aquello que soñaba desde pequeña. Biodanza es mi lugar y en donde quiero estar para siempre y maravillarme con la idea de poder aportar a crear un mundo mejor para todos.

En tercer año de la escuela quedé embarazada y mi mundo tomó un giro completo, por ningún motivo dejé de hacer Biodanza y dancé hasta los 8 meses de gestación y finalizando mi embarazo.

Llegué a tomar la decisión de hacer mi monografía en base a mi experiencia como madre luego de que me lo sugiriera mi padre y el padre de Julieta, lo que en un principio se tornó una idea vaga, luego tomó fuerzas para dedicarme completamente y poner mi corazón entero en lo que desarrollaré más adelante. El proceso de ser madre para mí e ir a Biodanza embarazada fue tan hermoso, que con mucho amor me gustaría compartirlo con el mundo completo. Tuve la oportunidad de asistir a clases regulares, talleres de los 4 elementos, Biodanza en Arcilla y Biodanza a la luz de la luna y éstas fueron vivencias hermosas de conexión profunda con él bebe que llevaba gestando en mi interior.



2.2 Un viaje al centro de la vida

En este recorrido y viaje quisiera que pudiéramos empezar por describir para quienes aún no conocen el sistema de Biodanza con respecto a su definición, orígenes y fundamentos teóricos que le van a dar fuerza a aquello que tanto amo y caló tan profundo en mi ser. Para mí la Biodanza es la danza de la vida que nos conecta con todo aquello que está vivo y latiendo fuerte, de todas formas, es un modelo y genera efectos terapéuticos en los seres humanos que muchas veces se nos hace difícil de explicar, empero, fácil de sentir, por lo tanto, se hace necesaria esta revisión de aspectos teóricos acerca del modelo de Biodanza.

El presente texto tiene por objetivo establecer la relación amorosa de la Biodanza - dentro de mi experiencia de ser madre- y las herramientas que este modelo les entrega a las personas para llevar a cabo procesos de sanación que sin duda nos ayudan a llegar a ser seres humanos integrales tanto en el proceso de facilitadores de desarrollo personal como en el de padres comprometidos y responsables con la tarea de una crianza amorosa, respetuosa y revolucionaria del amor.

Conoceremos acerca de lo que la Psicología habla sobre el periodo pre natal, los efectos del nacimiento sobre el desarrollo, todo esto unido al poder transformador de la afectividad, una de las líneas de vivencia de la Biodanza y también abarcaremos los beneficios de hacer Biodanza siendo madre.

Luego finalizaremos el viaje relatando mi experiencia de vida con respecto al hecho de haber quedado embarazada en el proceso de escuela, el significado que tiene llevar una vida dentro y pasar por procesos de creatividad, afectividad, sexualidad, identidad y trascendencia profunda.

La presente monografía incluye un paso bibliográfico importante con respecto a los beneficios de hacer Biodanza en periodo de gestación, mantenerse dentro de ella, asistir a grupos regulares, a talleres de la formación como Facilitador de Biodanza, y lo que la Biodanza entrega en pos de desarrollarnos completamente dentro del ámbito de ser madre, hija, mujer, etc.

3. LA BIODANZA

3.1. ORÍGENES Y DEFINICIÓN

“Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida” (Toro, 2009).

Su metodología se basa en inducir vivencias integradoras mediante la música, la danza, el canto y situaciones de encuentro grupal.

Al hablar de integración humana, se apunta a reestablecer la unidad perdida entre la especie y la naturaleza, a partir de un vínculo más afectivo. El concepto de renovación orgánica se refiere a la acción que Biodanza tiene sobre la autorregulación orgánica, activando procesos de reparación celular y regulando las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés. Por último, Biodanza busca el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, es decir, conectarnos con nuestros instintos, que tienen por objeto conservar la vida, permitiendo su evolución.

3.2. PRINCIPIO BIOCÉNTRICO

Según Toro (2009) el universo está organizado en función de la vida, es decir, la vida es la condición esencial para que el universo exista, siendo, según este abordaje, un proyecto fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos.

Diversos científicos piensan a la inversa, que la vida es el resultado ocasional de la combinatoria de elementos atómicos, sin embargo, este abordaje parece ingenuo. La posibilidad de que se genere un organismo vivo por la combinación al azar de elementos, sin una matriz organizadora previa, es impensable. Todo aquello que existe, elementos, estrellas, plantas, animales y seres humanos, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida.

El Principio Biocéntrico sitúa el respeto por la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos, restablece la noción de la sacralidad de la vida. Nuestra cultura es anti vida, y la propuesta de Biodanza es que nuestra existencia esté organizada en función de la vida, definiendo, como dice Pessoa (2010) un “estilo de vida pautado en la preservación, nutrición y expansión de la vida en el planeta”.

3.3. POTENCIAL GENÉTICO Y ECO FACTORES POSITIVOS

Todo nuestro Potencial Genético está contenido en cada una de nuestras células. Rolando Toro define las potencialidades genéticas como *“elementos ampliamente determinados que están dotados de una gran estabilidad, cuya expresión dependerá de las condiciones ofrecidas por el medio ambiente externo, sea por aquel interno al organismo”*. (Toro, 2009)

Existen ciertos genes que permiten, o impiden, que determinadas características se expresen. Así, algunas potencialidades permanecen silenciosas, porque no encuentran los eco factores necesarios para que se expresen.

“En Biodanza usamos el concepto de Eco factores Positivos como categorías específicas para enriquecer el ambiente en aspectos definidos, tales como vitalidad y homeostasis, sexualidad y placer, creatividad e innovación, afectividad y vínculo amoroso, trascendencia y expansión de conciencia”. (Vázquez y Berger, 2011).

Los ecofactores son positivos si favorecen el desarrollo pleno de la persona, permiten expresar sus potenciales y retroalimentan con nuevos contenidos y estímulos nutritivos. Sin embargo, vivimos en una cultura represiva, donde nos vemos bombardeados con eco factores negativos, que reprimen nuestro potencial: “no te muevas, no toques, no confíes, no seas curioso”. Estos argumentos se han incorporado en nuestras células, y según García (2008), la única manera de cambiarlos es generando vivencias opuestas a nivel neurológico, produciendo una renovación orgánica que luego modificará la conciencia. Biodanza interviene de

dicha forma, mediante vivencias específicas, estimula emociones que aumentan la producción de hormonas y neurotransmisores que actúan como factores que estimulan la expresión genética.

3.4. PROTOVIVENCIAS Y LINEAS DE VIVENCIAS

El concepto de Líneas de Vivencia que introdujo Rolando Toro en su teoría de Biodanza, se funda en la idea de que el potencial humano, aun cuando en cada individuo es un solo e indisociable, surge y se expresa de diferentes formas (García, 2008). De esta manera, las Líneas de Vivencia serían las modalidades de expresión del potencial genético humano.

Estas Líneas de Vivencia son:

- Vitalidad: salud, ímpetu vital, alegría;
- Sexualidad: placer sexual, reproducción;
- Creatividad: innovación, construcción, fantasía;
- Afectividad: amor, amistad, altruismo; y
- Trascendencia: vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia. (Toro, 2009).

Cada Línea de Vivencia tiene su origen en una protovivencia, es decir, alguna de las primeras manifestaciones del bebé humano al comenzar la vida, aquellas experiencias que el bebé realiza a partir de la experiencia intrauterina hasta los seis primeros meses de vida.

3.5. BENEFICIOS DE LA BIODANZA

Lo primero que se nos enseña durante la Formación es que, si bien es cierto, la Biodanza no es terapia ni psicoterapia ya que no hace diagnóstico, tratamiento ni análisis de los conflictos, sino que integra el cuerpo, las vivencias y el movimiento en situaciones de grupo abriendo nuevos caminos terapéuticos y los efectos de la Biodanza son polifacéticos: profilácticos, educacionales, terapéuticos y psicosociales (Toro, 2009). Esto quiere decir que Biodanza no es terapia, pero si tiene efectos terapéuticos en las personas que lo practican tales como:

- Aumento de la confianza en uno mismo
- Bienestar emocional y mejora la salud
- Re educación afectiva
- Genera mayor vitalidad y crea sensibilidad hacia la vida
- Desarrollo general de las potencialidades vitales, afectivas, trascendentes, sexuales y creativas

4. IMPORTANCIA DE LA BIODANZA Y LA RELACIÓN CON LA GESTACIÓN

La importancia de la Biodanza en el proceso de ser madre es sumamente valiosa, la sociedad en la que vivimos nos hace perder el sentido de la vida y la capacidad de maravillarnos ante la existencia humana, ejercicios que se practican en Biodanza, re conectan con la esencia humana, nos despierta una gran capacidad de ternura y amor por la vida, se re estructuran todas nuestras maneras de vivir y ser, así pude experimentar que cada día está lleno de momentos que no se volverán a repetir jamás y que en cada acto hay una consecuencia positiva o negativa para el nuevo ser viviente que llega por primera vez a éste mundo, la Biodanza para mí se tornó una re significación de mis valores, de los que muchas veces no nos damos cuenta hasta que entramos en un estado de conciencia conectado a la afectividad, el hecho de saber que en todo momento estamos creando y criando a un pequeño ser humano, y según los sentimientos y emociones que habite en nuestro interior, es plasmado como una marca imborrable en su vida presente y futura.

Biodanza trabaja con la parte sana del individuo decía Rolando Toro, esta simple frase hoy adquiere una relevancia fundamental, ya que en un estado de gracia estamos más vulnerables a los cambios de humor netamente debido a los ritmos hormonales y practicar esta técnica de desarrollo personal en periodo de gestación solo genera sentimientos de alegría, ternura, vitalidad, entusiasmo ya que nos desenvolvemos en un ambiente sano y vínculos nutritivos. El sentido de manada nos devuelva la identidad que la sociedad ha perdido en la que de momentos pareciera que todos fuésemos como un molde, más retomar el contacto con la tribu nos devuelve un sentido de pertenencia a la manada, a nuestro origen del cual ancestralmente nos evoca una profunda conexión con la Madre Tierra y con el arquetipo inconsciente de la madre en la que somos creadoras de nuestra propia vida y dadoras. El más hermoso acto de creatividad durante el proceso de gestación, es sin para mí, sin duda mi Julieta.

Biodanza es un sistema de re aprendizaje e integración tanto para adultos, niños, adolescentes y también para la mujer gestante, esto envuelve todo el proceso de ser madre que va de la gestación, embarazo y parto hasta cuando nace que nos hacemos

madres. Todos estos momentos son importantes para el ser que llevamos dentro, ya que depende de cómo estemos nosotras durante nuestro embarazo, nuestro bebé se va definiendo y desarrollando. Su pelo, la forma de su cara, su corazón y pulmones tienen relación con cada emoción que vamos emitiéndoles de manera inconsciente.

De cómo se resuelva lo anterior, la actitud resultante, positiva o negativa, determinará que, en caso de éxito y logro de la gestación, la vivencia emocional sea el reflejo del impacto o huella psíquica que haya dejado, y por consecuencia, la gestación se vea marcada por el “miedo” (durante todo el proceso) o, por el contrario, feliz y satisfecha por el logro. Como sabemos, el hecho de que emocional y afectivamente esté bien, repercutirá en su estado físico, en su salud física, ya que la vivencia personal (conjunto de factores síquicos, somáticos y kinestésicos), está en relación directa con su “Salud” (Estado de bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad) (OMS 1948).

Debido a esto es que hay una gran importancia en que la mujer se sienta segura, tranquila, en paz y feliz durante este proceso de dar vida. Aquí la Biodanza juega un papel muy importante dentro del proceso de ser madre, ya que entrega herramientas terapéuticas para vivir en armonía con uno mismo. En este capítulo hablaremos acerca de estas herramientas terapéuticas de la Biodanza y los beneficios de practicarla mientras estamos embarazadas, el desarrollo de las Protovivencias, los efectos que genera en el bebé tener acceso a través de la madre a la Afectividad y generar un apego seguro.



5. LINEAS DE VIVENCIA Y GESTACIÓN COMO EXPERIENCIA PERSONAL

Según lo anteriormente descrito, podemos ser capaces de crear el mejor espacio intrauterino para que nuestros bebés se desarrollen de la mejor forma posible, de esta manera tales líneas de vivencia influyeron en aspectos específicos en el proceso de gestación:

La vitalidad: La experiencia de estar embarazada y asistir regularmente a la Escuela y a grupo Regular es la misma que antiguamente se vivía en contexto de tribus antiguas, en las que los eco factores eran más positivos que negativos, en las tribus antiguas se llamaba con anterioridad al bebé a través de distintos rituales de pre concepción de su alma, se protegía a la mujer como fuente creadora y dadora de vida entregándole todas las herramientas necesarias para cuidar de su vientre, existía mayor cuidado de la salud, alimentación natural y conocimientos ancestrales de remedios naturales provenientes de la misma naturaleza, la vida se vivía en comunidad y cooperación y esto mismo hoy en día se ha ido perdiendo: la tribu. El ir y venir hacia la tribu o la “manada” fue para mí un hecho que me reafirmó como mujer, ya que muchas veces me sentía como un animal que va y vuelve a su nido, esto potenció en la seguridad necesaria y pude entender el proceso de la autorregulación para el cuidado del bebé que llevaba en mi vientre, evitando exponerme a danzas con ritmos fuertes evitando cualquier riesgo para la vida que llevaba dentro. Lo anterior también se generaliza a otros aspectos de mi vida, donde la autorregulación tiene una función importante de autocuidado y equilibrio entre la

acción y el reposo dándome herramientas para “no estar” y el derecho para “estar” cuando yo lo decido así, lo que conlleva un reciclaje continuo de energía.

La sexualidad está vinculada a la Protovivencias del contacto y a las primeras sensaciones de placer, producidas por las caricias durante el acto de amamantar. En Biodanza pude entender que el placer no siempre es sinónimo de “sexo”, sino que se puede descubrir y vivenciar en todo momento, re descubrir el placer de una caricia sin una connotación agresiva fue para mí uno de los aprendizajes más bellos que he tenido, volver a conectarme con el placer de estar aquí y ahora también fue un acto de sexualidad ya que pude descubrir que el placer estaba en todos lados, solo me faltaba expandir mi conciencia y abrirme a la posibilidad de encontrarlo en todo momento.

Llegué a Biodanza con un temor a los hombres, con temor al contacto físico, con mucha reactividad hacia las caricias, abrazos, besos y danzas, ésta línea de vivencia fue sin duda una de las más difíciles para mí debido a que me sentía cerrada, no corporalmente sino a nivel de conciencia, es más, ni siquiera lo sentía porque no veía ni percibía que estaba reprimida emocionalmente, sino que la misma Biodanza me abrió los ojos, la mente y el corazón y me hizo ver la sacralidad del cuerpo de la manera más sutil que pudo ser, este hecho puedo agradecerlo infinitamente ya que sin la Biodanza probablemente mi vida sería totalmente diferente, hoy puedo decir que tengo menos prejuicios con respecto al placer de la vida, ya que sin duda creo que la vida es un placer en sí misma.

A la vez disfrutar de la comida, del agua, de los olores, de caminar y de vivir ha sido el mayor regalo que me entregó la Biodanza y esta nueva educación se lo quise transmitir a mi bebé dándole caricias cuando estaba en mi pancita, conectándola con la tribu en rondas de mecimiento, acariciándola en todo momento y hasta ahora me maravilla el placer del contacto. Sin duda, con un hijo se siente el placer de todas las danzas del Universo en una sola vivencia: ser madre.

La creatividad está ligada a funciones expresivas de bienestar y malestar, a la curiosidad, a los cambios de posición frente al ambiente, al lenguaje y al grafismo. Sin duda, el hecho de tener un hijo, es la obra de arte más linda del mundo, la creatividad que se gesta en el vientre es un proceso de innumerables hormonas expandidas por nuestro ser como madre y la posibilidad de entrar en contacto con la Creación es un hecho trascendental que va más allá de lo palpable.

“Cuando amamos nos asciende a los brazos una sabia inmemorial y remota.... Esto que nosotros amamos no es solo uno, un ser que ha de venir, sino la innumerable fermentación; no una criatura individual, sino todos los antepasados que, como ruinas de montañas, reposan en el suelo profundo de nuestra existencia” (Rainer María Rilke, en *tercería elegía*, citada por Rolando Toro). La afectividad está vinculada a la Protovivencias de amamantamiento, de nutrición. En un mundo deshumanizado e individualista, la Biodanza nos llama a hermanarnos y proteger la vida. Con las raíces y nuestro corazón el centro del universo, puedo expresar que la afectividad es la nutrición afectiva que necesitamos para volvernos más inteligentes afectivamente, esto también va ligado con la expresión de nuestra identidad, ya que entre más caricias recibimos, más reafirmamos nuestra identidad, la afectividad origina el sentimiento de amor y maternidad según Rolando Toro, y puedo llegar afirmar que esto es así, ya que la afectividad es un núcleo principal que me dio las fuerzas necesarias para llevar a cabo esta gran tarea de amor, de cuidado, de nutrición y de protección humana. Pude sentir que tenía las herramientas necesarias para cuidar, acariciar y amamantar a mi bebé, ya que me sentía parte del logro humano de ser un flujo cósmico, sentir que pude descifrar el sentido de todo lo que existe y convertirme de semilla en una flor que da vida, que realmente puede ser capaz de experimentar la divinidad, el éxtasis amoroso y el amor por la creación que me conectó con la divinidad de la mujer y me hizo percibir la intensidad y cuanto podemos llegar amar a un serpreciado. Deseo para todo aquel que lea este escrito, un amor profundo, que llegue realmente a los corazones y que reafirme todo aquello que un poeta lleno de esperanza esperó: amor.

Bien he dicho antes que la Biodanza nos entrega a nivel inconsciente beneficios y uno de éstos es la conexión con la nutrición, para mí fue el hecho de saber elegir que comer, como comer y donde comer. Entre a Biodanza con 8 años sin comer carne, y durante el embarazo me di cuenta que lo necesitaba ya que mi cuerpo lo pedía, por lo tanto, sin culpa volví a comer ya que sentía que era totalmente necesario para mi alimentación y aprendí hacerle caso a lo que pide mi cuerpo, desde este simple ejemplo puedo reconocer también las necesidades de nutrición tanto para mí como para mi bebé y puedo comprender que la comida también tiene un componente afectivo del cual me encargo hasta el día de hoy de entregárselo a mi hija, mediante estímulos positivos a la hora de comer, amor, caricias, risas y un entorno lo más saludable posible.

La trascendencia se origina en la Protovivencias de plenitud y armonía con el medio: Sin dudas una de las vivencias dentro de la Biodanza más profunda fue haber vivido los 4 elementos y Biodanza en Arcilla, experiencias que me llevaron a conectarme de manera armoniosa, afectiva, emocional y llena de alegría con mi bebe. Si bien esta experiencia fue bonita, llena de conexión de amor sin límites, una frontera misma de la experiencia de la disolución del ego, en donde pasamos de ser un completo yo a buscar, cuidar, proteger la vida de otro, esto sin duda es un acto de trascendencia. Entre el hecho de ser madre y hacer Biodanza hay una cercanía que solo pueden atravesar mujeres que han forjado el abismo, la percepción del estado de gracia es conectarse tal cual lo hacen los niños con lo maravilloso, lo sagrado y lo esencial. El hecho de ser madre cambia la forma de ver el mundo, un modo de sentir la existencia reconociendo en la realidad cotidiana un sentido imprevisto relacionado con el hecho de ser madre y el tiempo.

La madre revela en sus características estados cercanos al éxtasis, en la complejidad de la paradoja, el infinito con el límite y el ser con la nada. La madre conoce el dolor, el límite y el cielo, lo visible y lo invisible. El acto de vivir se torna poético, este flujo proviene de la voluntad de la belleza que llevamos dentro, del eterno inmemorial que llevamos dentro, las eternas redes negras se transforman en una belleza durmiente que cuida de una belleza durmiente. Un viaje, un caos, una búsqueda hacia lo real, un

viento hacia las nubes de la pasión del amor hacia un o una hija. Un gran amor que no es imaginario, sino real, con detalles indescifrables del inmenso misterio de la vida.

5.1. EFECTOS DE LA AFECTIVIDAD EN LA GESTACIÓN

Rainer María Rilke en la tercera de las “Elegías de Duino”, ha expresado poéticamente la naturaleza indiferenciada y primordial del amor:

*“Cuando amamos, nos asciende a los brazos una
sabia inmemorial y remota... esto que nosotros
amamos no es sólo uno, un ser que ha de venir,
sino la innumerable fermentación; no una criatura
individual, sino todos los antepasados que, como
ruinas de montañas, reposan en el suelo profundo
de nuestra existencia”.*

Según Rolando Toro la Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo.

En muchas ocasiones leemos la frase: para amar a otros, debes amarte a ti mismo primero. Esta bullada frase nos da luces acerca de cómo la afectividad genera cambios importantes dentro del ser humano, muchas personas llegan a Biodanza con el deseo de encontrarse a sí mismos a través de un cambio en sus vidas, esto fue lo que originó en mi un cambio en el sentido del amor. Pude conectarme a través de distintas vivencias el hecho natural de identificarme con otras personas, ser capaz de dejar los prejuicios de lado, comprenderlas, amarlas y protegerlas. En Biodanza existe un ejercicio de “acunamiento” que es muy nutritivo, fue uno de los ejercicios de mayor intensidad que pude experimentar, ya que me devolvió la capacidad de protección hacia otro, es por esto que me resuena el hecho de que el otro nos entrega noticias de nosotros mismos y esto hizo que pudiera amarme a mí misma para integrar la afectividad como también hacia un otro.

Existe por lo tanto una profunda conexión entre proteger la vida y protegernos a nosotros mismos, Rolando Toro nos explica que hay una conexión directa entre la semilla y el fruto, entre el programa genético y el organismo en el acto de maduración. El secreto de la renovación de la vida está en esa coherencia con el

origen. Sin la capacidad para renovarse, ningún organismo podría sobrevivir. Este proceso sólo es posible mediante actos de regresión y progresión, una especie de resonancia permanente con lo originario.

Debido a esto es que se hace tan profundo y emotivo el acto de danzar el encuentro humano, como especie somos seres humanos muy complejos y capaces de regenerarnos constantemente, el desarrollo humano y personal está en constante cambio, si bien el hecho de re encontrarme y renovarme a nivel biológico ha sido un proceso intenso, creo que este proceso requiere de una gran humildad, ya que el acto de volver a la semilla requiere mucho coraje hoy sé que me queda un largo camino por recorrer, mi anhelo es que en cada acto exista el amor, la mirada profunda, el conectarme de corazón a corazón conmigo misma y los demás, el proceso de transformación es constante y para mí es un profundo agradecimiento con lo que me rodea. Hoy, puedo dar gracias a mi misma y a mis experiencias por permitirme estar en el lugar que estoy y entregarle a mi querida hija ese espacio de nutrición, de enseñanzas que solo la Biodanza me ha permitido lograr entrar.

La línea de la afectividad en Biodanza es una de las líneas principales, es decir, siempre está presente en cada clase, esto hace que sea una expresión privilegiada de amor, la afectividad es expresión de identidad. Muchas veces estamos buscando nuestra identidad, desde mi adolescencia buscaba la expresión de mi ser interno y en ocasiones se tornaba muy difícil porque estamos dentro de una sociedad que nos incita a ser todos iguales, cumplir con patrones establecidos, pasar de un periodo a otro que esta culturalmente ya delimitado. El simple hecho de asistir regularmente a clases de Biodanza me entregó esa posibilidad de encontrarme conmigo misma y bajo una delgada línea de la afectividad, pude darme cuenta que mientras más me conecto con los afectos, más me conozco a mí misma y eso le da fuerzas a mi identidad. Descubrí que teniendo una identidad sana puedo ser quien soy sin avergonzarme, sin máscaras y buscando cada día el placer de vivir. Esta misma identidad que va agarrando consistencia poco a poco es la que me gustaría concretar durante mi proceso de maternidad, el simple hecho de haber sido psicóloga independiente durante dos años para cuidar de mi hija, causó algunas impresiones negativas dentro de algunas personas pero en el fondo de mi corazón yo siempre supe que era lo mejor,

quizás inconscientemente estaba entregándole a mi hija lo que mis padres no pudieron darme por el hecho de trabajar y darme todo lo que yo necesitaba. Hoy puedo dar las gracias que la vida me pudo permitir quedarme cuidando de Julieta el tiempo que nosotras estimábamos que fuese necesario, he ahí el hecho de querer entregarle una identidad sana también a ella, que me sienta presente en sus primeras miradas, en sus primeros baños, en sus primeras comidas, en sus primeros pasos. Esto para mí si es identidad, el simple hecho de estar presente con ella en todo momento, en cantidad y en calidad del amor.

6. MI EXPERIENCIA COMO MADRE Y RELACIÓN CON MI BEBÉ

6.1 GESTACIÓN AMOROSA

“La relación con la madre: Pueden sintonizarse con ese movimiento de unión y luego de separación, más allá de la piel, en la vida. Fuera es donde retomamos ese contacto de piel a piel, mientras nos acurrucamos en sus brazos. Una criatura necesita al menos durante el primer año de vida el contacto íntimo con el latido de su mamá y a través de ese contacto íntimo y continuo el niño puede preparar su corazón para lo que le pase en la vida.” (Hellinger)

La gestación humana es un proceso que dura regularmente nueve meses. Biológicamente, se inicia con la fecundación del óvulo por el espermatozoide y culmina con el nacimiento del bebé. Proporcionalmente, en el período prenatal se da mayor crecimiento que en cualquier otra etapa de la vida. El niño inicia su formación como una célula germinal microscópica y alcanza al nacer un peso aproximado de 3.200 g y una longitud de 45 cm. Durante este tiempo también se desarrollan todas las características físicas humanas. El cuerpo de la madre es un espacio ideal donde las condiciones generalmente están dadas para atender las necesidades vitales del ser en formación.

Considerando las implicaciones que conlleva el periodo de gestación y la trascendencia que tiene en la vida de cada uno de los padres y del bebé, concebir un hijo es un inmenso acto de responsabilidad y reverencia hacia la vida manifestada por el nuevo ser, por lo que se hace necesario conocer, atender y cuidar este periodo.

En el primer apartado de esta monografía se esboza de manera general el proceso de la gestación, mostrando todos los aspectos biológicos y psicológicos implicados. Se habla también de la construcción del vínculo de apego entre unidad madre hija. En el segundo momento se presentan los aspectos teóricos en los que se fundamenta el sistema de Biodanza.

Un viaje existencial de maternidad

Mi experiencia en relación a la gestación de Julieta fue todo un proceso mágico. Durante mis 27 años de vida, nunca había sentido la necesidad tan grande de querer ser madre, lamentablemente tuve un aborto a mis 23 años que me marcó mucho porque me sentía muy ilusionada con ese ser que llevé en mi vientre aproximadamente 4 meses, luego de esto viví un duelo largo y realicé distintos procesos de terapia para sobrellevar esta pérdida y pude comprender que debía darle un lugar en mi corazón a ese ser que vino al mundo por tan poco tiempo, luego de entender que probablemente no era mi momento de ser madre, pude darle un sentido y sanar este proceso dándole un nombre, representándolo en un objeto simbólico dentro de mi hogar y agradecer esta experiencia que me dio la vida para crecer como mujer y futura madre. Por mucho que un aborto sea justificado, deja huellas imborrables en una mujer, es así como se fue gestando mi conciencia materna, haber experimentado este aborto fue un gran aprendizaje para mi vida, pude darme cuenta de cuánto vale una vida, la importancia que tiene para una mujer poder sanar ese dolor, la importancia que tiene realmente querer ser madre, sentir ese anhelo, ese llamado, ese poder tan hermoso que de pronto en ese momento no lo sentí. Hoy puedo dar las gracias por lo vivido ya que aprendí el valor de la vida, lo importante que es cerrar los ciclos, cerrar las puertas y darles un simbolismo, de ninguna otra forma hoy pudiese ser la mujer que soy.

Luego de esto pasaron algunos años, ya en pareja y conviviendo con el padre de Julieta, pude sentir ese llamado que fue más bien como un instinto para mí. Dicen que es parte del instinto de la mujer, estudios psicológicos acerca del instinto maternal, también confirman que éste aparece cuando nace el niño y no antes. Una vez nace el hijo sale el instinto como medida de proteger y cuidar al recién nacido. No está claro que exista un reloj biológico donde aparezca instintivamente el deseo de ser madre, los diferentes estudios se decantan más hacia el lado racional, donde cada mujer lo decide por diferentes causas, pero no porque aparezca el instinto. Aun así, Rolando Toro expresa que “El instinto es una conducta innata hereditaria que no requiere

aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para la sobrevivencia de la especie.”

A lo largo de la historia, el instinto ha sido profundamente desvirtuado por diversas culturas y en distintas épocas, muchas concepciones sostenidas tanto desde la biología como desde las ciencias sociales (Antropología, Psicología, Sociología), han procurado demostrar que el ser humano carece de estas pautas complejas de comportamientos innatos, el psiquismo humano pues, fue considerado entonces como una forma adaptativa que supliría nuestras falencias biológicas (Troncoso, 2009)

Está claro que dentro del concepto que tiene Rolando Toro acerca de los instintos es contraria a la de muchos estudios “científicos”, es importante para mí aclarar el tema de los instintos ya que en lo personal creo que fue un despertar del arquetipo de la madre para mí, en algún momento de la biodanza y todos los años que llevo practicando esta maravillosa herramienta puedo darme cuenta que ha sido todo un cambio rotundo, dentro de lo que es mi identidad como mujer y como futura madre. Desde la Biodanza aprendemos a vincularnos mejor con nuestros padres y madres, ya que logramos entender que el amor trasciende todo, que el amor puede perdonar todo, que el amor es todo lo que tenemos y es el barco que nos conduce. La única instancia en la que podemos conocernos a nosotros mismos es a través del otro, llegue a la Biodanza muy dolida y herida con mis padres, no era capaz aun de entenderlos ni comprenderlos, por lo tanto mi vida era vacía, a veces no tenía sentido ni sustento, de a poco fui aprendiendo a aceptarlos y amarlos tal como son, sin juzgar su actuar en un pasado, me pude poner en su lugar como padres jóvenes y esto, sin duda, fue uno de los mayores regalos ya que necesitaba sanar ese vínculo para poder llegar a ser una buena madre.

Luego de sentir aquel llamado o instinto de ser madre, pude visualizar y comprender que tenía las herramientas necesarias para llevar a cabo tan hermosa labor, el apoyo incondicional de mis padres me ayudó a generar ese lazo con Julieta todos los días, desde su nacimiento hasta hoy. Asistí periódicamente a Biodanza durante la etapa de gestación desde que supe que había quedado embarazada hasta los 9 meses y hoy puedo tener claro que fue lo mejor que pude haber hecho, fue un gran regalo para mí

bebé, ya que muchas veces cuando bailábamos todos la sentía moverse con algunas canciones en especial, ella estaba profundamente conectada a mí ya que a pesar de mi cansancio en muchas ocasiones, no dejé de ir a clases ni a los módulos porque sabía que sería un beneficio enorme para las dos.

Durante la gestación se presentan alteraciones en lo biológico y lo psicológico que comprometen a la unidad madre- hijo y afectan además la relación de pareja, al padre y al círculo familiar cercano.

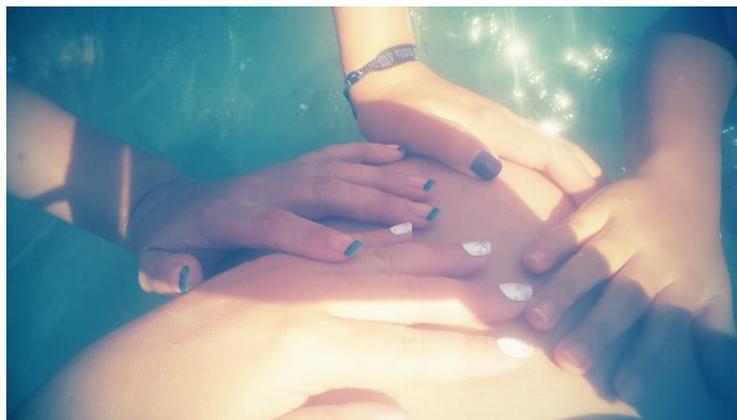
En cada clase pude llenarme de vitalidad, que fue una de las líneas de vivencia que más me conectó con mi maternidad y gestación, ya que los primeros tres meses me dio rinitis del embarazo y me sentí muy mal, pero cuando asistía a Biodanza había algo que me llenaba de energía y hacía que esta alergia se aliviara, pude entender también el trasfondo de que en el primer trimestre de gestación la madre puede sentir malestar debido a los cambios hormonales que alteran el funcionamiento normal del organismo. Generalmente se presenta ansiedad para adaptarse y aceptar el nuevo estado. Son comunes molestias como mareos, náuseas, vómitos y sueño excesivo. Y yo me encontraba muy ansiosa con respecto a mi maternidad, pero debido a que pude seguir yendo a clases, puedo decir que logré trascender esa ansiedad y llegar a tener luego de los 3 meses las molestias iniciales habían disminuido; sin embargo, los cambios físicos empiezan a ser notorios y aparece el temor a no ser sexualmente atractiva para su pareja y a no estar dentro de los parámetros estéticos establecidos socialmente, en esto la Biodanza me ayudó mucho a sentirme deseada, atractiva, bella de adentro y por fuera, lo que me permitió llevarme bien con mi pareja y poder tener un embarazo saludable.

Muchas veces también meditaba para sentirme mejor, me conectaba con mi bebé en mi útero y le mandaba mucho amor, le hacíamos cariño a la guatita y podía sentir que Julieta también se expresaba ya que daba pequeños golpecitos de respuesta, creo sin dudas que la Biodanza me ayudó mucho a conectarme con la afectividad, el amor, la ternura y llenar de cariños esta dulce espera.

Quisiera compartir un extracto de un acto de psicomagia que Jodorowsky recomienda a toda mujer embarazada y en etapa de gestación, que con el padre de Julieta pudimos

hacer mes a mes, sin olvidarnos nunca de realizarlo, ya que era un momento al mes en el que nos conectábamos con ella y les dedicábamos unas palabras de amor, cariño, protección, ternura y creo que esto también tiene cierta relación con la Biodanza ya que engloba toda la afectividad que un padre y madre pueden llegar a desear entregarle a su bebe en gestación. Me gustaría compartirlo para que en un futuro le pueda servir a alguien que se encuentra en la misma situación y comentar que es un acto de puro amor, que se debe hacer de a dos (con el padre y la madre), en un lugar tranquilo y un espacio agradable. (Anexo)

Desde los 7 meses hasta los 9 meses experimenté ansiedad y temor hacia el parto o a cualquier malformación del bebé. Reapareció el malestar físico debido al peso, ya que tuve una subida de peso y sentía calambres, estreñimiento, cansancio y demás síntomas propios de la gestación en esta etapa final. Aquí fue de gran importancia el acompañamiento a la futura madre por parte de mi compañero y del círculo familiar y mi grupo de Biodanza, ya que muchas veces asistía a clases, pero me quedaba sentada observando la clase y haciendo lo que yo más pudiera, nunca sentí presión por nadie ya que la autorregulación estaba instaurada en mí y supe cómo hacer para llevarlo a la práctica.



6.2 NACIMIENTO

El proceso de nacimiento viene antecedido por una etapa armónica de la que pude plasmar en los párrafos anteriores, podemos ayudar a que el nacimiento de nuestros hijos felices desde nuestro vientre e incluso antes, cuando personalmente sentí un llamado hacia la maternidad. Desde las primeras semanas de gestación él bebe percibe las vibraciones zonas de nuestro corazón, luego ya va siendo capaz de ver, sentir y oír dentro de nuestro útero. Los estímulos a los que los presentamos desde el inicio de su creación son importantes para su desarrollo posterior. El hecho de haber terminado mi carrera de psicóloga fue un gran aporte a la importancia y conocimiento de estos factores ambientales que son necesarios para un desarrollo positivo, más el hecho de complementarlo con la Biodanza me sirvió de sobremanera para afrontar el nacimiento de una forma positiva, armónica y en felicidad.

Mucho se habla sobre la importancia de tener a un bebé por parto natural y ese fue mi gran anhelo durante todo el proceso de mi embarazo, pero llegué a la semana 39 y el doctor me sugirió tenerlo por cesárea, quizás a muchas mujeres este hecho podría haber sido motivo de frustración pero en mi caso quise seguir el camino más correcto para mi hija, descubrí y pude vivenciar que lo importante fue haberla llamado espiritualmente, haber vivido un embarazo muy saludable y lleno de felicidad, haberle entregado desde el vientre todos los eco factores positivos que estaban al alcance de nuestras manos. Fuimos capaces de entregarle un espacio de mucha protección, seguridad, emociones positivas y amor bajo un lenguaje lleno de afectividad que nos hicieron tomar la decisión de hacerle caso al doctor y tenerla por el método de cesárea, ya que para nosotros lo importante era el tipo de apego que se genera al momento de nacer, la crianza y todo lo que le entregamos desde el vientre materno y pudimos llegar a tenerla sin tantas frustraciones a pesar de que nuestro anhelo era algo más bien natural.

Este simple hecho de haber podido fluir con las situaciones de vida, me hace pensar en cuán importante es permitirnos crear un puente afectivo de corazón a corazón y poder permitir contribuir a la formación y bienestar de nuestra bebe no solo por cómo nació, sino también en los momentos inmediatos al nacimiento y para toda su vida. Lo que venga después, depende de lo que suceda ahora.

“Y ahora escuchamos y ponemos atención al latido de la madre y vibramos con ella, en la misma sintonía, con amor profundo. Amor y vida son aquí lo mismo, éste amor es vida. Y solo vivimos gracias a ese amor y sentimos como de pronto nuestro corazón se abre y amplía, se torna cálido, cómo rebosa de amor, de ese amor que proviene de mamá. Con ese calor de corazón, con ese corazón abierto. Y permitimos que nuestro corazón vibre al unísono con el otro corazón. En la misma dirección de vida. Y vamos y salvamos esa calidad primaria, ese vibrar al unísono, primario. Lo llevamos hasta nuestro presente.”

Bert Hellinger.

El ritmo básico que escucha Julieta dentro del útero es el latido del corazón de la madre y el amor de la tribu, por esta razón al momento de tomar el pecho o al ser abrazado, ese sonido que volverá a escuchar desde fuera es tan importante independiente del modo de nacimiento y estará asociado a la vivencia de calidez, seguridad y protección y de todas las sensaciones propias de la vida uterina.



6.3 BENEFICIOS DE LA BIODANZA SIENDO MADRE

Las herramientas que entrega la Biodanza durante el proceso de maternidad son varias, y a nivel muy personal puedo destacar algunas, tales como:

- Mayor salud durante el embarazo
- Profunda conexión entre el embrión y la madre
- Mayor afectividad entre ambos
- Herramientas para una mejor crianza
- Estimula positivamente las protovivencias del bebé
- Reduce el estrés en la madre
- Asegura y da fuerza a una identidad afectiva
- Genera mayor inteligencia afectiva
- Da fluidez en el proceso de gestación
- Mejoramiento en la capacidad de poner límites
- Un deseo inconsciente de reparar el daño y sufrimiento de nuestro propio nacimiento
- El deseo de redimirnos como sociedad y proyectar en nuestros hijos un mejor futuro, lleno de afectividad, cuidado y amor

7. CONCLUSIÓN

Concebir a un hijo es un hecho de suma importancia dentro de nuestras vidas. Este hecho tiene grandes repercusiones dentro del sistema familiar, psicológico y social. El hecho de que podamos tener herramientas necesarias para cuidar de un nuevo ser humano que llega al mundo, se hace fundamental. Es por esto que en la presente monografía se hizo necesario ahondar temas acerca de cómo viví este proceso como madre, que tipo de enseñanzas le queremos entregar a nuestros hijos y como de manera más fluida, podemos afrontar este proceso, según mi experiencia.

El anhelo de ser una futura facilitadora es que nuestro ejemplo de vida sea nuestra enseñanza para el mundo y lo que veremos allí fuera nos devolverá lo que hemos dado; si viviéramos amándonos nos sería mucho más fácil encontrar el sentido real de la vida y cuidarla con mucho amor...cuidarnos y ser capaces de cuidar.

La Biodanza para mi es una forma de rehabilitación necesaria para que nuestras emociones, nuestros actos y nuestros pensamientos sean el reflejo de una actitud natural de vida donde de forma espontánea el cuidado de uno mismo y de los demás brote de nuestro corazón. De esta forma se podrá sanar el círculo de la vida y la humanidad podrá recuperar su lugar al lado de otras razas, juntas para cuidar de la vida en este planeta.



8. BIBLIOGRAFÍA

- BIODANZA. Rolando Toro. Índigo/cuarto propio. 2007
- Los Vínculos Amorosos. Fina Sanz. Kairós 1995
- En Contacto Íntimo. Virginia Sátir. 1976
- El proceso de convertirse en persona. Carl Rogers. Buenos Aires. Paidós 1975.

Artículos de la Wikipedia:

- Simone Arrojo. Vínculo y Apego.
- Cuadernillos de la Formación de Facilitador de Biodanza. R. Toro

9.- ANEXO

Textos de Alejandro Jodorowsky creados para el acto “masaje de nacimiento” que pueden ser útiles a futuros padres durante la gestación de su hijo o de su hija:

Este texto está adaptado del “Manual de Psicomagia” de Alejandro Jodorowsky, (ed. Siruela) y está pensado para realizar el masaje de nacimiento. Creemos que puede ser útil para cualquier pareja que esté esperando un bebé. Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el primer mes de gestación:

Madre: ¡Qué maravilla, tendremos el niño/la niña que tanto hemos deseado!

Padre: Pareces ser sólo un poco de materia, pero en ti, como en la semilla de un gran árbol, vibra la misma fuerza que es capaz de engendrar una galaxia.

Madre: Siente la potencia creadora que te anima, entrégate al éxtasis jubiloso que es la esencia de la materia. Asiste a estos momentos sagrados en que la conciencia universal se transforma en tu carne. Conciencia y carne son una misma y sola cosa, no hay separación entre tú y la sustancia del Cosmos. A medida que te vas alimentando de mí, me vas fortificando. Das salud a mis vísceras, purificas mi sangre, limpias mi espíritu de antiguos sufrimientos, me extraes del pasado, me sumerges en el presente.

Padre: Me liberas del miedo a perder, me infundes valor, me inoculas la fuerza necesaria para enfrentarme al futuro, me das la seguridad necesaria para convencerme de que siempre podré protegeros, a ti y a tu madre. A medida que creces nos construyes.

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el segundo mes de gestación:

Madre: Siente cómo, en esa materia que eres y se duplica una y otra vez con deseos de llenar el mundo, nace un latido que viene de lo más profundo del universo. Ha aparecido tu centro, alrededor del cual se está formando tu corazón, fuente de donde se derrama el amor divino. La vida entera está latiendo a tu alrededor. Ya no eres una masa amorfa. Con sana voracidad absorbes el alimento puro que te doy, para crear llena de esperanza una sangre sana, órganos armoniosos, vísceras vigorosas y sistemas conscientes.

Padre: Crece sin aprensión, confía en nosotros, hijo/hija querido/a; nos hemos depurado para darte lo mejor de nuestro cuerpo y de nuestra alma.

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el tercer mes de gestación:

Padre: Tu energía andrógina se divide. Ahora ya sabes si eres un hombre o una mujer. Nosotros aceptamos el sexo en que has elegido encarnarte. Tú obedeces a fuerzas universales que saben lo que hacen. Esta definición es la raíz de tu identidad.

Madre: A través de mí comienzas a comunicarte con el mundo. Recibes al exterior tal como yo lo recibo. Desde tu sangre, tus venas, tus arterias, asciendes por el cordón umbilical y entras en mi mente.

Padre: Por eso yo, sabiéndote vulnerable a lo que siente el cuerpo que te contiene y alimenta, protejo a tu madre brindándole la calma, la tranquilidad, preservándola de emociones negativas, porque quiero que el mundo que encuentres en su mente no contenga elementos que te angustien.

Madre: Hijo/hija mía, tu espíritu puro, al entrar en el mío, me ha sanado de mis enfermedades, mis metabolismos se han equilibrado. Los sufrimientos que tuve antes de tu llegada se han convertido en un terreno fértil al que tú le has dado un significado. ¡Crece! Cuando nazcas, en cualquier estado que esté el mundo, tú serás un portador de paz y felicidad para todos y todas.

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el cuarto mes de gestación:

Padre: Aumentas de volumen, la energía divina embebe todo tu cuerpo, disminuye el volumen de tu cabeza, se alargan tus miembros; tomas conciencia de ti mismo/misma, de tu sagrada forma, del perfecto equilibrio entre lo que sientes ser y lo que eres.

Madre: Tus huesos se están solidificando. Al sentir florecer ese esqueleto dentro de tu carne, comprendo que te preparas para sostenerte a ti mismo/misma, para marchar por tus propios senderos. Sé perfectamente que no te estoy creando sino que te estoy recibiendo. Así, plena de amor por ti, le doy a cada célula de tu cuerpo la posibilidad de desarrollarse sin obstáculos.

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el quinto mes de gestación:

Padre: Disminuye la velocidad de tu crecimiento, empleas la mayor parte de tu energía en sentirte, conoces la alegría que anida en la médula de los huesos; con pequeños y placenteros movimientos de tus miembros, le anuncias a tu madre que estás vivo/a, que eres tú y no ella. Nos encanta que te muevas tanto, es señal de que creces llena de alegría y vigor.

Madre: Te has liberado de mi mente. Estás desarrollando tus propios sentidos. Oyes los ruidos que atraviesan la carne de este vientre que te anida. Es el mundo que te espera, diciéndote que tu nacimiento significará el comienzo de un maravilloso cambio. Y en este conjunto de ritmos y sonidos, cada uno con vida propia, con energía que te nutre tanto como la sangre que de mí recibes, te llegan nuestras dos voces, la mía y la de tu padre, entrelazadas con amor.

Los dos: Nunca nos oirás discutir, ni pelear, ni adquirir tonos agresivos que no se armonicen.

Nuestras voces, unidas como dos manos en rezo, te bendicen, ahora y siempre.

Padre: Aunque sin ver, abres los ojos, porque tu memoria ancestral te indica la existencia de la luz. Sabes que la oscuridad en la que flotas es la divina vacuidad que te engendra y con ella como aliada avanzarás hacia una claridad que te llama desde el exterior. Ella es la esencia de tu materia: eres un ser de luz.

Madre: También tu olfato se ha formado. En tu nariz ya sientes la nostalgia del puro aroma del oxígeno. Si yo te doy la materia, es tu padre quien te ofrece el aire. Cuando afuera respires, inhalarás el aliento del impensable Dios. Aliento divino que nos une y te convierte a ti, a nosotros, a toda la humanidad, a todos los seres vivientes, en un solo pulmón, en una sola Conciencia.

Padre: Si con la nariz percibes la profundidad del cosmos, en tu lengua esperan impacientes todos los sabores de la Tierra –salado, dulce, amargo, ácido-, pero sobre todo el sublime gusto del agua, líquido bondadoso que te revelará la transparencia del alma, la adaptabilidad de tu mente a las innumerables formas, la pacífica fuerza de la penetración que es la del amor, donde todo se disuelve en éxtasis vital.

Madre: Tus manos aprenden a abrirse y cerrarse, es decir, a recibir y a dar. Ellas, al tocar, están estructurando de forma armoniosa tu cerebro para que, al tomar posesión de ti misma, tus sentidos se abran como después del invierno las flores en primavera.

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el sexto mes de gestación:

Padre: Ya estás formado/a como una persona.

Si va a nacer un niño el padre dirá:

El andrógino original se ha convertido en hombre. Tu miembro y tus testículos se han desarrollado. Concéntrate ahí, siente tu sexo, en él habita la eternidad. En tus gónadas se forman algunos espermatozoides. No son permanentes como los óvulos femeninos que duran toda su vida; son efímeros y se multiplican constantemente. La vida es el encuentro entre lo eterno con lo fugaz. No sólo te estás formando tú sino también la humanidad venidera. Eslabón de una sagrada cadena que nace en la Conciencia divina, tu sexo es un templo, hijo mío.

Si va a nacer una niña:

El andrógino original se ha convertido en mujer. Tu vagina, tu útero, tus ovarios se han desarrollado. Siente tu sexo, en él habita la eternidad. Eres portadora de millones de óvulos. No sólo te estás formando tú, sino también la humanidad venidera. Eslabón de una sagrada cadena que nace en la Conciencia divina, tu sexo es un templo, hija mía. Y también es un templo tu cerebro: has recibido como herencia la memoria total, tus neuronas contienen los sueños e ilusiones de tus billones de antepasados...

Madre: Llevan impresos todos los proyectos del futuro, el momento en que mutarás creando un nuevo cerebro, el momento en que desarrollarás la telepatía, el momento en que por tu fuerza mental podrás elevarte en el aire, el momento de la gran emigración hacia una nueva galaxia, el momento en que poblarás la totalidad del universo. Ya todo está en ti, hijo mío/hija mía.

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el séptimo mes de gestación:

Madre: Tu piel, capa por capa se ha engrosado, tu ser entero; a través de ella, se une con la totalidad. No es una superficie que te separa del mundo, sino una frontera abierta: siente tus incontables poros, a través de ellos das y recibes, respiras la Conciencia divina, la absorbes, la digieres, la expiras por todo cuerpo: eres un ser sagrado.

Padre: En las yemas de tus dedos, en las palmas de tus manos y en la planta de tus pies se han formado líneas diferentes a las de los demás seres humanos; ellas prueban que eres única, que vienes a aportar al mundo algo que sólo tú posees: tu preciosa identidad. Nadie nunca ha sido ni será como tú, te inscribirás en la eternidad como una joya preciosa y única.

Madre: Ya se ha formado tu cara y es preciosa: es una ventana por la que interior y exterior se comunican y aúnan. Detrás de tu cara se extiende el pasado, delante de tu cara se extiende el futuro, en tus facciones se refleja el presente, que no es otro que tu alma...

Padre: Para venir al mundo tal como tú eres y no como los otros quieren que seas, necesitas comunicarte conmigo. Si por el cordón umbilical estás relacionada con tu madre, el cordón que te une a mí es mi voz. Dime, sabiendo que yo soy un aspecto de ti mismo/a, qué es lo que deseas que yo te diga para que así termines en buena forma tu desarrollo.

...El padre escucha atentamente si le llega algún mensaje de su hijo/a y se lo repite suavemente...

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el octavo mes de gestación:

Padre: En esta infinita paz en que te desarrollas, no sabes si estás soñando despierto/a o si duermes junto con tu madre, ambos/os/as unidos/as en un mismo sueño. A través de su inconsciente recibes el conocimiento de tus antepasados, no en forma de recuerdos precisos sino como intensas energías. Y tú, con tus células nuevas, eres capaz de captar los proyectos del futuro. Eres el avatar, el descenso de un ser glorioso en un cuerpo mortal.

Madre: No le temas a ese descenso: para sentir tu grandeza divina debes pasar con dolor de los pequeños órganos terrestres a los grandes órganos cósmicos. Lo que al comienzo confundes con dolor no son sino las benéficas contracciones que abren los límites animales y te otorgan la sublime expansión de tu Conciencia: siente el latido de tu corazón, en él reposa el centro del universo. En tu cerebro se preparan mutaciones que harán de ti nuestro Maestro.

Padre: Tu espíritu se encarna de acuerdo al plan universal, desarrollas correctamente tu cuerpo. Aparecen tus zonas sensibles. La energía sexual activa, el desarrollo de los nervios alrededor de tu boca preparándote para succionar el pezón, sentimiento sublime que se resume en una sola palabra, base de todo tu lenguaje: "gracias".

La energía emocional te enseña a tragar, acto vital que le otorga a tu espíritu su actividad esencial: "recibir". La energía mental te enseña a bostezar, te relajas aceptando los beneficios del pasado y los proyectos del futuro, aprendes a "confiar".

La energía material te enseña a asir para que explores con precaución, pero sin temor, tu cuerpo, preparándote para indagar el exterior, el otro, el mundo. En el abrir y cerrar de tus manos te das cuenta que cada cosa que palpas sólo te es prestada, incluso ese cuerpo que se forma, al que un día dejarás ir con la misma felicidad con que hoy lo adquieres. Ámalo, porque es el vehículo de tu alma.

Madre: Ahora que tus oídos están formados, siente esta música,吸órbela, déjala entrar en tu corazón, que circule en el torrente de tu sangre.

...Poner una música suave y acariciar el vientre materno al ritmo de la melodía...

Acaricien el vientre que lo contiene diciéndole estas palabras durante el noveno mes de gestación:

Padre: Has seguido creciendo, tu espacio se ha reducido, casi no tienes sitio para moverte, no puedes estirar ni los brazos ni las piernas, te sientes incómoda, dolorida. Sin embargo una ola de energía vital, cálida, te invade.

Siente la estabilidad gozosa de tu aparato digestivo, sanamente formado; siente la potencia de tus pulmones ya completos prestos a ingerir el milagroso oxígeno; abres en la oscuridad tus ojos capaces ya de captar la ansiada luz.

Esa alegría que vence al dolor se resume en un gesto de tu cara: una sonrisa. Movimiento ascendente en la comisura de tus labios que te recuerda que en todo momento tu espíritu es ingravido, que tu conciencia, libre del peso material, puede elevarse y viajar hasta los confines del universo.

Madre: Sonríes, porque a pesar de la estrechez en que resides, te rodea un calor agradable, nunca tienes hambre, estás protegida de los sonidos fuertes y de las luces brillantes. Te reconforta el sonido constante del latido de mi corazón; él te dice “Tú eres tú y yo soy yo”.

A partir de ahora puedes nacer, tienes derecho a ser lo que eres; a sentir, ver, oír, tocar, gustar y oler sin límites aquello que tu santa curiosidad desee conocer y experimentar; tienes derecho a pensar lo que quieras, a amar a quien quieras, a desear sin imponerte límites, a realizar aquello para lo cual el universo te ha creado.

Padre: Mantén en tu espíritu esta continua plegaria: “Soy de ti, confío en ti, eres mi felicidad” (repetir).

Madre: Cuando te sientas lista, comienza a girar hasta ponerte cabeza abajo. El momento de nacer lo decidirás tú. Yo colaboraré contigo no oponiéndome a tus designios. Tu dirigirás. Yo te seguiré. Entre ambas realizaremos un parto feliz.