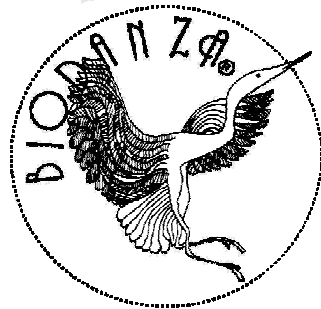


INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile



Sistema Rolando Toro

TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO

“PROFESOR DE BIODANZA”

“BIODANZA, UN TOQUE DE DISTINCION”

Alumna

María Soledad Maturana Camus

Supervisora

María Andreína Acri

SANTIAGO – CHILE

Junio - 2009

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

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

Agradecimientos:

A mis padres, por ser mensajeros de mi vida y por mostrarme la sobriedad y el amor incondicional que me nutre hasta hoy, aún sin ellos.

A mis hijos Francisco Javier, María Paz, María Carolina, Claudia Soledad y Horacio por llevar sus vidas con nobleza y coraje, exigiéndome excelencia. Por respetar mis locuras y estar siempre acompañando mis procesos.

A Claudio, mi marido, por su tenaz insistencia en dificultarme el camino lo que fue progresivamente gestando una poderosa fuerza para trascender la inconsistencia acelerando mi despertar existencial que ahora mantiene mi corazón tranquilo en libertad.

A mis amigas y amigos de la vida, sociales, ocasionales y a mis compañeros de Escuela, porque su energía me hace sentir renovada; me permite estar en movimiento y disfrutar del bien estar.

A muchos artistas de la paz y de la ciencia que en forma anónima han salpicado de imágenes e ideas mi cabeza.

A Marta y Juan Francisco, mis bellos profesores de grupo regular, por confiar y cuidar de mí, comprender mis desvíos, diluir mi densidad y ser modelos de perseverancia y de pasión.

A Gladys por su sabiduría, solidaridad, coherencia y conciencia ética que inspiraron mi conexión con la voluntad para tomar este desafío.

A Mariela y Catherine por aceptarme generosamente en su grupo semanal.

A Nenel, Estela, Maitte, Jorge y Betina, por encantarme con sus conocimientos y sus formas que penetraron mi mente y se instalaron en mi corazón. Especialmente a los Terren Ber, por ampliar el horizonte de esta presentación con su inteligencia afectiva y lucidez intelectual.

A Andreína, mi preciosa supervisora, por seducirme con su rigor hasta extraer de mí un estilo impregnado de identidad.

A Claudette, que contuvo mi vulnerabilidad con dulzura y calidez y me dio la facilidad y la seguridad para continuar a pesar de todo.

A Rolando, genial transgresor de los sistemas. Hombre valiente, que ha tomado la vida en sus manos con vitalidad para disfrutarla al máximo y creatividad para reinventarse en cada tiempo. Hombre estudioso, prolijo y brillante, que ha organizado conceptos para beneficio de la humanidad creando un sistema de amor donde muchas personas como yo encuentran el lugar anhelado.

A Dios por indicarme el camino justo para sentir su amor desde el alma hasta la piel.



“BIODANZA, UN TOQUE DE DISTINCION”



MARIA SOLEDAD MATURANA CAMUS

SANTIAGO DE CHILE

JUNIO 2009

INDICE

I	INTRODUCCION	6
II	MARCO TEORICO	8
III	EL ARQUETIPO SENEX	11
IV	ENVEJECEMOS COMO VIVIMOS	12
V	CIENTIFICA ACTUAL DEL ENVEJECIMIENTO	14
VI	NUEVA VISION DEL ENVEJECIMIENTO HUMANO	16
VII	POTENCIALES DE MANIFESTACION TARDIA	17
VIII	LA LIBERTAD PRIVILEGIO DE LA VEJEZ	20
IX	FACTORES PREVENTIVOS	22
X	BIODANZA COMO METODOLOGIA DE PREVENCION DEL ENVEJECIMIENTO	23
XI	PRÁCTICA SUPERVISADA	25
XII	RELATOS DE VIVENCIA DE GRUPO REGULAR	27
XIII	BIBLIOGRAFÍA	28

I INTRODUCCIÓN

Elegí este tema porque he observado que un toque de Amor distingue. Cuando es ocasional, inspira; cuando es progresivo, atrapa; cuando es permanente, enamora.

Según Rolando Toro, creador del Sistema, Biodanza es un sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neurológico y existencial, en un ambiente enriquecido, mediante ecofactores universales humanos. Asimismo, define el Amor como una actitud, una disposición psicológica de tener comprensión, misericordia y dulzura por sí mismo, por los otros y por la humanidad. Es, por lo tanto, una necesidad de cambiar las cosas a nivel social.

El Amor es el único agente capaz de enriquecer los ambientes necesarios para que esto ocurra. Porque surge desde las profundidades del ser, desde el núcleo de las fuerzas primordiales, desde la naturaleza esencial. Porque no hace diferencias de estilos, formas, edades, condición, ideologías, género, tiempos ni lugares.

El toque de Amor crea un instante, un momento justo, un tiempo atemporal donde algo especial sucede. Sólo es necesario tener presencia para detener el tiempo lineal y en presencia de ese instante, tocar lo eterno.

En ese tiempo sensible, tiempo de profundidad y altura, Biodanza propone la conexión con el ser interno y con el tiempo interior de cada cual, intimidad que guiada por la música y el movimiento te lleva a tocar lo infinito; llegas a ese mundo y vuelves a vivir toda la vida. Biodanza, a través de esos instantes, nos invita a re unarnos con los latidos pulsantes de la energía vital que representa la vida.

Cuando entramos en esa vivencia tenemos conciencia de que somos eternos y perdemos el miedo a morir. En ese instante el tiempo brota, es un tiempo poético, un tiempo de puras posibilidades, un tiempo de eternidad.

En esos instantes de experiencia suprema de contacto con la vida, se teje una red de vínculos afectivos internos y se sienten sus energías que acarician el corazón; es percibir la esencia, es entrar en la percepción.

En miles de instantes Biodanza interviene la vida con sutiles melodías y delicados movimientos, confiándola a espacios de armonía y de quietud. Desde la sencillez como camino hacia la dicha, Biodanza permite volver al hogar, a esa morada eterna dentro de sí mismo, a ese nido acogedor que subyace en la primavera perenne de cada ser, espiral sin fin, donde germina y emerge la bondad del alma.

Biodanza tocó mi vida con esa sutileza y el Amor como condimento de unión, hizo la magia.



II MARCO TEORICO

El Sistema Biodanza se construye desde la fenomenología, incorporando el cuerpo a la transformación de tal manera que, a través del movimiento y las vivencias, el cuerpo sienta las fuertes emociones de contacto con el mundo y con las personas. Justamente lo que ha faltado hasta ahora en educación y en psicoterapia es la presencia del cuerpo.

Biodanza apoya sus postulados en las ciencias tradicionales académicas como la psicología, fisiología, etología y antropología, que no son creaciones imaginarias o mágicas del hombre, sino ciencias empíricas y comprobables. Rolando Toro arma esta red afectiva como una pedagogía que potencia lo hermoso de la persona para que, de la mano de lo bueno, pueda avanzar por la vida creando nuevos modos de abordar la realidad.

En este caminar a través de los afectos con disfrute, en confianza y tranquilidad para llegar a ser uno mismo a cualquier edad, es interesante detenerse en el adulto mayor.

Ya hace algunos años que el envejecimiento está siendo una de las prioridades en el ámbito de la salud a nivel mundial. Los adelantos tecnológicos han ido reduciendo las tasas de natalidad y ha aumentado la esperanza de vida de la población lo que ha obligado a orientar las políticas internacionales a un cambio en la concepción de la vejez, considerando a ésta como una etapa de vida activa en la que se puede lograr un máximo de autonomía individual y la posibilidad de autorrealización.

Según las proyecciones oficiales de la ONU del 2008, presentadas en Nueva York por la directora de la División de Población del organismo Hania Zlotnik, sobre el aumento de la población mundial estimado en más de 2.200 millones de personas para el año 2050, el sector de edad que más aumentará en todo el planeta será el de los mayores de 60 años.

Sólo en el mundo rico, las personas de esa edad pasarán de los 264 millones actuales a los 416 millones. (aumento del 1,9% anual). Actualmente el 22% ya tiene 60 años o más y ya superan en número a los menores de 15. La previsión es que los dupliquen y la proporción podría alcanzar el 33%. Estos países sólo tendrán un ligero aumento de su población pasando de los 1.230 millones de este año a los 1.280 millones el año 2050.

En los países en desarrollo, pasarán de 475 millones a 1.600 millones (superior al 3% anual). Actualmente, sólo el 9% tiene 60 años o más pero esta proporción debería llegar al 20%. La ONU predice este mayor envejecimiento en los países en desarrollo porque cuenta con una fuerte reducción de la fertilidad lo que aumenta la proporción de mayores de 60 años y reduce la de los niños y jóvenes. La mayoría de los nuevos habitantes vivirá en estos países cuya población pasará de los 5.600 millones de este año a los 7.900 millones en el 2050.

Chile no escapa a este fenómeno. Las estadísticas de población por grupos de edad reportan que los mayores de 60 años, que en 1950 constituían el 6.37% de la población, ascendió al 9,85% en el año 2000 con 1.550.000 personas y se espera que constituirá el año 2025, el 16.20% del total de la población, con más de 3.000.000 de personas.

En esta etapa de la vida aumenta la sensibilidad y la trascendencia y registrar la voz del cuerpo para sentir sus necesidades y agrados, tomando con responsabilidad el propio proceso evolutivo, genera gradualmente experiencias profundas y vitales que aseguran el éxito en la búsqueda de la propia verdad existencial y en una llevar una vida activa, saludable, plena plena y feliz.

Considerando lo anterior y en atención a que la tercera edad es una etapa de integración y plenitud afectiva, facilitar la oportunidad para el encuentro personal desde un camino elegido con el corazón, es la propuesta de Biodanza. Porque no hay un lugar donde llegar, hay un ser donde llegar.

Es una aventura. Hacia el mundo misterioso y desconocido que es el propio ser que, para poder ser, necesita un ambiente permisivo, que no lo haga sentir vulnerable, que no lo haga estar en alerta, que lo haga confiar.

No es posible ir desde lo racional. El reconocimiento de cosas afecta solamente el nivel de decisión pero no consigue gran cosa.

Entrar en el camino desde lo corporal permite resolver, porque la mayoría de los conflictos se originan en una vivencia. Por eso es bastante lógico pensar que se resuelvan en otra vivencia. Y la vivencia vive en la atemporalidad del instante y es la *vía regia* para acceder a re descubrir ese ser que verdaderamente habita en cada individuo.

La acción es irracional. Y es la acción la que hace el efecto de transmutación, la que produce la alquimia. Hay que educar un poco la razón para poder comprender la irracionalidad.

Estoy conmigo mismo pero no estoy solo, estoy a solas.



Los potenciales genéticos, esenciales del ser humano, son funciones permanentes cuyo desarrollo no termina sino con la muerte (Rolando Toro)

Se puede hacer terapia a través de una fe en la verdad vivida y en la dicha de ser uno mismo (Claudio Naranjo)

El proceso terapéutico tiene éxito cuando se guía al paciente a abandonar la negación sistemática de sí mismo y de otros, a través de recobrar la biología del amor como el hilo central de su vivir (Humberto Maturana)

III EL ARQUETIPO SENEX

Senex, que en latín significa hombre viejo, es un arquetipo del inconsciente colectivo descrito por Jung, denominado Arquetipo del Anciano o Arquetipo del Sentido; de allí provienen los términos senil, senador, etc.

La imagen arquetípica abarca la idea de hombre santo, viejo sabio, padre anciano, que ha envejecido gentilmente y su sabiduría no sólo se ha incrementado en conocimiento y juicio, sino que ha sabido reconocer que la juventud ha asumido el papel del héroe y que su posición ha cambiado a una de mentor.

Las características divinas de Senex son el poder de redención, la aspiración a una conciencia superior, la profundidad de juicio, la constancia del sentimiento, la necesidad de un orden espiritual y material y la imperturbabilidad y magnificencia.

Sin embargo, el modelo habitual de Senex presenta, frecuentemente, aspectos contradictorios: puede ser el justiciero y el asesino, el constructor y el destructor. La moralidad basada en la conciencia Senex es siempre dudosa.

Las características psíquicas de Senex oscilan entre dos extremos: honestidad y falsedad; fecundidad e impotencia; sabiduría y obcecación; comprensión e intolerancia.

Senex tiene un aspecto dual que se identifica con una forma particular de renovación que destruye lo que construye.

Según James Hillman, este arquetipo tiene una relación estructural con el niño, con quien comparte características: egocentrismo, fantasías de omnipotencia como reacción a su propia debilidad, tendencia a poner a prueba el límite impuesto, percepción infantil. Hay en él una melancolía irremediable y, al mismo tiempo, un sentimiento de redención.

IV ENVEJECEMOS COMO VIVIMOS

El proceso de envejecimiento es una extensión final de todos los acontecimientos biológicos y existenciales.

De algún modo, las características de la personalidad se acentúan durante la vejez, manifestándose en el aspecto físico y en el comportamiento. La crisis de envejecimiento puede acentuar tendencias que permanecían latentes: depresivas, hostilidad reprimida, represión o actividad sexual, depresión y resentimiento, avaricia, egoísmos; lo que transforma al anciano en un ser rechazado por la sociedad, su familia y sus amigos.

Cada individuo inicia el proceso de deterioro psicobiológico a través de órganos y funciones diferentes y en eso intervienen factores hereditarios, sexo, estilo de vida y relaciones afectivas. En algunos comienza por las arterias, en otros por el sistema nervioso, respiratorio, inmunológico, hígado o riñón. El trastorno de uno de estos sistemas afecta a los demás con distintos grados de compromiso. Es una especie de reacción en cadena, en el cual un cambio adverso provoca otro. Esta concepción es muy coherente con la imagen unitaria del hombre y los procesos vivos.

El envejecimiento, como totalidad, es regulado desde el hipotálamo que es el sistema colector de emociones y, en este sentido, está fuertemente determinado por esquemas de respuesta emocional.

Es un proceso de desenvolvimiento y expresión de potenciales que, durante toda la vida, estuvieron activos dentro de un campo de interacción ecológica. Cada individuo tiene una forma de envejecimiento coherente a su existencia; es una expresión del estilo de vida y de actitud frente al mundo y los demás, es decir, la expresión final de los modelos de respuesta afectiva.

La experiencia con distintos grupos de ancianos en Biodanza demuestra que el envejecimiento es un proceso parcialmente reversible. No sólo se detiene el deterioro, sino que un gran número de funciones pueden ser rehabilitadas en el nivel motor, psicosomático y en los patrones de respuesta emocional e intelectual.

El uso y expresión de los potenciales humanos tienden a preservarlos y a desenvolverlos. (Rolando Toro)

Los factores más importantes en el proceso de rehabilitación son de carácter afectivo. Esta afirmación no resulta extraña si pensamos que, según Piaget, la génesis de la inteligencia está en primordiales estructuras afectivas y en el proceso de formación de la identidad.

El anciano experimenta pérdida de sus relaciones afectivas, dentro de una sociedad que lo rechaza; sufre desvalorización y pérdida de su identidad como ser humano. Se siente inútil, desorientado, descartable y con falta de motivación para vivir. Simultáneamente, sus funciones intelectuales se van paralizando.

El concepto de deterioro intelectual del anciano, como un hecho fatal, debe ser cuestionado. Lapierre, uno de los más grandes especialistas mundiales en rehabilitación, llama la atención sobre la importancia de encontrar un núcleo afectivo en el proceso de integración de las funciones motoras. Este concepto cambia totalmente la estrategia en rehabilitación que, hasta ahora, se centraba en funciones aisladas.

De acuerdo con estas consideraciones, Biodanza es el Sistema de Rehabilitación de elección en Geriatría.



V CIENTIFICA ACTUAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

La investigación científica sobre el envejecimiento se orienta al estudio del Timo y la función de la Timosina, del Factor de Crecimiento Nervioso (NGF) y de la neuroquímica del envejecimiento.

El Timo es la glándula más importante del sistema inmunológico. Su función principal es producir linfocitos T. Este órgano endocrino que constituye uno de los controles centrales del sistema inmunitario del organismo, crece durante la niñez y la pubertad y después, progresivamente, disminuye su tamaño. Al nacer pesa entre 200 y 250 gr. y a los 60 años pesa 3 gr.

El descubrimiento de la Timosina ha abierto un campo de investigación muy promisorio para comprender el papel del sistema inmunológico en el envejecimiento.

La Timosina activa las células T (asesinas) que atacan organismos extraños y células de cáncer. Estimula las células que producen anticuerpos y activa células supervisoras que impiden que el sistema inmunológico ataque a las propias células del organismo.

El estudio de las relaciones existentes entre emociones, identidad, estados depresivos y sistema inmunológico constituye hoy un área de la psiconeuroinmunología. Se reconoce que estados depresivos inducen inmunosupresión.

Actualmente se sabe que el NGF, factor de crecimiento nervioso, se encuentra en la corteza cerebral y en el hipocampo y es sintetizado a nivel de las células gliales. Este factor posee un rol importante en la reparación del sistema nervioso central.

La decadencia del sistema colinérgico a nivel central en el envejecimiento normal y en la enfermedad de Alzheimer, podría ser atenuado o retardado mediante la administración del NGF.

Aunque la pérdida de neuronas colinérgicas no es un fenómeno primario, es fundamental en la expresión de los síntomas de decadencia. Un tratamiento

capaz de estimularlas y conservarlas sería de extraordinario valor para retardar el proceso de envejecimiento.

Con respecto a la neuroquímica del envejecimiento cerebral, actualmente se dedica particular atención al rol del sistema dopaminérgico. La reducción de la cantidad de dopamina es correlativa con la senescencia.

Asímismo, la disminución del sistema colinérgico tiene consecuencias en las funciones de memoria y sistema serotoninérgico. Esto trae disturbios de humor y sueño en los ancianos.



VI NUEVA VISION DEL ENVEJECIMIENTO HUMANO

Basado en observaciones clínicas como la frecuencia de arteriosclerosis, la deficiente fijación del calcio en los huesos (osteoporosis), la progresiva deshidratación del tejido cutáneo, la artritis, los dolores de columna y rigidez motora y la disminución de la capacidad sensorial, entre otras, el envejecimiento humano se aborda como un proceso lento, progresivo e inevitable de deterioro biológico y mental.

En el aspecto psicológico, la disminución de la memoria, de la capacidad de adaptación al entorno, de la capacidad intelectual, el rechazo social y la disminución de las funciones sexuales evidencian un deterioro global de la personalidad a través de los años.

No obstante, muchos hombres célebres iniciaron su obra o mantuvieron intensa actividad creativa en la edad avanzada.

Un minucioso y profundo estudio basado en conocimientos actuales permitieron a Rolando Toro concebir el proceso de envejecimiento como una forma compleja de desenvolvimiento en el cual algunas funciones disminuyen, otras se mantienen y otras aumentan su eficacia.

Entre las funciones que disminuyen se pueden destacar la memoria inmediata, la continuidad de los pensamientos y la agudeza perceptiva sensorial. Entre las funciones que permanecen se observan la capacidad de información, la comprensión y la integración de figuras. Y entre las que aumentan, distingue la conciencia de estar vivo, la creatividad y la visión de totalidad.

Un abordaje sistémico del proceso de envejecimiento induce a pensar que algunas funciones decrecen a expensas de otras.

Estos datos confirman la hipótesis de Biodanza de que los cinco potenciales genéticos (vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia) son funciones permanentes, esenciales del ser humano, cuyo desenvolvimiento no termina sino con la muerte.

VII POTENCIALES DE MANIFESTACION TARDIA

Muchos autores señalan la importancia de la experiencia y del ambiente en la adición de nuevas sinapsis, proceso que opera especialmente en la fase tardía de la existencia humana y que, guiado por la experiencia, nos relaciona con capacidades no disponibles sólo hasta ese momento de la vida.

Al estimar el valor de la vejez, nos sorprendemos al descubrir un tesoro de potencialidades que se manifiestan durante el proceso de envejecimiento. Estas potencialidades tardías representan un inesperado progreso en la evolución de la sociedad por lo que merecen ser objetivamente valorizadas y estimuladas.

Son potenciales que permanecen latentes, sin expresarse hasta avanzada edad debido a que nuestra civilización no los estimula. Los ancianos al no encontrar un medio propicio para expresarlos, entran lentamente en un trágico proceso de deterioro.

Según Rolando Toro, se precisa lograr una conexión con los potenciales de manifestación tardía entre los que se podrían destacar los siguientes:

- Percepción de sistemas integrados/forma esencial de inteligencia que selecciona aspectos esenciales de un sistema, despreciando pequeños detalles. Capacidad para desarrollar el sentido global de una situación.
- Objetivo Noético/amor por los hechos. Ser realista. Interés en lo próximo. Capacidad de autocorrección.
- Búsqueda de lo originario/tendencia a examinar el origen de los hechos. La búsqueda de lo primordial confiere una sabiduría basada en la intuición pura de los procesos naturales.
- Memoria de hechos remotos/retroalimentación de las experiencias. El presente se enriquece con los recuerdos del pasado.

- Visión de altura/capacidad para ver la real magnitud de los acontecimientos lo que permite tener juicios globales y capacidad estratégica.
- Conexión con la naturaleza/afinidad con plantas y animales, capacidad de observar a fondo los fenómenos de la naturaleza.
- Aproximación del sexo al amor/la esfera sexual incluye un fuerte contenido afectivo.
- Mayor sensibilidad al placer/sexual o de los alimentos debido a la fuerza del deseo y a la valorización emotiva de la experiencia.
- Sentido de paternidad y maternidad/capacidad para dar continente afectivo a personas solitarias o con sufrimiento.
- Intuición del instante/vivencia intensificada de estar vivo.
- Interpretación de rostros/intuición de los signos que revelan emociones y estructuras del carácter.
- Tiempo orgánico/capacidad para actuar dentro de un ritmo natural.
- Interés por las cosas simples/capacidad para comprender situaciones reales sin complicaciones intelectuales.
- Capacidad para saborear el néctar de la vida/disposición para disfrutar la belleza existencial.
- Afinidad y empatía con los niños/extraordinaria comprensión de las intenciones y sentimientos de los niños.
- Vínculo consigo mismo/monólogo interior, condición introspectiva.
- Tendencia a fructificar en obras terminadas/necesidad de poner término al trabajo iniciado.
- Vocación pedagógica/tendencia a transmitir la experiencia y el saber.

- Capacidad para buscar reparación en situaciones de sufrimiento o enfermedad.
- Capacidad de trascendencia/mayor facilidad para la experiencia mística.
- Paciencia y perseverancia/capacidad para persistir en un propósito.



VIII LA LIBERTAD PRIVILEGIO DE LA VEJEZ

Dice Goethe que durante la vejez todas las situaciones se modifican y es necesario dejar de actuar para hacerse cargo con voluntad y a conciencia del nuevo escenario.

Investigaciones actuales revelan que la inteligencia no disminuye en la tercera edad. Tampoco la intensidad del rendimiento cuando éste responde a motivaciones internas. Pareciera que los pintores, movidos por profundas motivaciones artísticas, consiguieron el privilegio biológico de la longevidad. Miguel Angel, 89 años; Tiziano pasó el siglo; Monet, 86; Degas, 83; Rodin, 87; Matisse, 85; Chagall, 82; Picasso, 91.

A veces las dificultades físicas inherentes a la ancianidad influyen para descubrir nuevos recursos expresivos. Degas, ya viejo, tuvo que renunciar a la nitidez y precisión de su estilo para crear extraordinarios dibujos a pastel en los que descubre la libertad y el esplendor de la luz.

En la edad adulta aumentan las facultades creativas. La proximidad de la muerte nutre con frecuencia la grandeza creadora. Aparecen la fuerza y genialidad, la capacidad de innovar y de invención, la profundidad, pericia lingüística, elaboración interior y sabiduría humana propias del conocimiento acumulado, de la destreza y experiencia técnica adquirida, de la rebelión interna y de la visión global de la vida. Esto permite al creador realizar obras de valor universal y demuestra que la productividad no se extingue con los cambios físicos propios de la ancianidad.

El artista que mantiene su actividad productiva pareciera vivir una pubertad perpetua; se mantiene juvenil, abierto y animado, con un Eros fuerte y tierno.

El sentimiento vital en el adulto longevo está exaltado debido a un estado de expansión de conciencia. Lo caracteriza cierta radicalidad, obstinación, libertad interna e indiferencia frente a los convencionalismos. El radicalismo que aparece en la vejez emerge como la necesidad de una expresión total del mensaje que el artista se ha prometido a sí mismo revelar.

En la fragilidad el artista anciano se vuelve poderoso, con un sentido de justicia, humor y sabiduría como retornando a la libertad e inocencia de la infancia. (Tomas Mann)

Las obras magnas guardan en común una forma abierta con desequilibrios, asimetrías y libertades estilísticas más aún si son productos tardíos de autores ya célebres que se desentienden de la exigencia de acreditar perfección.

El vanguardismo de la edad puede observarse en obras de pintura, literatura y música. Las grandes revelaciones artísticas no surgieron de artistas jóvenes. Los grandes maestros fueron más innovadores en la vejez que en la juventud.



IX FACTORES PREVENTIVOS

Diversos agentes protegen la salud del anciano, prolongan su vida e impiden la arteriosclerosis. Entre ellos destacamos la afectividad, que es el factor más importante. El anciano necesita amar y ser amado como cualquier ser humano. Solamente cuando el anciano se siente significativo para otras personas adquiere disposición biológica para vivir. Y el deseo de vivir es esencial para que los tratamientos tengan éxito.

El adulto mayor debe tener la posibilidad cotidiana de conversar porque estimula su actividad cerebral y le crea un continente afectivo indispensable para estimular el deseo de vivir.

Debe caminar diariamente para mantener motivación por el movimiento. Desplazarse da alegría, además que permite apropiarse de un territorio propio que refuerza la identidad.

Tener un lugar propio, con sus objetos preferidos le permite estructurar un orden externo de gran importancia. Es un factor decisivo para configurar un continente físico que le dé seguridad.

Debe irse a dormir recibiendo ternura, tranquilidad y agrado. El sueño restaura y organiza biológicamente.

Desarrollar el placer por los alimentos activa el deseo de vivir.

Debe estar informado de lo que ocurre en el mundo, de modo que su cerebro esté receptivo. Asistir a espectáculos y reuniones sociales lo ayuda a sentirse protagonista del mundo en que vive.

Una atmósfera de cariño y respeto elevan su autoimagen a pesar de sus sensaciones de deterioro.

En un mundo que valore la ancianidad, esta etapa es arribar a una maravillosa plataforma desde donde es posible mirar atrás con el corazón sereno y descubrir el significado trascendental de cada experiencia del pasado. Es poder dar sentido, aún, a los hechos vividos con dolor y angustia.

X BIODANZA COMO METODOLOGIA DE PREVENCION DEL ENVEJECIMIENTO

Nuestra cultura discrimina a los ancianos porque no representan una fuerza productiva. Este fenómeno contrasta con la tradición de pueblos primitivos donde los ancianos orientaban el destino de la comunidad, considerando que poseían experiencia, sabiduría y la memoria del pueblo.

Su discriminación en nuestra sociedad los induce a estados de depresión, desvalorización y soledad.

La experiencia de muchos años evidencia la eficacia de la práctica de Biodanza en el adulto mayor. No sólo previene el deterioro sino que restituye funciones deficitarias.

Dentro del plan de rehabilitación para el anciano está el movilizarse para ampliar el espacio vital y liberar la expresión; el incorporarse a grupos para salir del ego; estimular los vínculos afectivos y de contacto y restablecer la autoestima.

Los procesos de autorregulación aseguran niveles elevados de salud física y mental. La restauración de la autoimagen les devuelve la dignidad y les permite superar complejos de decadencia e inutilidad.

Los ejercicios de contacto provocan estimulación erótica lo que enriquece sus motivaciones para vivir. La interacción afectiva y erótica es indispensable para la salud. Algunos ejercicios están destinados a reforzar la identidad del anciano que, constantemente es amenazada por prejuicios culturales.

Los efectos de los ejercicios de Biodanza en el adulto mayor serían: estimulación afectiva, ejercicio moderado y armónico, control de la fatiga, motivaciones creativas, disminución del estrés, estimulación erótica, restauración de la autoimagen y revalorización personal y reforzamiento de la identidad y seguridad en sí mismo.

Biodanza aleja al anciano de la experiencia de sentirse rechazado y lo acerca a la alegría, a la amistad, al amor, la belleza, la armonía, la confianza en sí mismo y el bienestar corporal, elevando su estado anímico y físico.

Biodanza entrega al adulto mayor la posibilidad de experimentar que es un ser fundamental para sí mismo, para la familia y para la comunidad. Que su presencia y sus conocimientos adquiridos por la experiencia de vida, su interpretación del mundo y su visión de futuro son un aporte valiosísimo para los sistemas profundamente afectados de pobreza afectiva.

Biodanza es una oportunidad para integrar las etapas que, en su momento, no pudieron ser coronadas con la virtud correspondiente.



XI PRACTICA SUPERVISADA

Había tomado una fuerte herramienta existencial en el módulo Contacto y Caricias con Mariela, al realizar una danza expresiva con música de pasión y tango. Nunca había sacado la expresión con la fuerza de ese día, cuando en el auto, de regreso a casa, llamó mi atención una señora mayor que salía de un lugar con una tela en sus manos. Tuve la imagen de mi madre, bajita, sobria y elegante, con su pelo blanco, menuda y discreta. Enseguida, el impulso de distinguir claramente el sitio del cual venía. Se leía: VitaMayor, Luis Pasteur”. Sentí la necesidad de investigar y ya en casa, Google me informó que era una de las sedes del adulto mayor de la Comuna de Vitacura, dependiente de esa Municipalidad.

El mensaje era evidente.

Averigüé a quién dirigirme, envié mail, solicité entrevista, presenté un proyecto, conversé con la Directora del Programa y salí favorecida con la posibilidad de realizar clases de Biodanza durante el último semestre del 2008, en el centro del adulto mayor VitaMayor, sede Padre Hurtado.

Se iniciaba así un gran desafío para mí en términos económicos, de esfuerzo y costo familiar. Significaba hacer viajes semanales de 400 kms. cada vez. Además, debería implementar una organización que asegurara el bienestar del hogar y la familia durante mis ausencias.

Pero estaba muy feliz. Tenía la certeza de estar en el lugar correcto, con las personas apropiadas y realizando una actividad que deseaba hacer con profunda alegría y gran intensidad. A los 55 años, se hacían realidad las preguntas existenciales de Rolando: dónde quieres estar, qué quieres hacer y con quien quieres vivir.

Trabajé de la mano de la destacada maestra y gran mujer, mi amiga, Andreína. Con ella transité desde la ineptitud y la torpeza de mi trabajo como principiante, a la conducción tranquila y distendida de la clase, haciéndome cargo de la música, las consignas y el manejo del grupo, sin mayores dificultades aparentes. Aprendí la disciplina del estudio y la

preparación de las clases; la confianza para creer que podía realizar un mejor trabajo cada día; el aplomo y la prudencia para contener las distintas personalidades de mis alumnas con delicadeza y cuidado; la humildad para asumir los errores y corregirlos y la objetividad para incorporar la crítica. Superé los nervios y las inseguridades y pude sortear con éxito las incertidumbres que fueron surgiendo, como hacer clases con una sola alumna o sobrellevar las incisivas preguntas de una alumna inglesa que no soportaba el contacto y que investigaba por Internet las intervenciones, los pensamientos y la vida de Rolando.

No fue una experiencia fácil, muy por el contrario.

Empezó siendo un grupo de 11 alumnas y terminó siendo un grupo de 5. Muchas veces llegaba del sur cansada, con más de un problemita encima, poca plata y llegaban a clases, sólo 3 alumnas.

Sin embargo, el pequeño grupo se gestaba sólido, afectuoso, comprometido, entusiasmado y feliz. Incluso, después de un corto tiempo se podía observar cierta amistad entre ellas, la que conservan hasta el día de hoy, todas antes mujeres desconocidas.

Poco a poco fueron expresando sus logros con la práctica de Biodanza. Me siento con más ánimo, ya no me cuesta levantarme; he podido comunicarme con mi hija con la cual casi no tenía relación; duermo mejor, me siento descansada; quisiera hacer mil cosas, estoy feliz; ya no me cuestiono tanto, estoy menos crítica conmigo y también con los demás; regaño menos; me cae mejor la gente; tengo ganas de salir con mi familia, eran algunas de las expresiones compartidas en los relatos de vivencia.

Yo, por cierto, aprendí muchísimo más de ellas y, con ellas.

Quedé muy satisfecha con el trabajo realizado y sus consecuencias. Muy conforme con el aprendizaje profesional. Muy agradecida de las autoridades, de mis alumnas y de mi profesora supervisora que volaron conmigo en esta aventura.

XII RELATO DE VIVENCIAS GRUPO REGULAR

He vuelto a confiar.

Logré decirle a mi hija que la amo.

Estoy abriendo mi corazón al amor.

Me siento más tranquila.

Cambiaron a mi mujer.

Siento que la gente me quiere.

Siento más respeto por mí misma.

Duermo mejor. Me levanto con entusiasmo.

Espero que llegue el día de las clases.

Mi vida ha cambiado, hasta hago el almuerzo temprano y cocino feliz.

Soy otra mujer.

Los problemas ya no son problemas, son oportunidades.

Cada día descubro más cosas prácticas que me hacen tener una vida mejor.

Me he descubierto y me quiero más.

Hasta se me va quitando el mal genio. Ya no alego tanto.

He cambiado la mirada.

He encontrado el lugar para mí después de buscarlo tanto.

Acá hablan el idioma que entiendo y que me da alegría y felicidad interna.

Estoy feliz con esto, no faltaré nunca.

Como hombre, siento confianza de vivir feliz hasta el último día. Ya no temo a la soledad o a la enfermedad. Me siento agradecido de lo que tengo.

XIII BIBLIOGRAFIA

INE/CELADE, "Chile, proyecciones de población por sexo y edad. Total país, 1950-2025.

M.Sanhueza,M.Castro&J.Merino (2005) Adultos mayores funcionales: nuevo concepto en salud. (Cienc. Enferm. V.11 n.2 Concepción Dic. 2005)

Desarrollo Humano y Psicología. Diane E. Papalia y Sally Wendkos Olds.

Rehabilitación del Anciano mediante el Sistema Biodanza. Rolando Toro.