

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION**

**Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro Tamarugal de Iquique**



Tesis para obtención de Título  
Profesora de Biodanza

# MI MATERNIDAD

Un viaje a través de Biodanza

**Alumna: Cecilia Aracena Bustillos**

**Director: Roberto Farías Aliaga**

**Iquique, Octubre 2013**



Mi Maternidad, Un viaje a través de Biodanza por Cecilia Aracena Bustillos 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

	<b>Páginas</b>
1. Carta a mi hijo.....	3
2. Introducción.....	4
3. Biodanza.....	5
3.1. Orígenes.....	5
3.2. Definición.....	6
3.3. Principio Biocéntrico.....	6
3.4. Potencial Genético y Ecofactores Positivos.....	7
3.5. Líneas de Vivencia y Protovivencias.....	8
3.6. Contacto y Caricias.....	9
4. Soy madre.....	10
4.1. Gestación.....	10
4.2. Nacimiento.....	13
4.3. Una Vida en mis Brazos.....	17
5. Conclusiones.....	21
6. Bibliografía.....	22

## CARTA A MI HIJO

Amado hijo:

Cuando supe de tu presencia en mi vida, que habías decidido hacer de mi vientre tu hogar, todo cambió. Los colores eran más bonitos, el viento más refrescante, el sol más cálido, los días más alegres. Siento que viajaste desde otro lugar para quedarte conmigo, con tu luz, tu inocencia, tu pureza, tu amor transformador.

Sueño para ti un mundo lleno de amor. Espero poder enseñarte, no ecuaciones ni reglas de gramática, sino aquellas cosas simples que realmente te sirven en la vida, y que son capaces de hacerte feliz, de darte una sonrisa cuando crees que los problemas no tienen solución. Esos milagros de la vida que puedes compartir con quienes más quieres, sin necesidad de tener un buen empleo. Quiero enseñarte la belleza que hay en contemplar la luna de noche, contar estrellas, abrazar un árbol y sentir su latido, escuchar cómo sus hojas juegan con el viento, mojarse los pies en la orilla de la playa y correr rápido si el agua está muy fría, mirar los pájaros y sentir el deseo de correr entre ellos... jugando a volar, sentir el aroma de las flores, la paz que te deja un abrazo, ser capaz de ver el mundo en la mirada de alguien, caminar descalzo en la arena, cerrar los ojos y dejar que el viento se lleve eso que te hace mal, vivir cantando, dormirte con el sonido del mar en una caracola, pintar con tus manos, crear, creer en ángeles, vivir sin miedo y sin vergüenza, hacer valer tu derecho a ser feliz y cambiar el mundo con tu sonrisa.

Gracias por elegirme.

Con amor infinito

Mamá.

## INTRODUCCIÓN

Biodanza es un sistema que poco a poco está cambiando el mundo, y así también, ha logrado revolucionar mi vida, desde su mensaje de amor.

Hoy, quiero presentarte esta monografía que finaliza una etapa en mi proceso de formación, y en la cual deseo compartir cómo la Biodanza ha sido mi maestra, guía y amiga en esta nueva aventura de mi vida: ser madre.

Así, vamos a viajar juntos, descubriendo este camino a través de mi testimonio. Conocerás las caricias que Biodanza me ha dado durante la gestación, nacimiento y primeros meses de vida de mi hijo en mis brazos, y cómo ha ido esculpiendo mi cuerpo, mi mente y mi alma, preparándome para este gran momento.

En una primera parte conocerás sobre el origen y definición de Biodanza, además de algunos conceptos fundamentales como el Principio Biocéntrico, Potencial Genético y Ecofactores Positivos, Líneas de Vivencia y Protovivencias, junto con el concepto de Contacto y Caricias.

Luego, avanzando en la lectura de esta monografía, encontrarás mi relato sobre la vivencia de mi maternidad acompañada de la Biodanza, pasando por la gestación, nacimiento y primer año de existencia de mi hijo en mis brazos.



# BIODANZA

## Orígenes

Según Toro y Terrén (2008), Biodanza surge en la década de los sesenta, contemporáneo al movimiento hippie de Estados Unidos, a la revolución musical que comenzó con los Beatles en Inglaterra, al movimiento estudiantil del '68 en Francia, y a la introducción de las sabidurías orientales en Occidente, como la meditación.

Las primeras experiencias de Rolando Toro vinculadas con la Biodanza, fueron durante su labor como maestro de escuela en Chile, trabajando desde la Educación Biocéntrica.

En los sesenta, Rolando Toro se desenvolvía como psicólogo en la Universidad de Chile y sus primeros ensayos de Biodanza (Psicodanza llamada en ese entonces) fueron en el Hospital Psiquiátrico de Santiago, con pacientes psicóticos, y luego comenzó a incorporarla en sus Cátedras de Psicología en la Universidad de Chile.



Rolando Toro se radicó en Argentina, país desde el cual Biodanza se gestó con los primeros profesores y después, al trasladarse a Brasil, el movimiento se desarrolló vigorosamente, extendiéndose a la mayoría de los países de América Latina, EE.UU., Europa, África y Asia.

Biodanza “proviene de la nostalgia del amor” (Toro, 2009) y de la búsqueda de un nuevo modo de vivir, ya que vivimos en un sociedad patológica, individualista, donde el ego predomina. Estamos con el otro, pero lo ignoramos, tenemos nuestra sensibilidad adormecida.

## **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.

## **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 antivida, 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”.

### **Potencial Genético y Ecofactores 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 ecofactores necesarios para que se expresen.

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 ecofactores 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.

*“En Biodanza usamos el concepto de Ecofactores 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).



## Líneas de Vivencia y Protovivencias

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 indisoluble, 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.

LÍNEA DE VIVENCIA	PROTOVIVENCIA
Vitalidad	Movimiento, energía vital, actividad y reposo.
Sexualidad	Contacto y caricias.
Creatividad	Libertad, expresión y curiosidad.
Afectividad	Protección (seguridad) y nutrición (alimento).
Trascendencia	Armonía percibida frente al ambiente en el cual vive el niño.

#### 4.6. Contacto y Caricias

En Biodanza se considera la "función de contacto" como terapéutica, debido a que el contacto corporal, en especial la caricia, activa, moviliza y transforma. Es importante considerar que el contacto en sí mismo, es decir, el contacto mecánico, no es curativo; tiene que darse dentro de un contexto afectivo, en un proceso progresivo de comunicación y empatía.

*“La caricia es un fenómeno afectivo que vincula los cuerpos. Nuestra piel, al contrario de lo que siempre se ha sostenido respecto a que es nuestro límite, es más bien un puente, el pasaje que facilita la comunicación entre los seres. Tocar, acariciar, es más que comunicarse, es entrar en el otro, hacerlo entraña”. (García, 2008).*

La caricia es un íntimo reconocimiento y valorización de la persona como un todo. Para Rolando Toro, todo cuerpo que no es acariciado comienza a morir.

# SOY MADRE

## Gestación

*“El hombre libera de trescientos a cuatrocientos millones de espermatozoides en una eyaculación, de los que sólo uno engendra vida. El óvulo (la mujer sólo tiene aproximadamente cuatrocientos óvulos durante toda su vida fértil) espera, de una manera receptiva, como todo lo femenino. Y este río de espermatozoides, de los cuales gran cantidad mueren en el camino, fluye hacia el óvulo para producir el milagro, en ese instante donde se produce el encuentro.” (Toro y Terrén, 2008)*

Así, la gestación humana es un proceso que dura regularmente nueve meses. Iniciándose biológicamente con la fecundación del óvulo por el espermatozoide y culminando con el nacimiento del bebé.

Cuando supe que mi hijo había decidido llegar a mi vientre, fue un día muy feliz pero también con muchos sentimientos mezclados (amor, inseguridad, miedo) e interrogantes: ¿Podré hacerlo bien? ¿Cómo será mi hijo? ¿Qué tipo de mamá seré? ¿Cómo será formar una familia?

Las personas a mi alrededor preguntaban muchas cosas, y entre más preguntaban más dudas me hacían sentir: ¿Tan joven? ¿Y qué pasará con la Universidad? ¿Fue planificado? ¿Vas a vivir con tu pareja o seguirás en casa de tus padres? También me decían frases como: “Ahora todo va a ser más difícil” y “Se acabaron las fiestas y las salidas”. Posturas casi fatalistas, como si esta hermosa bendición que sentía, fuera lo más problemático para ese momento de mi vida. Entonces pensé, vivimos en una sociedad antívvida, donde la guerra, las agresiones, el individualismo predomina, y donde las noticias que nos conectan con la naturaleza, más humana, afectiva, instintiva, se reciben con miedo. Mientras más productivas y mecánicas se vuelven nuestras vidas, con mayor inseguridad vivimos

respecto de nuestra naturaleza, miedos que se van traspasando a futuras generaciones, desconectándonos cada vez más de nuestro ser y sentir.



La Biodanza nos trae de vuelta a lo importante, más allá del cómo y cuándo. A través del Principio Biocéntrico ubica el respeto por la vida como centro, y así lo sentí cuando compartí la noticia con mi familia de Biodanza: acompañada, segura, en paz, reafirmando lo que muy dentro mío ya sabía. Desde la concepción somos un milagro. La fecundación nos hace triunfadores. Toro y Terrén (2008) hablan de la sacralidad de la vida, como un culto a lo sagrado de la vida y las personas, donde cada ser humano es único e irrepetible, y por lo tanto, la llegada de este ser maravilloso, era sin duda alguna la más grande bendición. *“Concebir un hijo es un acto de responsabilidad y reverencia hacia la vida manifestada en el nuevo ser”* (Arteaga, s.f.)

La gestación para la madre, es un período de grandes cambios anatómicos, fisiológicos y psicológicos. El cuerpo va cambiando interna y externamente, hormonas, una vida gestándose, dos corazones en un cuerpo, algunos malestares, cambio en la autoimagen, una nueva exploración de la sexualidad, entre otras cosas.

Durante las sesiones de Biodanza, entendí la importancia de la autorregulación de la que tanto se habla. A pesar de mi intensidad, tener que pensar y sentir por dos aumentó mi autocuidado, como parte del deseo de proteger la vida. Si bien el embarazo no es una enfermedad como muchos te hacen ver, sí es necesario respetar a este ser que está dentro de mí (este sentir nació gracias a la sensibilidad y conexión al escuchar mi cuerpo durante Biodanza). *“Está comprobado que todas las sensaciones y emociones de la madre son percibidas directamente por el niño durante la vida intrauterina, dada la relación de total intimidad que se establece entre ambos”* (Arteaga, s.f.). Y por este motivo, el cuidado especial te tratar de compartir vivencias y sentimientos positivos con mi hijo, cuidando su espacio dentro de mí, haciendo de mi cuerpo un templo lleno de amor. Esto pensamiento

llegó a mí, después de síntomas de pérdida que tuve en mi embarazo, guardando reposo absoluto, luego de haber hecho una maratón de Biodanza durante 3 semanas, entre la Extensión de Biodanza Integración Afectiva en Familia, por la que tuve que viajar a Pirque, el grupo regular y el Proyecto Minotauro que decidí vivir. Con esto no quiero decir que hacer mucha Biodanza sea malo, porque recibir y dar amor nunca lo es, sólo que mi intensidad tendía a desbordarse y no escuchaba con el corazón qué era lo que mi cuerpo y mi hijo necesitaban, que era descansar.

Agradezco este aprendizaje, porque me hizo vivenciar el embarazo de manera distinta. Más compenetrada con el sentir, disfrutar y maravillarme cada vez que escuchaba esos latidos llenos de vida durante las visitas al doctor, acariciar mi vientre, pese a que todos me decían “No te toques, hace mal”, imaginando que mis caricias llegarían a alguna parte del cuerpo de mi bebé, jugando con él a través de canciones y cuentos. Al estar a punto de perder lo que más amaba en mi vida, me vi en la necesidad de valorarlo más aún, y no desde una sobreprotección desmedida que lo único que lograría sería enfermar el vínculo madre-hijo, sino desde el agradecimiento, bendecir cada momento vivido junto a él, disfrutando el presente, aquí y ahora.

*“Margarita Ribble, citada por Toro (2002), afirma que los bebés precisan de tres tipos de estimulación sensorial: la táctil, que se da a través del contacto y las caricias; la cenestésica, que tiene que ver con el arrullo o mecimiento; y la auditiva, con la música y el canto. Estas tres formas de estimulación se dan en cada sesión de Biodanza.”* (Arteaga, s.f.). He ahí la importancia de la práctica regular de Biodanza durante este período, ya que es una fuente de ecofactores positivos que al promover modificaciones sobre el ser de la madre, también tendrá un efecto sobre el hijo, promoviendo las protovivencias del bebé a través de las vivencias, emociones y sentimientos de su madre. El grupo de contención, de amor y seguridad, es un ecofactor positivo que invita a estados de bienestar y plenitud, salud y felicidad, tanto para la madre como para el bebé.

## Nacimiento

Dentro de la propuesta de Biodanza, al momento del nacimiento de una nueva vida, hablamos de un parto natural más humanizado y consciente, conectado con nuestros instintos y naturaleza. Un parto que promueva el vínculo madre –hijo. Esto deseaba con todo mi ser, un parto incluso natural (sin anestesia), donde fuera el padre de mi hijo quien lo recibiera al nacer y donde me permitieran disfrutar del primer encuentro, en un proceso que no fuera traumático ni para el bebé ni para mí.

Dos semanas antes de la fecha aproximada del parto, el doctor me dice que era prácticamente imposible un parto normal, debido a que el canal de parto era muy estrecho y el tamaño del bebé y su cabeza muy grande. A eso agregó que mi hijo venía con doble vuelta del cordón umbilical en su cuello. Ante la voz de un “experto” y la responsabilidad que implica ser madre y velar por el bienestar de mi hijo, decidimos (en conjunto con su padre), que se llevara a cabo una cesárea. Tomamos esta decisión, con el fin de hacer de la llegada de nuestro hijo un momento grato, sin estrés ni traumas, evitando también posibles lesiones en el bebé.

Gracias a la vida, hoy mi hijo está sano y salvo junto a nosotros, pero creo que la experiencia del nacimiento, de su llegada a este mundo, podría haber sido más humana y cercana de lo que fue. Una cesárea (necesaria a vista de los especialistas – matrona y ginecólogo) fue lo más frío que pude vivir.

Riveros, Andrade y Valadares (2003) dicen al respecto *“este excesivo intervencionismo representa una forma de violencia, tanto sobre la madre (por el equipo obstétrico) – no respetar opciones de la madre durante el trabajo de parto; aplicar procedimientos rutinarios que no han demostrado su eficacia o que pueden ser incluso nocivos (posición decúbito dorsal, enema evacuante, rasurado, episiotomía de rutina, cesárea innecesaria) – como sobre el recién nacido (por el equipo neonatológico) – separación de su madre para la realización de procedimientos rutinarios (aspiración de secreciones, profilaxis ocular y de enfermedad hemorrágica), cuya realización no se discute, pero sí el momento en que se hacen”*.

Me sentí crucificada en esa camilla, con sueros y cables por todas partes, preocupada de no desmayarme producto de la anestesia y angustiada con la idea de que podía perderme el momento más importante de mi vida producto de eso. El anesthesiólogo tuvo que aplicar la inyección epidural dos veces, porque en el primer intento no tuvo efecto alguno. Mientras todo eso sucedía, había una tela que me impedía ver qué era lo que estaban haciendo conmigo, ni siquiera podía ver al papá de mi hijo que se situó del otro lado para poder presenciar el momento exacto en que sacaran a mi hijo de mi vientre. Escuchaba a los doctores conversar sobre un partido de fútbol, mientras la matrona intentaba convencerme de hacer un tratamiento de depilación con láser, al mismo tiempo que “acariciaba” mi frente. Mis nervios de primeriza, junto con el hecho de que todos hacían y decidían por mí (ya que nadie preguntó mi opinión durante el momento en que estuvimos en pabellón), me hicieron sentir poco contenida y acompañada.

En el mejor momento, cuando sentí el llanto de mi bebé por primera vez, me invadió un sentimiento de impotencia, debido a que todos vieron a mi hijo antes que yo. Ginecólogo, matrona, pediatra y enfermeras asistentes. Mi hijo pasó de mi vientre directo a una camilla donde lo analizaron cerca de 10 minutos, camilla que estaba ubicada detrás de mí y que por la posición en la que yo estaba, me era imposible ver, porque no podía moverme. Recuerdo que lo único que logré ver de él fue su piecicito y me llené de una ternura, mientras lo escuchaba llorar, una necesidad de tenerlo en mis brazos para consolarlo, para darle su bienvenida, mirarlo a los ojos, besarlo, pero nada de eso pudo ser hasta unos minutos después. Cuando por fin lo pusieron a mi lado (ni siquiera en mi pecho), no pude tocarlo (por los cables y los sueros que me tenían prácticamente atada a esa camilla), pero sí pude mirarlo, y ese momento tan nuestro, tan íntimo duró sólo 5 minutos, porque debían llevarme a recuperación. Ya en aquella sala, y pasada una hora aproximadamente, llegó mi hijo en brazos de su padre. Fue ese, después de todo lo pasado, el momento en que recién pudimos conocernos, tocarnos, mirarnos con tranquilidad, en el que pude amamantarlo, contemplar sus manos, su cuerpo, su fragilidad, y pudimos como familia reconocernos y amarnos con una pureza e inocencia mágica.

*“A mayor medicalización del proceso del parto, menor – o nula – será la autonomía, el protagonismo, que la mujer pueda ejercer durante el evento; el intervencionismo innecesario afecta la expresión del instinto maternal, la respuesta del recién nacido, la formación del vínculo entre ambos. Devolver el control del parto a la mujer significa fortalecer los vínculos de la familia con el recién nacido, fortalecer a la familia y a la sociedad en su conjunto; permite devolver a los recién nacidos la calidez de los brazos maternos y a la madre, el milagro de la primera mirada de amor de sus hijos” (Riveros, Andrade y Valadares, 2003).*

Tal vez mi error fue no haber buscado una segunda opinión, aunque a 2 semanas del parto, y con el sistema médico que nos caracteriza, hubiera sido difícil. Invito a todas las embarazadas o en planes de estarlo, a informarse, y a luchar por sus derechos y los de sus hijos, como dice Odent (2000) en Riveros, Andrade y Valadares (2003) *“la mejor forma de humanizar la atención del parto es reconocer y respetar nuestra naturaleza animal”.*

Pienso que el primer contacto entre la madre y su hijo es un momento que quedará grabado para siempre en su piel, miradas, células y corazón. Ese encuentro piel con piel, el intercambio de miradas y la magia que surge de ambos es el comienzo del vínculo afectivo que los mantendrá unidos.



*“En todos los mamíferos, tras el parto la hembra lame, huele y acaricia al recién nacido y éste busca instintivamente los pezones para mamar. El primer contacto entre la madre y su cría es inmediato en los mamíferos y en los domésticos (vacas, caballos, ovejas). Precisan del primer contacto piel con piel para ser aceptados y amamantados por su madre.” (Lacoma, 2009).*



En Biodanza, el contacto tiene una función terapéutica, que comunica y vincula a los cuerpos que están participando de la caricia que da vida. La misma piel que nos separa es la que nos une. Así, este primer contacto se convierte en un íntimo reconocimiento y aceptación, una expresión de amor infinito, junto con ese amor primario que se expresa en el diálogo poético de las miradas, sin palabras, generando esa comunión entre madre y bebé que nutrirá su vínculo de apego. Rolando Toro dice, al referirse a los lenguajes silenciosos, que *“el diálogo entre dos personas no está compuesto sólo de palabras. Cuando se intercambian las miradas, en realidad están dialogando dos ángeles. Cuando podemos ‘ver’ al otro, comenzamos a amarlo. El lenguaje silencioso de las miradas puede conducir al éxtasis y en ese intercambio de luz suave desaparece el tiempo y se ingresa en el ‘para siempre’”*. (Toro, 2009).

Es esencial para que la vida sobreviva, la delicadeza de las manos que aman. Como dice Rolando Toro *“todo cuerpo que no es acariciado comienza a morir”*. Nuestra especie logrará sobrevivir si aprendemos a tener el cuidado necesario, siendo éste en su máxima expresión con un recién nacido. Muraro (2003) en Riveros, Andrade y Valadares (2003) menciona que *“sólo la capacidad de cuidar nos transforma en instrumentos de vida y no en instrumentos de muerte”*. La llegada de un recién nacido nos conecta con lo sagrado de la vida, con esa bendición que es respirar, sentir, tocar, con la fragilidad y el cuidado lleno de afecto y sutileza. Sin embargo, con el paso de los años se nos olvida que nosotros también fuimos bebés, y que también somos vida, que necesitamos amor y dulzura, y que por lo tanto, no es algo que le pertenezca sólo a los bebés y a los niños, sino que a los adultos y ancianos también, y que por lo tanto, en ese momento tan maravilloso, no sólo es el bebé el que requiere de los cuidados, atenciones y amor, la madre también necesita contención y apoyo. Ambos se sienten vulnerables por la nueva experiencia que enfrentan, pero también con un sentimiento de “poderlo todo”, porque su amor los hace capaces.

## Una Vida en mis Brazos

*“Júntate a nosotros bebé, y a todos los seres hechos del polvo de las estrellas, emergentes del océano de la vida, hijos y hermanos de las especies que nos precedieron en la historia. Tú, hijo, tienes un lugar especial en la sinfonía de la existencia.”* Muraro (2003) en Riveros, Andrade y Valadares (2003).



En la gestación del bebé, mi vida de madre se mantuvo bastante “normal”, salvo excepciones. Pude seguir trabajando, realicé las actividades que me gustaban, me reuní con amistades y además recibía un trato especial, donde me reconocían por ser cuna de una vida, por estar en ese estado de gracia. Todos me deseaban lo mejor, para el bebé, para mi vida de madre, para esta nueva familia que nace, me sentí muy querida y acompañada. Durante esta etapa predominó mucho la idealización, imaginaba como sería mi bebé, a quién se parecería física y psicológicamente, cómo llevaría a cabo mi rol de madre, qué tipo de madre quería ser, para no cometer los errores que tuvieron mis padres o los que veía en mis amistades o en televisión. Quería que todo resultara perfecto, porque esa experiencia tan sublime sólo merecería la perfección. Y por supuesto que a este pensamiento ayudaban los comerciales de televisión donde ves a madres felices y radiantes todo el tiempo, las películas o teleseries que muestran a la madre más linda y fresca que nunca, mientras el bebé duerme o se entretiene en su cuna con el móvil.

Con la llegada de mi hijo, ya en casa, fui experimentando muchas sensaciones, sentimientos y situaciones nuevas. Pasé de ser mujer a ser madre de tiempo completo, donde el centro de atención y cuidados era el bebé, y yo no era más que “la mamá de”. Algunas personas cometieron el error de focalizar todas sus energías en el bebé, cuando es la madre, yo, quien se transforma en su nido, necesitando también mucho amor y

apoyo, para poder desempeñarse en este rol desde la serenidad y seguridad, en vez del agotamiento o confusión, de manera tal que entre ambos se desarrolle un vínculo seguro basado en el amor y la confianza.

Desde que nacemos, como seres humanos establecemos vínculos con quienes nos rodean. Incluso desde la vida intrauterina mantenemos una unión con nuestra madre y a través de ella, con nuestro padre y con el mundo. Según Vázquez y Berger (2011) *“los vínculos que se establecen desde muy temprana edad, sobre todo con los padres, son fundamentales, pues son éstos los que dotan a la persona de confianza, seguridad, autoestima, capacidad de amar y razones para vivir”*.

Este vínculo entre la madre (u otra figura significativa) y el bebé se denomina Apego. Moneta (2005) lo define como *“un sistema motivacional que compartimos con otros animales y el cual tiene su asiento neuropsicológico en el cerebro. Los bebés están genéticamente predispuestos a querer acceso a una figura vincular; buscando confort particularmente cuando están asustados. Además de proporcionar protección y confort, el sistema de apego permite una sincronía psicobiológica entre el bebé y su cuidador. Esta sincronía provee, desde el nacimiento en adelante, un entrelazamiento de estados internos entre ambos. Daniel Stern ha llamado a este proceso ‘sincronía de afecto’ (affect attunement), que recientemente se conoce como un factor esencial para el desarrollo del cerebro del infante en los dos primeros años de vida”*. Y a través del desarrollo cerebral, estimula su desarrollo psico-social.

Son muchas las vivencias que ayudan en los primeros años de vida a la construcción de un apego seguro: la lactancia materna, el contacto piel a piel, una actitud de consuelo frente al llanto, experiencias sensoriales, caricias, arrullo, intercambio verbal, juego compartido, el canto, la música, experiencias conjuntas en contacto con el agua y la naturaleza, además de masajes. Dice Palacios (s.f.) *“el bebe que aparentemente no hace nada, está experimentando absolutamente todo lo que le ocurre por primera vez en su vida, continuamente, hasta que se transforma en algo ya conocido, algo a lo que puedo darle nombre.”* Así, se hace importante estimular el desarrollo de las protovivencias del bebé

mediante ecofactores positivos, que darán origen a las líneas de vivencias que no son más que las distintas formas de expresión del potencial genético humano. Este bebé es una semilla que se transformará en un árbol con sus raíces, frutos y flores. Este proceso está al cuidado de la familia, del amor y comprensión que entreguemos a este ser.

Para la línea de la vitalidad he estimulado la protovivencia de movimiento y energía, mediante ecofactores como el juego, que nos ha hecho vivir el presente desde la inocencia y el goce existencial. Para que mi hijo desarrolle una sexualidad sana, necesita de la protovivencia de contacto y caricias. Cayuela (2011) menciona que la piel es el principal órgano de los sentidos del lactante, y que las primeras percepciones de la realidad las recibe a través de ella. Es a través de la caricia como el niño aprende sobre el placer, el cuidado, el cariño. Aprende a acariciar, a amar, siendo acariciado y tratado con amor. Rolando Toro dice que *“encontrar los caminos para que todas las personas tengan acceso a las caricias, desde los niños hasta los ancianos, es la única revolución que tiene sentido”*. (Toro y Terrén, 2008).

En cuanto a la creatividad, con mi hijo he estimulado su capacidad de expresión, y la libertad para explorar, potenciando la curiosidad, descubriendo el mundo. La afectividad es la motivación del niño para socializar. *“Un niño nace con la necesidad de ser amado y jamás deja de sentirlo”* (Clark, s.f. en Cayuela, 2011). Necesita sentirse protegido y contenido, que vea a su madre como alguien a quien puede recurrir y que estará disponible para él, una madre nutricia a través de la lactancia, pero también a través del amor. *“Déjalo llorar, no llorará sangre”*, me decían. Es cierto que los niños necesitan la frustración para aprender límites, pero no tan pequeños. No tienen la capacidad aún de manejar o comprender sus emociones y es fundamental la confianza que se establece. El niño al llorar, nos quiere decir algo, y al responder a ese estímulo, ya sea mudándolo, acariciándolo, meciéndolo (o cualquiera sea su necesidad) le enviamos el mensaje de que su voz, su llanto, produce un cambio en su entorno. Le entregamos la confianza en sus propias capacidades, que más adelante se reflejarán en una persona más segura con la convicción para cumplir sus sueños y meta. Como dirían *“con voz y voto”*, protagonista de

su propia vida. Por último, la protovivencia de la trascendencia es la armonía que el niño percibe frente al ambiente en el cual vive. Esto se ha transformado para mí en una tarea diaria, intentando brindarle un ambiente de paz, aunque a veces se torna difícil ya que somos seres humanos también, con nuestros propios problemas.

Qué importante es despertar el potencial genético de nuestros hijos, haciéndolos sentirse capaces, brindándoles autonomía, reforzando su identidad a través del amor.

Ser madre me ha hecho vivir la vida, disfrutarla con más intensidad, despertando mi energía y vitalidad (necesaria para convivir con un niño de un año de edad), reconectándome con mi sexualidad, con la magia de procrear, de dar vida, en la tarea de sentirme madre, pero también mujer, abrazando mi Afrodita. Me siento una persona más afectiva, cariñosa, delicada, con un amor puro e infinito, incondicional. Me he vuelto niña las veces que han sido necesarias, para jugar, para comunicarme con mi hijo desde otro lenguaje, para comprenderlo. He tenido que trascender mi ego, ya que hay una persona que por ahora depende de mí, de lo que yo soy. Trasciendo también en él, con el sentimiento de que soy su ancestro, y el de sus hijos, nietos, bisnietos. Que mi huella de amor quedará en algún lugar de sus células y corazón.

También ha sido un viaje donde me he encontrado con mi identidad, a través del vínculo con mi hijo. He descubierto lo que soy, lo que no soy, lo que quiero ser y también aquello que me molesta. En este sentido, me he conectado con mi sombra, esa parte de mí que necesita luz, mis defectos, mi falta de paciencia, mi escasa fluidez en algunos momentos donde la rigidez me domina y mi facilidad para sentirme sola. He logrado abrazar esa sombra, poco a poco, sólo con amor. Amor de mi hijo, de mi familia, de mis amigos y de mi manada. Aceptándome, reconociéndome, buscando aquello que necesito, intentando ser cada día mejor, sintiéndome más capaz. Como dice Montes (2012) *“Confía en ti misma, y puedes hacer esto porque tu naturaleza te ha provisto de los recursos necesarios (es tu herencia biológica) para comprender a tu bebé, para cuidarlo”*.

## CONCLUSIONES

Ser madre ha sido la experiencia más maravillosas y transformadora de mi vida. Y la Biodanza se convirtió desde antes de la gestación, pero más aún en este proceso de dar vida, en una madre para mí, que contiene, ama y enseña a prestar atención, no a lo urgente, sino que a lo importante de la vida. Qué importante se vuelve el grupo, el encuentro con esa manada de amor, con ese continente afectivo que te acoge mientras tú lo haces con otro ser más pequeñito, que te acompaña y te hace sentir capaz.

Es importantísimo el efecto que Biodanza tiene sobre nuestro potencial, porque nos brinda la oportunidad de desarrollar y reconocer el potencial que tienen nuestros hijos, criando niños con más amor y futuros adultos más felices.

Realizar Biodanza durante el embarazo te ayuda a relajarte, escuchar tu propio cuerpo y confiar en tus instintos y en la naturaleza. Además refuerza nuestro sistema inmunológico, estimula nuestra autoestima, reforzando nuestra identidad. Así, nos invita a la expresión e integración de nuestras emociones y sentimientos, sanando, desde el amor, esos dolores de la infancia, reconciliándonos con nuestros padres, y desempeñando así el rol de madre desde la adultez y la conciencia. El bebé recibe también los efectos de la Biodanza desde el útero y luego que nace también (Biodanza para niños o Biodanza en familia) reforzando su vínculo con la madre, favoreciendo un desarrollo más sano, haciendo de él una persona segura de sí misma, con la capacidad de gobernar su vida, expresando sus sentimientos y vinculándose con los demás desde la afectividad, iniciando desde nuestro hogar esta revolución de amor.

Queda la invitación a las futuras madres a realizar Biodanza y recuperar el instinto, sin dejarse llevar por esta sociedad que vive en lo práctico, el individualismo y consumismo. Bienvenido el parto consciente, el colecho, la lactancia materna, el vínculo afectivo, la caricia, la seguridad, bienvenido el amor.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga, Luz. Biodanza y gestación: una propuesta integradora de vida. (s.f.). Recuperado en [viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/act\\_fis\\_salud/biodanza.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/biodanza.pdf)
- Cayuela, Silvia. La caricia. Monografía para la titulación de facilitador de Biodanza. (2011). Recuperado en [www.pensamientobiocentrico.com.br/content/bv/2011/la-caricia.pdf](http://www.pensamientobiocentrico.com.br/content/bv/2011/la-caricia.pdf)
- García, Carlos. Biodanza el arte de danzar la vida: la vivencia como terapia. Ed. Capital Intelectual, 1° Edición, Buenos Aires, 2008.
- Lacoma, Rosabel. Nacimiento con amor. Monografía para la titulación de facilitador de Biodanza. (2009). Recuperado en <http://www.pensamientobiocentrico.com.br/content/bv/2012/rosabel.pdf>
- Moneta, María. El apego: aspectos clínicos y psicobiológicos de la díada madre-hijo. Ed. Cuatro vientos, 2° Edición, Santiago de Chile, 2005.
- Montes, Silvia. Aplicación de Biodanza en la Preparación Prenatal: Programa Embarazo con Armonía. 3° Edición, Lima, 2012.
- Palacios, Rosa. Construyendo la familia biocéntrica. (s.f.).
- Pessoa, María. Biodanza vida y plenitud. Ed. Belo Horizonte, 1° Edición, Belo Horizonte, 2010.
- Riveros, Marcia; Andrade, José y Valadares, Ana. Nacer: el arte del encuentro. Ed. Belo Horizonte, 1° Edición, Belo Horizonte, 2003.
- Sroufe, Alan. Desarrollo emocional: la organización de la vida emocional en los primeros años. Ed. Iberoamericana, 2000.

- Toro, Rolando. Biodanza. Ed. Indigo/Cuarto propio, 3° Edición, Santiago de Chile, 2009.
- Toro, Rolando. Apuntes de estudio curso de formación para profesores de Biodanza: Definición y modelo teórico de biodanza, Principio biocéntrico e inconsciente vital, Afectividad, Contacto y Caricias. (s.f).
- Toro, Verónica. y Terrén, Raúl. Biodanza: poética del encuentro. (1° Ed.). Ed. Lumen, 1° Edición, Buenos Aires, 2008.
- Vázquez, Luz y Berger, Verónica. Apuntes de estudio Integración afectiva de la familia, 2011.