

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



TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

“BIODANZA COMO FUENTE DE NUTRICIÓN DEL
VÍNCULO AFECTIVO MADRE E HIJO(A)”

Nombre del (de la) alumno(a):
Carla Ramírez Rodríguez

Nombre del Didacta asesor de la Monografía:
Marisol San Martín Schonffeldt

Director de Escuela Tamarugal:
Roberto Farías Aliaga

Iquique, Octubre del 2016



Biodanza como fuente de nutrición del vínculo afectivo madre e hijo(a) por Carla Ramírez Rodríguez 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.

INDICE

I.	AGRADECIMIENTOS.....	4
	Mi historia.....	6
II.	INTRODUCCIÓN.....	10
III.	FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
	1. DEFINICIÓN DE VÍNCULO	14
	- Escala evolutiva de los vínculos	
	- Vínculo primordial y Principio Biocéntrico	
	2. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA BIODANZA	27
	2.1. BIODANZA Y EL RESCATE DE LOS INSTINTOS.....	32
	3. BIODANZA E IDENTIDAD	36
	4. TEORÍA DEL APEGO.....	42
IV.	FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	49
	Objetivos del análisis	
	Presentación de encuesta	
V.	EXPERIENCIA DE ENTREVISTA MADRES E HIJOS	52
	Análisis de los datos arrojados por la encuesta	
VI.	REVELANDO LA EXPERIENCIA	63
	Reflexión y conclusiones	
VII.	BIBLIOGRAFÍA	67

I. AGRADECIMIENTO

Quiero comenzar agradeciendo a mi amada hija Rafaella quien me ha brindado la posibilidad de vivenciar en cada palabra esta monografía, ya que cuando decidí escribirla, mi hija era un anhelo que flotaba en el universo esperando el viaje que la traería hasta mí. Agradezco la posibilidad de escribir esta monografía con mi Rafita en el vientre, pues eso me permitió tener una mayor sensibilidad y por sobre todo agradezco haber continuado con este hermoso trabajo después de su nacimiento, ya que la maternidad es una experiencia muy potente que permite valorar enormemente la imagen de nuestra propia madre.

Agradezco a mi madre por dejarme compartir esta maravillosa experiencia que ambas hemos tenido al vivenciar juntas en el mismo grupo regular, por apoyarme siempre, por ser una madre afectuosa y esforzada, luchando siempre por salir adelante junto a su familia a pesar de todas las dificultades a las que se ha tenido que enfrentar.

Agradezco a cada uno de los que participaron respondiendo la encuesta de esta monografía que aportaron con su experiencia, madres e hijos(as) que abrieron su corazón generosamente , Anita Schonffeldt, Marisol San Martín, Raquel Sanhueza, Andrés Moya y Rosa Rodríguez.

No puedo dejar fuera de estos agradecimientos a mi gran amiga Clarita Galleguillos, quien es mi hermana de la vida y fue quien compartió conmigo este maravilloso camino de la Biodanza, a través del cual mi vida se ha transformado. Agradezco también a mi amiga Anyelina Alvarado, quien me

acompañó en mis primeras clases de Biodanza, y me animó a seguir cuando tenía ganas de huir.

Agradezco también a mi querido Director Roberto Farías, quien siendo facilitador de mi grupo regular creyó en mí como futura facilitadora y me insistió a que me atreviera a vivir esta mágica experiencia.

Por último, agradezco a mi gran amor Pedro Villar quien me enseñó una nueva forma de amar, a vivir la vida más fluidamente, a sonreír en los momentos de dificultad, a creer en que lo imposible puede suceder cuando buscábamos a nuestro tan anhelado hijo, por ser un hombre sensible y de un gran corazón, por amarme con toda mi locura y por apoyarme en este hermoso camino de la Biodanza, por atreverse a entrar en este maravilloso mundo y danzar junto a mí la vida, guiándome con su mirada luminosa y por regalarme esta pequeña y gran familia junta a nuestra princesita Rafaella.

Mi historia...

Nací en la ciudad de Ovalle en la IV Región de mi amado país Chile, una ciudad muy cercana al campo, por lo cual me crié muy cerca de los animales y rodeada de vegetación de todo tipo. Fui una niña muy feliz rodeada de juegos y del amor y cuidado de mis hermanas tres hermanas mayores, ya que mis padres trabajaban mucho, lo cual me hizo ser siempre muy independiente desde pequeña.

Hubo una persona muy especial que me crió cuando era una niña y a pesar de no tener un lazo sanguíneo con ella, me amó y protegió como si yo fuera su hija, la “tía Moma”, como yo le decía, a quien me aferré mucho debido a que no tenía una relación muy cercana con mi padre, quien fue un hombre que estuvo detenido político durante la dictadura de nuestro país y fue relegado por 20 años a Ovalle, donde se dedicó a trabajar para sacar adelante a la familia y luchar por sus ideales políticos. Mi recuerdo de él es muy lejano, era un hombre de mal carácter, muy exigentes con sus 4 hijas, siendo yo la menor de ellas, la más traviesa, quien le hacía perder la paciencia con facilidad. No tengo muchos recuerdos de que haya sido afectivo o cariñoso, para mí era como el ogro de la casa.

Mi madre para mí era como una súper héroe, siempre la vi trabajar mucho por nosotras y arreglárselas para llevarnos de paseo o compartir con juegos y caricias. Sin embargo siempre noté en ella un rasgo de tristeza e inconformismo con la vida que llevaba, peleaba mucho con mi papá, y muchas veces me involucraba desahogándose conmigo que en ese tiempo era una niña muy pequeña y no entendía mucho lo que sucedía.

A los 9 años recibo como un balde de agua fría la noticia de que mis padres se iban a separar. Por primera vez creo que tomé conciencia de la realidad, ya que nos tendríamos que ir a vivir Antofagasta, separándome de mis dos hermanas mayores y mi padre. No entendía nada, solo recuerdo haber visto por primera vez muy triste a mi padre, acompañado de mi tía Moma a quien también dejaría de ver por un gran tiempo.

Al comienzo, cuando recién llegamos Antofagasta todo era nuevo, vivíamos en la casa de mi abuelita, junto a mis tías y primas, quienes nos acogieron muy bien, pero sin embargo yo sentía que algo nos ocultaba mi madre. Después de 6 meses ella nos confesó que la causa de la separación había sido otro hombre, un antiguo novio de la juventud, con el cual quería intentar tener una nueva relación, para mí como niña fue muy triste sentir que mi madre me había mentido y creo que a partir de ese momento hubo un quiebre en nuestra relación madre e hija. La relación amorosa de mi madre duró unos tres años y fracasó, debido a que el hombre nunca fue capaz de dejar a su familia, mi madre lo había dejado todo por él, por lo cual fue muy doloroso para ella ver todo lo que había perdido. En ese tiempo veía como mi mamá se desmoronaba y con mucho esfuerzo trabaja muy duro para sacarnos adelante.

Después de casi un año de estar solas con muchas dificultades, mi madre decide darse una segunda oportunidad con mi padre, por lo cual llegamos a Iquique, a vivir todos juntos de nuevo, fue un período muy duro, ya que había mucho dolor en mi familia, no solo en mis padres que se sacaban en cara con mucho rencor los errores cometidos, sino también de parte de las

hijas que cada una en su soledad vivía la tristeza, de los conflictos que día a día se vivían en casa.

Al poco tiempo mis hermanas mayores se fueron a construir su propias vidas, por lo cual a mis 16 años me vi sola en esta realidad, tratando de seguir con mi vida, me enfoque en mis estudio y en el colegio que en ese tiempo era una vía de escape para mí, me sentía muy sola, encerrándome en mi misma, sin embargo, con una fuerza interior que me dio la luz para no dejarme caer.

Ese mismo año muere mi abuelita materna y junto a la partida de mis hermanas fue un nuevo golpe muy duro para mi madre, la que cae en una profunda depresión diagnosticada como depresión bipolar. Recuerdo muy bien cuando la psiquiatra me dijo que tenía que cuidarla mucho, porque ella se podía atentar contra su vida, fue muy triste como hija verla así, sin embargo tuve que asumir un rol muy maduro y de cuidado de mi madre, ella ya no estaba para mí, aprendí a vivir en soledad este dolor.

Mi papá no asumía que mi mamá estaba enferma, siempre me decía que era una invención de ella para llamar nuestra atención, nunca me acompañó en este proceso y aprendí a salir adelante sola, guardándome mis sentimientos para poder ayudarla a enfrentar este momento de dificultad.

Después de casi un año mi mamá logro estar más estable y la siquiatra le recomendó vivir sola, debido a que su depresión era crónica y la relación con mi padre era un factor que favorecía sus crisis. Esto hizo que nos distanciáramos mucho, desligándola totalmente de mi vida e intimidad.

En este periodo tuve una relación amorosa muy tóxica que después de 5 años termino con muchas dificultades. Al tiempo, conocí a un hombre muy especial y de un corazón muy sano y lleno de amor, quien me ayudo a ver la vida desde otra mirada, quien me enseñó como amar de una manera saludable, con mucho respeto y afecto, fue un amor muy intenso y al poco tiempo nos fuimos a vivir juntos. Era la primera vez que salía de mi casa, y fue en ese momento en donde todo lo que había vivido empezó a florar, yo me sentía muy triste, muy perdida, con pocas ganas de vivir, muy insegura a pesar de que él me demostraba día a día que me amaba mucho, todo esto lo vivía en silencio y me aleje de mi familia, porque sentía que en cierta forma ellos tenían la culpa de todo este dolor, mi corazón se comenzó a llenar de rencor.

Con tantas emociones reprimidas mi cuerpo se empezó a enfermar sufría mucho de infecciones urinarias y mi sistema inmunológico era muy débil, un día estando en mi trabajo me dio un ataque al riñón, fue muy doloroso y un llamado de atención de que yo no estaba bien.

Yo no creía mucho en los médicos tradicionales y decidí buscar otra alternativa. Fui donde una irióloga, una mujer muy sabia quien era capaz de ver más allá de tus enfermedades físicas, pues podía mirar tu corazón, ese encuentro fue mágico, solo al mirarme, ella me dijo todo lo que yo estaba viviendo, que guardaba muchas emociones reprimidas, rabia, pena, rencor que hacían que mi cuerpo se manifestara, ella me recomendó hacer una terapia en forma urgente, yo no creía en los psicólogos por todo lo vivido con mi madre, pero siempre desde muy pequeña me gusto la danza, así que cuando comencé a buscar una alternativa, mágicamente resonó en mí la Biodanza, no sabía de

qué se trataba, pero me atreví y acompañada de una amiga muy especial fui por primera vez.

Al comienzo fue muy fuerte para mí el tema de la mirada y el contacto, porque por mucho tiempo había construido una muralla protectora para que nadie viera lo que ocurría en mi interior, siempre aparentando estar bien. Fue casi mágico como mis compañeros de grupo con cada una de sus caricias fueron derribando mis corazas musculares, abriendo mi corazón, dándome un lugar en esa hermosa manada que me ha contenido, ya por casi 7 años. Además tuve la hermosa oportunidad de que mi mamá se integrara al grupo regular, lo que permitió que nuestra relación mejorará profundamente, restaurando nuestro vínculo madre e hija, permitiéndome mirarla nuevamente desde el amor, volviendo a ocupar el lugar de hija y dándole a ella su lugar de madre, dejándome proteger y cuidar, agradeciendo a la vida esta oportunidad de renacer y vivir en el amor.

Desde aquí surge el deseo de poder rescatar la experiencias de otras personas que como yo han sanado y/o nutrido sus vínculos afectivos con sus madres participando del mismo grupo regular, vivenciando desde el amor la experiencia de protección y reencuentro, a través de las vivencias enriquecedoras que ofrece la Biodanza.

II. INTRODUCCIÓN

Esta monografía surge después de tomar una decisión muy importante en mi vida, la de emprender un viaje, en el que me iba a realizar un tratamiento para poder ser madre. Estando en el bus, me puse a pensar en qué cambios trascendentales había realizado la Biodanza en mí, cerré mis ojos y mágicamente apareció la imagen de mi madre, quien me miraba llena de amor, regalándome toda la fuerza y fe, para cumplir este gran sueño el de trascender la vida.

En ese momento pude ver desde mi corazón, cómo desde que entre a la Biodanza hubo una gran transformación en mí, que me permitió sanar el vínculo afectivo con mi madre, no sólo a través de cada uno de los integrantes de mi grupo regular, sino también gracias a la maravillosa experiencia de vivenciar junto a ella, y juntas ser parte de una gran manada.

Todo se fue dando casi mágicamente, como si la Biodanza me hubiera estado esperando desde siempre, a pesar que durante mi adolescencia y juventud aprendí a ser muy independiente y a olvidarme de mis emociones, transformándome en alguien que no era, protegiéndome detrás de mis caretas, que me permitieron salir adelante con mucha soledad, sin depender emocionalmente de nadie, pues no quería ser un problema para quienes me rodeaban.

Siempre me fue bien en lo laboral y estaba muy enamorada de quien era mi compañero, pero no era feliz, vivía angustiada e insegura, sin querer demostrar a los demás estas emociones que según yo me hacían débil.

Sin embargo, cuando entré a la Biodanza todo era nuevo para mí, las miradas, las caricias, los encuentros, me sentía libre, como si estuviera gritando a través del silencio las gracias por esta bella oportunidad de recibir amor en forma gratuita.

Tengo grabada en mi piel las caricias de quienes me ayudaron a sacar de mi corazón el dolor y aquellas que depositaron la alegría devolviéndome las ganas de vivir, abriendo mi mirada que descubría lo hermosa que es la vida, reencontrándome desde el corazón con quienes eran parte de mi existencia.

Al poco tiempo después de esta mágica experiencia, invité a mi madre a participar de mi grupo regular, quien en ese momento estaba en una de sus crisis debido a que padece depresión endógena. En un comienzo fue difícil porque ella dependía mucho de mí, y sin querer yo me había convertido en su madre perdiendo mi rol de hija. Fue increíble como después de tantas vivencias nutricias cada una fue ocupando el rol que le correspondía.

Pude a través de las vivencias descubrir algunas carencias de mi niñez, era como que mis células recordaran justo aquellos que debía sanar, y al estar con mi madre en el grupo regular, pude volver experimentar sentirme protegida, acunada, amada y valorada como nunca lo había sentido. Toda mi rabia, rencor y juicios, se fueron transformando en amor y aceptación.

Me sentía feliz de poder descubrir el gran poder transformador del amor, por lo cual me decidí entrar a la Escuela de Biodanza para poder ser Facilitadora y regalar al mundo la gran oportunidad de danzar la vida, ser más

felices y sentirnos amados, compartiendo nuestras miradas y sonrisas, viviendo intensamente el aquí y el ahora, desde el corazón, pues tengo la certeza de que la Biodanza es una excelente herramienta para la vida.

En este momento estoy realizando la extensión de “Biodanza y familia” que me ha permitido confirmar la importancia de experimentar vivencias que puedan reforzar y enriquecer nuestros vínculos afectivos desde la infancia, abriendo nuevos espacios de expresión, que permitan reeducar afectivamente a padres e hijos, de manera de fortalecer la identidad de las personas desde sus primeros años, permitiendo que estas se desarrollen de forma saludable contando con las herramientas emocionales necesarias para enfrentar los desafíos que nos propone la vida, generando relaciones saludables, brindando un ambiente enriquecido donde cada cual se pueda desarrollar de manera integral. Biodanza y familia es una herramienta que aporta a la nutrición de vínculos afectivos saludables, usando las vivencias de Biodanza para el fortalecimiento de la familia como núcleo de nuestra sociedad.

Es por eso que decidí rescatar, a través de esta monografía la experiencia de otros compañeros de Biodanza que han podido compartir vivencias sanadoras con sus madres y como los efectos de la Biodanza han renovado sus vínculos afectivos fortaleciendo su identidad, de manera de proponer la Biodanza como un verdadero sistema de “Rehabilitación Existencial” donde la medicina es el amor, aprendiendo una nueva forma de comunicación, dándonos la oportunidad de construir relaciones saludables.

La idea fue realizar una encuesta estructurada, a través de la cual, se pueda recoger la experiencia de madres e hijos que han participado en un mismo grupo regular de Biodanza y verificar de esta forma, que Biodanza ha sido una vivencia que ha fortalecido sus vínculos, mejorado la comunicación, nutriendo de esta forma sus relaciones.

Se desarrollaron algunos conceptos que se relacionan con el título de esta monografía **“Biodanza como fuente de nutrición del vínculo afectivo madre e hijo (a)”**, comenzando por “el vínculo”, sentimiento amoroso a través del cual nos relacionamos con los otros y como la Biodanza nos enseña a vincularnos con nosotros mismos, con los demás y con el universo.

Luego abordaremos algunos aspectos psicológicos de la Biodanza que nos llevan al rescate de los instintos y a conectarnos con nuestras protovivencias, experiencias fundamentales que influyen en cómo nos relacionamos en el presente con los otros.

Estos conceptos nos darán la base teórica que respalda que efectivamente a la práctica de Biodanza juntos madres e hijos(as) como parte de un mismo grupo regular nutre este hermoso vínculo, potenciando nuestra identidad.

III. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1. EL VÍNCULO

En este capítulo se pretende definir qué es un vínculo y cómo esta forma de relacionarnos ha evolucionado en el tiempo. También se presentará la escala evolutiva del vínculo planteada por Rolando Toro, quien es el creador del sistema Biodanza y además plantea la teoría del vínculo primordial, basada en el principio Biocéntrico, paradigma base de la Biodanza.

El vínculo es la unión o relación no material, que se establece entre dos personas. Es el sentimiento amoroso que se siente por otro y el placer de tenerlo cerca. La forma más efectiva de los vínculos es el amor.

La forma en que los individuos se vinculan con sus semejantes ha cambiado a través de la historia. Originalmente las formas de vínculo fueron solidarias y orgánicas, el instinto de vínculo intra-especie y la necesidad de sobrevivencia conducían naturalmente a la convivencia.

El vínculo entre hombre y mujer era complementario y no autoritario. Las relaciones con la naturaleza y el cuidado de los niños daban a la mujer un lugar especial dentro de la comunidad; la curación, los alimentos, los ritos de fertilidad y recolección eran preferentemente femeninos.

Como explica Jorge Yarce; el patriarcalismo surgió el autoritarismo y el machismo, las relaciones humanas entraron en un proceso de decadencia.

Hoy en día podemos decir que vivimos en una crisis de la sociedad en donde prima el individualismo, el consumismo y relativismo.

Vemos algunos de sus síntomas y de su etiología.

1) El peligro de vivir inmersos en una cultura *light*, donde se pierden de vista los problemas profundos que nos afectan como sociedad (la pobreza, falta de educación, la cesantía, etc.). En donde prima el individualismo por encima de sus lazos sociales y comunitarios.

2) Una cultura donde, a partir de un consumismo desaforado, se mezcla la violencia del placer con el placer de la violencia. Todo gira en torno al dinero y al éxito económico. En síntesis es el imperio de la triple P: plata, poder y placer.

3) Una cultura relativista donde todo da lo mismo, todo vale igual, no hay verdades objetivas. Lo que importa es “mi verdad”, “tú verdad”, “su verdad”; es decir, que cada uno haga lo que quiera y que nadie se meta con nadie. Nadie puede violar mis derechos, pero nadie puede obligarme a cumplir mis deberes.

En medio de esta crisis social, la Biodanza es un sistema de integración humana que busca la reeducación afectiva, desarrolla en las personas la capacidad de establecer nuevas formas de comunicación y vinculación, que permitan a cada uno de sus participantes expresarse de manera positiva conectando con sus emociones y encontrándose con las otras personas, desde el amor y la aceptación, vinculándonos de una manera saludable y construyendo de esta forma relaciones positivas.

Rolando Toro Araneda creador de la Biodanza en la década de 1960, realiza un análisis de la crisis de la sociedad y los vínculos humanos tomando como referencia la visión de varios autores.

“Escala Evolutiva de los Niveles del Vínculo Humano”

Individualismo

Adams Smith y Jeremy Bertham

Esta idea se relaciona con el liberalismo económico, esta forma de vínculo individualista es muy corriente en la actualidad, sus consecuencias son la agresividad, la soledad, la injusticia y el sufrimiento que abarca millones de seres humanos. La vida es propiedad del estado, los seres humanos son descartables, surgen la discriminación y el racismo.

2. Personalismo

Consiste en la capacidad de ciertos seres humanos “hacer resonar su voz a través de la máscara”, surge la condición protagónica de un individuo que se hace oír por sus características personales o su capacidad de representar a un personaje.

Kant expresa que “el individuo esta sometido a leyes propias establecidas por su propia razón”

Scheler elaboro filosóficamente los conceptos de simpatía y empatía. *Ser simpático significa ser agradable y receptivo; no existe, sin embargo, un compromiso afectivo profundo.*

3. Prioridad de nosotros y el diálogo.

Martin Buber, Paulo Freire y Pichon Rivieri han dado un paso importante en la evolución del vínculo. Reconocen en el ser humano “un ser relacional”. Proponen el dialogo afectivo, el juicio crítico y la práctica de una educación para la libertad y la justicia social.

4. Expresión de la identidad con el otro.

Jean Piaget revelado que la identidad solo se manifiesta y se desarrolla en relación con otras personas. El otro es un factor del ambiente ecológico enriquecido que en la convivencia estima la expresión de la identidad. En Biodanza se estimula el vínculo interhumano en sus múltiples aspectos y se aprende a calificar al otro, valorizarlo afectivamente y a celebrarlo con amor.

5. Empatía

Es la capacidad de percibir y comprender los estados de mentales de otras personas. En sicología y neurociencias el término se refiere a “la capacidad de percibir imaginar y comprender directamente el estado mental y comportamiento del otro”, es decir, ponerse en el lugar del otro reconociéndolo como semejante.

Hoy en día la empatía es un tema intensivo en relación con las células cerebrales en espejo. La empatía puede cultivarse por una educación adecuada. Escuchar y adivinar lo que le sucede al otro constituye un fenómeno de expansión de conciencia y una forma de vínculo evolucionada.

6. Epifanía del Encuentro:

El filósofo Emmanuel Levinas ha revelado la mas elevada forma de vínculo. “La mirada a los ojos”, el éxtasis de fusión con el otro, se trata de llegar a ser uno con el otro. La relación interhumana no es asimétrica como en la empatía. Es un vínculo recíproco con el “otro-infinito”, con el extraño a quien nunca se conoce totalmente. El otro se hospeda y es hospedado a su vez, recíprocamente a través de la mirada; es la aproximación absoluta al mundo privado del extraño, ambos alcanzan la unión de lo sagrado en un acto de epifanía y éxtasis.

(Escala evolutiva de los niveles del vínculo, Prof. Rolando Toro)

VÍNCULO PRIMORDIAL Y PRINCIPIO BIOCÉNTRICO

Rolando Toro Araneda nos habla de un vínculo primordial, a través del cual todos los seres humanos estamos conectados entre nosotros, con la naturaleza y el universo. Un hilo imaginario vital; que permite que exista el universo, por que existe la vida, a través del cual “todos somos uno”. (Rolando Toro Araneda)

TODOS SOMOS UNO

*La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.*

*La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.*

*La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.*

*Bajo el girasol de armonía
todos somos uno*

Rolando Toro Araneda

Los etólogos y sociólogos clásicos han hablado de un instinto gregario, indudablemente existe un factor instintivo de cohesión entre los individuos de una misma especie, vinculado a la supervivencia. Von Uexkull propuso la idea de que “la especie es el organismo y el individuo es el órgano”; con tal profundidad concibió los lazos de vinculación biológica entre los miembros de la especie. Actualmente sabemos que este vínculo “invisible” trasciende a la especie y que estamos, esencialmente e indudablemente, vinculados por el proceso de la vida a todo el universo. “La vinculación interhumana es una función biocósmica”. (El Principio Biocéntrico, Toro 2014)

Rolando Toro propone un nuevo paradigma de las ciencias humanas, El “Principio Biocéntrico” que tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa. Las relaciones materia-energía son grados de integración de la vida.

Desde el “Principio Biocéntrico” podemos concebir el universo como un gigantesco holograma vivo, es decir, que en cada una de sus partes esta contenido el universo entero y cada uno de sus elementos. “Somos hijos de las estrellas”, los seres humanos estamos conformados por los mismos elementos que componen las estrellas, somos una extensión del universo. El cuerpo humano contiene la información de la totalidad de cada una de las células. El mensaje genético en su totalidad esta repetido millones de veces en todas las células, en este sentido el cuerpo humano es un holograma vivo.

Casi siempre cuando una persona llega a Biodanza esta desvinculada con sus emociones, y por consiguiente con su entorno, consumida por los deberes que se deben cumplir, ya sea en su trabajo o en el hogar, esta desconexión se puede observar en su postura física, en su forma de moverse y expresarse. Existe poca conciencia de este vínculo primordial, que nos lleva a sentirnos parte de una totalidad mayor. Nuestro mundo está reducido a quienes convivimos diariamente, generalmente porque estamos obligados hacerlo.

Cuando yo entre a Biodanza era una persona muy individualista, mi mirada de la vida era que mientras menos vínculos afectivos tuviera la vida era más simple y con menos conflictos, ya que mientras más nos involucramos emocionalmente con los otros, más nos afectan las acciones de los demás, tenía terror a que me hirieran y mucha desconfianza en quienes me rodeaban, pues era muy insegura de mí misma. Biodanza me enseñó a valorarme y a no temer, a confiar en los demás, pero por sobre todo a confiar en mí, a valorarme y dejarme amar por quienes me rodean, alejándome de aquellas personas tóxicas que no me hacían feliz.

La desconexión de los seres humanos de la matriz cósmica de la vida, ha generado formas de cultura destructivas. La disociación cuerpo-alma ha conducido la profunda crisis cultural en que vivimos, una cultura que está en crisis y propone como base el dinero y el éxito, desvalorizando la vida.

El “Principio Biocéntrico” surge de una propuesta anterior a la cultura, proponiendo la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. La Biodanza es, desde este punto de vista, una poética de lo viviente que está fundada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida.

Biodanza propone cambia las condiciones del sistema de condiciones culturales y socioeconómica anti-vida, no con la ayuda de la ideología, sino restableciendo en cada instante en nuestra vida, las condiciones de nutrición del la vida. No es la consistencia ideológica de una persona lo que interesa, sino, su consistencia afectiva y su practica de movimiento-amor.

El “Principio Biocéntrico” establece un modo de sentir y de pensar que toma como referencia existencial la vivencia. Vivencia es “una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo, aquí-ahora (génesis actual), abarca todas las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas” (Rolando Toro, 1968)

Biodanza me enseñó a relacionarme en una danza de amor restableciendo un sentido cósmico que me integra a una unidad mayor, sintiéndome parte del universo, en donde todos somos unos, hijos de las estrellas, hechos con el mismos amor y con los mismos elementos, que nos unen como miembros de una misma especie, no soy superior a ti, soy igual de importante.

La claridad del “Principio Biocéntrico” de la Biodanza, que reconoce en la vida la más grande hierofanía, es la que la distingue de cualquier religión y de cualquier psicoterapia.

Penetrar en la perfección de la vida como esplendor, como belleza, como armonía voluptuosa y experimentar en sí mismo el sentirse vivo es, sin duda, una experiencia mística. La sacralidad del ser humano es lo que da a su vida , a su amor, a su sexualidad y a sus creaciones la cualidad de lo trascendente.

La Biodanza, al permitir el acceso a la percepción de lo maravilloso, crea sentimiento nuevos frente al mundo; despierta una acción combativa de defensa ecológica y de justicia social el amor se transforma en acción. Potencia a través de la vivencia el polo de la regresión, que al volver al polo de la identidad (conciencia de sí mismo y del mundo), este también será potencializado. En consecuencia tenemos una **“percepción ampliada”**, que es percibir con los cinco sentido de una forma más intensa y una **“expansión de conciencia”**, que es un cambio en el sentido y significado del todo.

La **“expansión de conciencia”** se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y de alegría trascendente.

Gracias a la Biodanza pude dar un sentido profundo a mi existencia, conectarme desde lo mas íntimo de mi corazón con otros corazones como si existiera un hilo universal que nos uniera, tejiendo una inmensa red de amor, a través de la cual, todo somos uno, cada uno de nosotros es una pieza clave que hace que la energía universal fluya, como fuente fundamental para generar vida, en cada uno de los elementos de la naturaleza y en nuestras propia vida, somos parte de este gran holograma.

Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo y consiste en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales, y en especial las personas.

Los estados de expansión de conciencia tienen dos aspectos:

a) Éxtasis (vínculo con el mundo externo o con las personas)

La profundización en este estado puede conducir al éxtasis contemplativo con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a la pérdida del límite corporal e intenso placer. También puede producirse una profunda identificación con la esencia de una persona, causando la comprensión infinita de ella y logrando sentir una emoción intensa de amor y fraternidad. Este placer cenestésico se produce cuando una persona se abandona a “ser sí misma”, se produce cuando una persona danza con los ojos cerrados, en una profunda sensibilidad, lenta y armónica.

b) Intasis (Vínculo consigo mismo)

Es la súbita ampliación de conciencia unida a la vivencia emotiva de “estar vivo”. Esta vivencia va acompañada de un sentimiento de belleza y plenitud. Es sentirse parte viva de una comunidad orgánica, unido a un sentimiento de eternidad (atemporalidad). La vivencia corporal es pulsante con sensaciones de escalofrío y piloerección.

La iluminación interna, es una condición innata de todos los seres humanos. Nuestra civilización enferma que fomenta las actitudes de desvinculación, alterando patológicamente el proceso de identidad impide que alcancemos esta experiencia de iluminación.

Si el individuo está vinculado de centro a centro con el principio de la vida, experimenta la vinculación cosmobiológica, la antigua familiaridad con las piedras, con los pajaritos, con el sol, con el mar. Las personas son nuestro

más poderoso medio ambiente. La pareja ecológica, la familia ecológica y la comunidad ecológica, son expresiones del **“Principio Biocéntrico”**.

Biodanza me hizo tomar conciencia del Principio Biocéntrico, haciendo que mis actitudes y acciones fueran enfocadas a generar vida, vinculándome con los demás desde el amor, enalteciendo la naturaleza y cada uno de sus elementos. Desde aquí surge la necesidad de reencontrarme con mi familia, con mis padres de quienes estaba muy distanciada, sacando de mi corazón los rencores y tristezas, que quitaban la vitalidad de mis células, opacando mi mirada. Fui capaz de generar un cambio de mentalidad, a partir de este paradigma propuesto por Rolando Toro, pude ampliar mi mirada observando con amor este maravillosos mundo.

Biodanza propone un cambio social desde un conmovedor y profundo sentimiento de fraternidad, **activando los núcleos innatos de vinculación** lo que permite una modificación social profunda, transformando desde la activación hipotalámica de las vivencias de contacto y afectividad, y por otra parte, realizando la demolición de los tabúes sexuales, políticos, religiosos y psiquiátricos.

La acción terapéutica de la Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vivir puede conducir a determinadas patologías; en este sentido la Biodanza puede ser considerada un sistema de reeducación afectiva para “enfermos de civilización”.

Ludwig Binswanger, uno de los creadores del psicoanálisis existencial, abordó las llamadas **“enfermedades de la existencia”**. El individuo

desvinculado esta gravemente enfermo. El hombre no solo posee determinados órganos enfermos, toda su existencia es un padecer si no puede abrirse a la conexión con la naturaleza que lo rodea, si no puede vincularse con su prójimo y consigo mismo.

Antes de entrar a la Biodanza, puedo decir, que yo estaba enferma de civilización, vivía de forma individualista, creyendo que solo mi sentir era válido, muchas veces victimizándome frente a las distintas problemáticas de la vida, había decidido alejarme de mi familia, porque no era capaz de expresar mis emociones, bloqueando mis sentimientos, vivía sin sentido una vida que no quería vivir, sin reconocer que necesitaba de los demás para sanar mi corazón.

Frente a esta crisis existencial Biodanza propone:

- Introducir en nuestra vida agonista, elementos de contacto que restablezcan los núcleos innatos de vinculación.
- Demolición de los tabúes sexuales, políticos, religiosos y psiquiátricos.
- Revinculación vitalizadora con la naturaleza y participación en la defensa ecológica.
- Unificación de todas las fuerzas económicas, sociales, políticas y científicas en torno a la protección de la vida.
- Introducir la Educación Biocéntrica como mediación en los programas de enseñanza de las escuelas tradicionales, con el objeto de reeducar la afectividad y estimular la creatividad de niños y niñas.

2. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA BIODANZA

En este capítulo analizaremos algunos aspectos psicológicos que influyen en el modelo teórico de Biodanza y aportan a la idea principal de esta monografía que es la restauración de los vínculos madre e hijos(a), a través del rescate de los instintos, la expresión saludables de las emociones y fortalecimiento de la identidad.

Biodanza es una continuidad de las ciencias humanas, rescata los aportes de grandes pensadores e integra la idea del inconsciente personal de Freud y el inconsciente colectivo de Jung, para dar origen a la idea del inconsciente vital planteado por el modelo teórico de la Biodanza y su autor Rolando Toro Araneda.

“El instinto nunca actúa como una fuente impulsiva momentánea, sino siempre como una fuerza constante. No provienen del mundo exterior, sino del interior del cuerpo, es inútil huir de él”. (Sigmund Freud)

Rescata de Wilhem Reich el haber dado una dimensión corporal al inconsciente, dándole al “ello” (instintos) una localización corporal y al “super ego” una dimensión de represión político social. Por lo cual Reich planteaba que la represión de los instintos y de las emociones producen tensiones o corazas musculares, que hacen que el ser humano se enferme y debilite su sistema inmunológico.

Estamos enfermos de civilización las personas en general, están muy bloqueada emocionalmente, y con un motón de corazas musculares de las que plantea Reich, ya que el ritmo de vida que se lleva hoy en día nos exige funcionar a pesar de cómo nos sintamos y lo que realmente queremos para nuestras vidas. No le damos un lugar importante a nuestros instintos, nos cuesta mucho escuchar nuestro cuerpo y nuestras reales necesidades, no nos damos el tiempo para conectarnos con nosotros mismos y los demás, lo que hace que terminemos estresados y muchas veces enfermos.

La Biodanza plantea a través de su metodología el rescate de los instintos, ya que el instinto es una red orgánica de impulsos, destinados a la autoconservación, pues la función fundamental de los instintos es la conservación de la vida.

La represión de los instintos esta dada por la cultura disociativa en la que estamos insertos, que nos ha disociado en cuerpo-alma, sagrado-profano, materia- energía, ser humano y naturaleza, etc. La Biodanza busca integrar, cambia el “YO” individualista de Freud en reemplazo por la “identidad” en su expresión afectiva y creadora.

El instinto es una conducta innata hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos, los instintos poseen una poderosa influencia en el comportamiento, aunque el aprendizaje y la experiencia modifiquen esos impulsos de diversas maneras

Según el abordaje de la Biodanza la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos dando origen a la patología social o individual, estamos enfermos de civilización, es por eso que plantea como tarea urgente rescatar la

base instintiva de conservación de la vida, que se relaciona dinámicamente con la fuerza de nuestra identidad, actuar desde el sentir, de aquello que nos mueve internamente.

Biodanza me permitió volver a actuar instintivamente, a escuchar mi cuerpo, actuando desde el sentir, reconciliándome conmigo misma, regalándome la oportunidad de reencontrarme, a través de los demás, fortaleciendo de esta forma mi identidad, dándome la oportunidad de abrir mi corazón para perdonar, cada vivencia fue derribando cada una de mis corazas musculares para poder expresar mis emociones libremente, y de esta forma poder reencontrarme con mi madre, cada encuentro en un abrazo fue una caricia que sano mi corazón, desde esta maravillosa experiencia surge el anhelo de que otras persona puedan vivenciar junto a quienes aman, aprendiendo a vincularnos desde el corazón.

Las experiencias de represión vividas a lo largo de nuestra historia, producen las llamadas corazas musculares mencionadas por Reich, estas corazas nos protegen de nuevas situaciones de peligro, inhiben la expresión de las emociones, hacen que vivamos con temor, muchas veces aparentando ser otras personas, ocultando nuestros verdaderos sentimientos, aislándonos del mundo, haciendo que nuestro cuerpo se enferme.

Muchas veces para las personas que llegan a participar por primera vez a una clase de Biodanza, es muy impactante verse a través del grupo, ya que pueden observar muchas conductas que para las personas que llevan tiempo en el grupo regular surgen de manera natural, como lo es el contacto con la

mirada, la afectividad a través de la caricia, el abrazo como un acto cotidiano que surge de manera espontánea al encontrarnos con los otros. Estas conductas a veces están tan bloqueadas en las personas, que hacen que éstas no quieran regresar de nuevo a la próxima sesión o por el contrario hacen que la persona se cuestione el por qué para ellas es tan difícil realizar ciertos ejercicios, la Biodanza nos ayuda a vernos, escucharnos, sentirnos, no sólo a nosotros mismo, sino también aquellos que nos rodean.

Biodanza propone las vivencias integradoras, que activan los instintos y van poco a poco derribando las corazas musculares, nos vuelven a conectar con el mundo que nos rodea, nos permite expresar nuestras emociones y vincularnos desde el corazón, viviendo plenamente, sintiéndonos protegidos y cuidados por el grupo.

Cuando madre e hijo(a) participan de un mismo grupo regular estas vivencias integradoras permiten que estos se reencuentren desde otra mirada, la mirada del corazón y la reconciliación, comunicándose con el lenguaje silencioso de la mirada, conectando con el poder de la caricia y el encuentro corazón a corazón que permite el maravilloso poder de un abrazo.

Biodanza nos permite la evolución individual basada en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El potencial genético es una fuerza activa que pertenece al presente, la trascendencia consiste en crear más vida a partir de la vida, dejando que los instintos se manifiesten como hierofanías.

Cuando Rolando Toro habla del rescate de los instintos, nos hace una invitación a cambiar nuestra forma de relacionarnos con el mundo, reconociendo la fuerza originaria de la vida. En los instintos se sustenta el desarrollo del ser humano con todo tu potencial.

2.1. BIODANZA Y EL RESCATE DE LOS INSTINTOS, DESDE EL INSTINTO A LA EMOCION.

Las emociones y los sentimientos son el resultado de una elaboración neurológica cada vez mas compleja de los impulsos instintivos, que al ser expresado con libertad, permiten tener protovivencias positivas, que más tardes nos llevaran a vivir intensamente, fortaleciendo nuestra identidad, como una experiencia positiva de nosotros mismos.

A continuación se realizará una descripción de algunos conceptos importantes para entender, como a través de la manifestación de nuestros instintos podemos llegar a tener vivencias que nos permitan expresar nuestras emociones y sentimientos.

1. **Los instintos** son impulsos innatos que al ponerse en contacto con los estímulos exteriores, generan las protovivencias del neonato.
2. **Las protovivencias** evolucionan más tarde y dan origen a las vivencias altamente diferenciadas. Las vivencias son estados cenestésico intensos que ocurren en el aquí- ahora y que influyen en los procesos de auto regulación.
3. **Las emociones** son impulsos de origen instintivo promueven acciones frente a las circunstancias agradables o de rechazo frente a situaciones desagradables. Las emociones poseen expresión, patrones motores diferenciados, dimensiones neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas.
4. **Los sentimientos** están constituidos por conjuntos complejos de emociones que tienen duración en el tiempo, poseen componentes simbólicos y elementos de conciencia.

Las protovivencias son las experiencias cenestésicas que tiene el niño en los primeros seis meses de vida. El niño, durante su desarrollo inicial, entra en un doble proceso: Cognitivo y Vivencial.

La Protovivencia de Vitalidad es el Movimiento: El desarrollo del impulso vital se produce cuando los padres permiten al niño sus movimientos espontáneos, sus juegos y su autonomía.

La Protovivencia de Sexualidad es el Contacto: Si un niño es acariciado, se asegura una sexualidad normal. Para que ésta se desenvuelva, los padres deben comprender que los niños tienen sexualidad y necesitan contacto, besos y caricias. Un niño que no es acariciado en sus primeros años de vida es probable que no tenga relaciones saludables, se sienta inseguro y no querido por los demás.

La Protovivencia de Creatividad es la Expresión y Curiosidad: El niño comienza a hacer ruidos, pequeños murmullos, gritos onomatopéyicos, en que manifiesta un protolenguaje. Lentamente comienza a desarrollarse el lenguaje: el sí y el no, la protesta, la sonrisa, el canto y el diálogo; el lenguaje es fundamental para la formación de la identidad. La curiosidad es parte importante de la protovivencia de creatividad. Los primeros dibujos del niño representan una fase muy importante del desarrollo creativo.

La Protovivencia de Afectividad es la Nutrición: El niño bien amamantado siente el acto de nutrición como amor, recibe continente, seguridad. Si es abandonado, experimenta una serie de trastornos que Spitz describió: depresión, marasmo y muerte; síntomas que aparecen aunque tenga

higiene, alimentación y vacunas. Las iniciales sensaciones de tener continente afectivo dan al niño seguridad en sí mismo.

La Protovivencia de Transcendencia es la Armonía del Ambiente:

El niño no debe ser maltratado. Ciertas personas los ponen nerviosos, les quitan su tranquilidad. Los niños deben crecer en un ambiente armonioso y en contacto con la naturaleza.

Las Protovivencias juegan un papel fundamental en el desarrollo de la identidad de los seres humanos, aquellos niños que han tenido protovivencias positivas se relacionan saludablemente con otros y con su entorno, no tienen miedo de establecer vínculos afectivos, son seguros de sí mismos, tienen una identidad fortalecida.

Cuando las protovivencias de un niño no han sido positivas es probable que tenga dificultades para establecer relaciones saludables, sean personas inseguras, con una baja autoestima, carentes de afecto y con dificultades para establecer vínculos afectivos con quienes los rodean.

Biodanza es una herramienta que permite reeducar afectivamente para ir en rescate de los instintos, se basa en un modelo teórico desarrollado por su creador Rolando Toro. En el cual se transita desde **Inconsciente vital** y la **Integración**. Se propone que a través de la práctica continua de la Biodanza, la persona acceda a su inconsciente vital y entre en contacto con sus protovivencias, su potencial genético y que exprese dicho potencial a través de las 5 líneas de vivencias: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, dando la posibilidad de restaurar las protovivencias negativas,

cambiando nuestra visión del mundo y la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno. (blog “Viva la Biodanza”)

Por lo tanto, el tener la posibilidad de vivenciar madre e hijo(a) dentro de un mismo grupo regular es una experiencia enriquecedora y reparadora, que permite restaurar nuestras protovivencias en contacto con nuestro vínculo primario, nuestra madre, nuestra primera figura protectora, nutriendo de esta forma la relación entre ellos. Biodanza genera vivencias que permiten restaurar los vínculos afectivos con la familia. Rescatar los instintos que no fueron desarrollados con las protovivencias.

Biodanza generó en mi grupo regular, un espacio nutricional para que mi madre y yo, pudiéramos volver a vincularnos desde el corazón y reparando de esta forma las vivencias negativas que durante mucho tiempo nos apartaron, estableciendo una nueva forma de comunicarnos, a través de la mirada y del contacto, reaprendiendo a relacionarnos desde el amor.

Biodanza nos permite identificar los ecofactores positivos y negativos, como materia nutritiva o tóxica, que influye en la expresión de nuestro potencial genético.

Biodanza nos permite tener conciencia de sí mismo y a través de la regresión sentirnos unos con el cosmo. Pasamos de ejercicios que reafirman nuestra identidad, y en que somos conscientes totales de nuestros movimientos en el momento presente; a ejercicios donde nuestros límites corporales se desdibujan, y vives la profunda emoción de ser parte importante del cosmos.

3. BIODANZA E IDENTIDAD

En este capítulo se definirá el concepto de identidad y como la Biodanza genera un ambiente nutricional y reparador que permite fortalecer nuestra identidad.

La identidad es “el único y sus atributos” lo que cada persona “es” esencialmente frente a cualquier otro sistema de realidad. La identidad tiene sus raíces en la estructura genética y su expresión Biológica se manifiesta en el sistema inmunológico. La identidad no solo se manifiesta a nivel celular y visceral, sino a nivel psicológico-existencial.

La identidad solo se manifiesta en presencia de “el otro”. La identidad tiene una esencia invariable, a la vez que se transforma constantemente debido a su dimensión espacio-temporal. Así, la identidad es siempre única y, al mismo tiempo cambia de aspecto con la edad.

El concepto de “proceso de individuación” de Jung y la búsqueda del “self” a través del laberinto de opciones existenciales, posee la profundidad de la concepción genética, pero adolece de cierta tendencia solipsista.

La integración del “yo-tú” y la aparición del concepto de “nosotros”, de Martín Buber, significa un requerimiento del concepto de identidad. Según este autor no existe el “yo”, sino el “nosotros”.

René Spitz sostiene que la identidad comienza con el contacto afectivo con la madre.

La importancia que da Lacan al lenguaje en la estructuración de identidad tiene que ser considerada, pero debe ser integrada a sus antecedentes primales: las protovivencias de comunicación y los lenguajes preverbales.

Si entendemos por identidad psicológica la “capacidad de experimentarse a sí mismo, como entidad única y como centro de percepción del mundo, a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal”.

En los primeros años de vida se inicia la expresión psicológica de la identidad. Este proceso de expansión de la identidad dura toda la vida. La vivencia fundamental de la identidad surge como la sensación endógena del “estar vivo”. La experiencia primordial de la identidad es la conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo. La vivencia de estar vivo es, el dato primario de la identidad psicológica.

Vivir en la alegría de “ser con otro” significa “convivir”, adquirir la capacidad de vínculo afectivo; la vivencia de sí surge durante la “convivencia”. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. “Nuestra identidad se revela en presencia del otro”.

Biodanza nos regala el espacio propicio para generar vivencias en grupo que nos permiten descubrirnos a través de los otros, fortaleciendo de esta forma nuestra identidad, validándonos ante los otros, enalteciendo quienes somos.

La primera noción de ser diferente se dan en contacto con el grupo, pues la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Esto conduce a la conciencia de la propia singularidad y el acto de pensarse a sí mismo frente al mundo, lo que configura la autoimagen.

Autoestima

La autoestima se estructura en base a la calificación afectiva de los progenitores y otras personas mas próximas (seres queridos). La auto estima tiene raíz vivencial y mística.

Autoimagen

Es la imagen mental (interna y externa), que se tiene de sí mismo en confrontación con el espejo que muestra la apariencia y los rasgos personales, combinada con el análisis introspectivo sobre lo que se representa para los demás y para sí mismo. La autoimagen tiene un carácter más conceptual y formal.

El desarrollo de la identidad no depende solamente de la maduración del sistema nervioso, sino también de las relación con el medio ambiente. Cada individuo forja su identidad y descubre la identidad de otras personas y objetos, a través de sus experiencias de vida, existe una sincronidad perfecta entre las transformaciones de la identidad del sujeto y la identificación con el mundo.

La vinculación con el mundo significa perder y ganar identidad, ser o dejar de ser; solo así se organiza y reorganiza el trato con la realidad. La identidad por lo tanto es estable y a la vez dinámica, es lo que en mí permanece a pesar de los cambios.

Nuestra identidad se construye desde las primeras vivencias infantiles (protovivencias). Desde ese momento, todo lo que está contenido como potencial heredado genéticamente, comienza a desarrollarse.

Cuando llegué a Biodanza mi identidad estaba debilitada por mis experiencias vividas, tenía una baja autoestima y una débil autoimagen, además me costaba mucho relacionarme con los demás de una manera sincera, fingía estar bien y no necesitar de nadie, pero eso era una careta para poder mantenerme en pie. Biodanza me regalo una herramienta que al vivenciarla en contacto con el grupo fortaleció mi identidad, dándome la posibilidad retornar a nuestras primeras experiencia de vida, reconstruyéndolas desde el amor, regalándome la capacidad de expresar libremente mis emociones, abriendo de esta forma mi corazón para sanar y vincularme saludablemente, a través de cada vivencia con mi madre, nutriendo nuestra relación madre e hija.

Los seres humanos necesitamos nutrición y vínculo para crecer, lo que nos da las herramientas necesarias para cuidarnos y valorar nuestros pensamientos, virtudes y talento. Biodanza nos da la posibilidad de contacto con el grupo que nos nutre y fortalece nuestros vínculos, brindando un espacio adecuado para el encuentro.

Biodanza nos ayuda a descubrir que tenemos el poder para hacer florecer en cada uno de nosotros los aspectos positivos de nuestra identidad, lo

que depende de nuestras decisiones y elecciones. Los Vínculos y las relaciones humanas tienen un papel fundamental en el desarrollo de la especie humana, son la fuente de nutrición que permite que nos desarrollemos en un ambiente propicio para crecer seguros y sin complejos.

Hay formas de relacionarnos que son tóxicas, nos enferman y afectan negativamente. Biodanza nos ayuda a aprender modos de vincularnos de forma saludable y nutricia es el camino del aprendizaje que realizamos a lo largo de toda nuestra vida. A partir de la conexión con la afectividad podemos valorar nuestra propia vida, podemos aceptarnos tal y como somos e iniciar un espiral de crecimiento y transformación.

Biodanza es el ambiente propicio para que madre e hijo(a) puedan reconectarse desde el amor, abriendo la mirada para descubrirse mutuamente y dando el valor que ambos se merecen, fortaleciendo los vínculos, reparando las vivencias primarias y de esta forma fortaleciendo su identidad.

Biodanza, es un sistema en el que, el movimiento y las ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia. Tiene una propuesta clara y un método para la integración entre el sentir, el pensar y el hacer. Esto es, cómo reconocer nuestros deseos, nuestros sentimientos, e integrarlos en nuestro pensamiento y así lograr mayor coherencia con nuestras acciones.

Esta monografía propone que estas vivencias integradoras son más significativas al estar en contacto madre e hijo, permitiendo reparar vínculos que en algunos casos se han quebrado producto de las dificultades de la vida misma o de las distintas decisiones que cada madre o hijo a tomado en su vida.

Estas vivencias permiten nutrir los vínculos madre e hijo, mejorando nuestras relaciones, dándonos la posibilidad de dejarnos cuidar, proteger, acoger y entregar el corazón, reparando nuestras protovivencias o vivencias negativas, transformándolas vivencias positivas, fortaleciendo de esta forma nuestra identidad. Entrar en contacto con la ternura y con el amor, lejos de hacernos más vulnerables como muchos pueden pensar, nos hace personas mas fuertes y valientes, con una autoestima fortalecida y una identidad más autónoma.

Desde esta conexión afectiva con la identidad se inicia un proceso creativo de transformación de sí mismo. La dirección de este cambio es hacia una mayor autonomía, respeto por la vida y plenitud de la existencia. Creamos condiciones óptimas para el desarrollo de este potencial, condiciones de aprendizaje, de confianza y cuidado, proporcionando habilidades para la expresión y despliegue de estas capacidades que están de modo latente, esperando esta circunstancias favorables para manifiestarse.

(BLOG: ESPAZIOBIODANZA)

4. APEGO

En este capítulo se abordara la teoría del apego, desarrollada por John Bowlby, en donde se expresa la importancia que tiene el cuidador o la persona responsable del niño para su desarrollo afectivo y la formación de su identidad. Además plantea que todos los seres humanos tenemos la capacidad de establecer lazos afectivos, dejarnos cuidar o ser cuidadores de los demás.

Esta teoría apoya la importancia de restaurar y nutrir el vínculo afectivo madre e hijo(a), que es el vínculo primario que influye en cómo nos relacionamos con el resto del mundo que nos rodea.

La teoría del apego desarrollada por John Bowlby se constituye como un marco explicativo tanto de la conducta de apego, como de los apegos que desarrollan los niños con otros individuos, y que se caracterizan por ser un apego duradero en el tiempo (Bowlby, 1998). Toma relevancia para la teoría del apego, la forma en que el niño se relaciona con su cuidador o con alguna figura significativa para él (representando éste para el niño una fuente de protección y seguridad), es decir, del apego que el niño tiene con éste, y de las conductas que llega a desarrollar, con el fin de acercarse a un otro que es definido como protector. Esta manera determinada de relacionarse con su figura de apego, va a influir de manera significativa en el cómo el sujeto (niño) desarrollará pautas de relación con los demás en el futuro, que guiarán su conducta a la hora de relacionarse en, y con el mundo. (Bowlby, 1995).

Es importante el distinguir entre “conducta de apego” y “apego”. Se entiende por apego a la disposición a comportarse de tal manera, en que el sujeto se muestre absolutamente dispuesto a buscar la proximidad, y así lograr

el contacto con otro, manifestando este tipo de disposición especialmente en situaciones específicas. La disposición del sujeto a comportarse de esta determinada manera, se constituye como un atributo que presenta la persona apegada, y que se caracteriza por ser persistente en el sujeto, que se va modificando lentamente a través del tiempo, y que no se ve alterada de manera inmediata por situaciones específicas.

Por el contrario, al hablar de conducta de apego, se alude principalmente a las distintas conductas que pueden llegar a ser desplegadas por un determinado sujeto, a fin de obtener una proximidad y contacto con otro, y para mantenerla en el tiempo. De esta manera, la conducta de apego puede manifestarse en distintas circunstancias, y con distintas personas, ya que su objetivo es lograr la proximidad con otro, y no se constituye como un apego duradero, o también definido como un vínculo de apego, que se limita solo a unas pocas personas. (Bowlby, 1998).

La teoría del apego plantea que es de relevancia para el desarrollo del sujeto el establecimiento de lazos emocionales íntimos con determinados individuos, siendo esto algo propio de la naturaleza humana. La capacidad del ser humanos de desarrollar lazos emocionales íntimos, se considera un aspecto fundamental y de gran relevancia en cuanto al funcionamiento afectivo de la personalidad y de la salud mental, y puede el sujeto desempeñar, tanto el papel de buscador de cuidados, o el que otorga cuidados y protección a otro, siendo estas dos modalidades consideradas, desde la teoría del apego, como propio de lo humano. (Bowlby,1995).

Biodanza genera el espacio propicio para el desarrollo de lazos emocionales íntimos que permiten relacionarnos con los demás, potenciando el aspecto afectivo de nuestra personalidad, desarrollando a cada ser humano de manera integral, reparando aquellas vivencias iniciales en donde nos hemos sentido desprotegidos sin la contención emocional necesaria, nutriendo nuestros vínculos enriqueciendo nuestras conductas de apego como lo plantea Bowlby.

El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus padres (o cuidadores) y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. El contacto afectivo con la madre da seguridad al niño alejándolo de los estados de ansiedad o temor. El apego proporciona la seguridad emocional del niño: ser aceptado y protegido incondicionalmente. Todo ser humano tiene una necesidad universal de contacto. La teoría del apego tiene una relevancia universal, la importancia del contacto continuo con el bebé, sus cuidados y la sensibilidad a sus demandas están presentes en todos los modelos de crianzas según el medio cultural. “Un niño que sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas les da un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad, y la alimenta a valorar y continuar la relación” (John Bowlby).

La experiencia de vivenciar junto a mi madre dentro del mismo grupo regular me brindo la posibilidad de volver a sentirme protegida, sintiéndome muchas veces como una niña cuidada y amada, me dio la posibilidad de reencontrarme con mi madre, sintiéndome aceptada y valorada, cada vivencia fue enriqueciendo nuestra relación, devolviéndome la seguridad en mí misma, para poder expresar mis emociones sin temor, sintiéndome hija como hace

mucho tiempo no lo hacía y brindándole la posibilidad a mi madre de asumir su rol protector y de cuidado.

A través de la práctica de Biodanza, por medio de la vivencia, podemos desarrollar vínculos afectivos, generando espacios nutricios, que nos permiten reparar nuestras primeras vivencias, a través del contacto, dejándonos cuidar por el grupo, sintiéndonos protegidos, en un ambiente seguro, reconstruyendo las protovivencias que nos permiten desarrollarnos como personas integrales.

El vínculo cumple un rol fundamental en el desarrollo de todo sujeto, ya que guía el desarrollo del sí mismo, otorgándole un sentido de unicidad y particularidad a la experiencia del sujeto (Peillard y Valentino, 2003). De esta manera, el establecer lazos emocionales íntimos con los demás, le da la posibilidad al sujeto de tener una visión comprensiva y organizada de los factores y elementos que influyen en la estructuración de su auto conocimiento, es decir, en como el sujeto va a ordenar y darle un significado a la experiencia (Guidano y Liotti, 1985 en Balbi, 1994).

Biodanza nos regala la posibilidad de relacionarnos con los demás a través del amor, el respeto y la tolerancia, reconociéndonos en los demás, a través de la mirada sincera y del contacto afectivo, vinculándonos desde el corazón y cambiando de esta forma nuestra visión del mundo y como nos movemos en él.

Según Guidano (1995), todo ser humano, a la hora de su nacimiento, viene con una cierta gama de tonalidades emocionales, difíciles de diferenciar y bastante difusas, pero que se van organizando y estructurando a través de la

sintonía que van desarrollando con sus cuidadores (o figuras de apego). De esta manera, se van relacionando dichas tonalidades emocionales con determinadas percepciones, acciones y situaciones específicas, por lo que se da pie a la configuración de esquemas emotivos por parte del sujeto. Los esquemas emotivos generan un estado de reciprocidad en el vínculo que tiene el niño con su figura de apego, lo que le da la pauta al niño, para desarrollar una percepción y evaluación respecto de sí mismo y de su relación con el mundo, en cuanto a la proximidad que éste tiene con sus otros significativos (Guidano,1995 en Peillard y Valentino, 2003).

Cada ser humano va desarrollando sus emociones en contacto con su primera figura de apego, en general es nuestra madre, quien a través del contacto afectivo y la experiencia de nutrición de lactancia van generando un vínculo afectivo que será la base de cómo nos relacionamos en el futuro con nuestro entorno.

He aquí la importancia del vínculo madre e hijo que plantea esta monografía, el que se puede restaurar o fortalecer a través de la práctica de Biodanza, tanto de madres e hijos que participan de un mismo grupo regular, dando la posibilidad de encontrarnos de corazón a corazón y recibir el cuidado que necesitamos de este primer vínculo, que muchas veces por el paso de los años, los acontecimientos de la vida se pierde o se debilita.

A partir de del desarrollo de los vínculos de apego entre el niño y sus figuras significativas, el niño ira estructurando y dándole una coherencia a su vivenciar en el mundo, lo que le permitirá diferenciarse respecto de los demás, adoptando una manera característica de percibir y referirse el mundo y de

definirse a sí mismo en él (Guidano, 1994). De ésta manera, el niño va construyendo internamente modelos operantes, respecto de su figura significativa, y también de sí mismo en cuanto a su relación con dicha figura, lo que influirá en la organización de la experiencia, ya que permitirá transformar la experiencia intersubjetiva en conocimiento personal (Guidano, 1994).

El apego es un proceso auto referencial, que se torna indispensable para el sujeto a la hora de construir un sentido de sí mismo que sea coherente y permanente en el tiempo. A medida que el niño va creciendo, y por lo tanto, va desarrollando sus estructuras cognitivas, o modelos operacionales en términos de Bowlby, se van pautando y complejizando de modo progresivo las relaciones vinculares que el niño fue conservando a lo largo del tiempo con su figura significativa. Es a partir de aquí que surgen los patrones vinculares familiares, que serán determinantes en la organización del significado personal desarrollado por cada sujeto.

La calidad del vínculo afectivo, llegará a determinar el tipo y la calidad de las emociones, que puede llegar a experimentar el niño en desarrollo, y que por lo tanto, podrá llegar a reconocer como propias. Es así que se concibe que la percepción que tenga el niño respecto de su figura de apego, va a influir de manera significativa y determinante en cómo el niño se llegará a percibir a sí mismo, y por lo tanto en la evaluación que éste haga de sí.

Por lo tanto, Biodanza nos regala la posibilidad de nutrir y mejorar la calidad de vínculo afectivo madre e hijo(a) de tal forma de expresar libremente nuestras emociones, abriendo el corazón confiadamente, viviendo

el aquí y el ahora, vivenciando la maravillosa sensación de estar vivos, fortaleciendo nuestra identidad, mejorando nuestras relaciones, a partir de la hermosa experiencia de vivenciar madre e hijo(a) en un mismo grupo regular, reconociéndose como miembros de una misma manada, que los contiene en la fuente interminable del amor. Estas vivencias enriquecedoras fortalecen la imagen de nuestra figura de apego inicial y más importante que es nuestra madre, lo que hace que tengamos una visión positiva de nosotros mismos, dándonos la capacidad de reconocer la luz que hay en los demás, vinculándonos positivamente con nuestro entorno.

IV. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad existe una crisis a nivel familiar debido a que la sociedad en la que vivimos se ha convertido cada día más, en una sociedad exitista e individualista, que busca el desarrollo profesional y económico de cada persona, sin muchas veces pensar en el costo que esto puede conllevar.

Las personas se dedican a trabajar largas jornadas laborales, para tener un mayor ingreso económico y darles todo lo material que al parecer necesitan sus hijos, desligándose del cuidado de estos, lo que muchas veces hace que los niños crezcan sin la contención afectiva necesario que permita la formación de una identidad fortalecida .

Es por esto que se propone la Biodanza como un sistema de “Rehabilitación Existencial” donde la medicina es el amor, aprendiendo una nueva forma de comunicación, dándonos la oportunidad de construir relaciones saludables, a través, de vivencias puedan reforzar y enriquecer nuestros vínculos afectivos , abriendo nuevos espacios de expresión, que permitan reeducar afectivamente a padres e hijos, de manera de fortalecer la identidad de las personas, restaurando las experiencias negativas de su infancia o brindando experiencias nutricias desde su primeros años de vida como lo propone la “Extensión de Biodanza y familia”, brindando la posibilidad a padres e hijos de nutrir sus vínculos desde que estos pequeños, propiciando el desarrollo integral de cada ser humano, cambiando a través de pequeñas grandes acciones nuestra sociedad.

A través de esta monografía, se busca realizar un análisis de cómo Biodanza ha influido en la relación de madres e hijos (as), a través de la aplicación de una encuesta que permita recopilar las respuestas de madres e hijos que participan en el mismo grupo regular de Biodanza, por lo menos por un periodo de 3 meses. De esta forma, sistematizar y difundir los posibles efectos que pueden generar el Sistema de Biodanza y su potencial para contribuir a un mejor desarrollo de la identidad, fomentando las relaciones positivas entre madres e hijos que participan de un mismo grupo regular.

La aplicación de la encuesta busca poder identificar cuáles son las vivencia o elementos de una sesión de Biodanza, que permiten el fortalecimiento de los vínculo afectivo entre madre e hijos, para el tener una relación nutricia, mejorando su identidad y su forma de relacionarse con el mundo que los rodea, rescatando los aspectos positivos que surgen a partir de esta experiencia.

OBJETIVO GENERAL

*Identificar que vivencias o elementos de la Biodanza fortalecen el vínculo madre e hijo (a), en participantes de grupo regular de Biodanza cuya relación sea de madre e hijo (a) por un periodo de por lo menos 3 meses, en la ciudad de Iquique.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

*Rescatar la opinión de madres e hijos(as) que participen en un mismo grupo regular de Biodanza, de acuerdo a la experiencia vivida, a través, de una encuesta.

*Reconocer las vivencias más significativas que hayan repercutido positivamente en su relación madre e hijo (a)

*Descubrir elementos presentes en la sesión de Biodanza, que hayan permitido mejorar las relaciones madres e hijos (a)

PRESENTACION DE LA ENCUESTA.

Encuesta Monografía Biodanza

Encuesta dirigida a madres e hijos(a) que participen en un mismo grupo regular por un periodo mínimo de 3 meses.



Nombre: _____

Edad: _____

1. ¿ Consideras que tu relación madre e hijo(a) mejoró después de participar ambos en el mismo grupo regular de Biodanza?

Sí

No

2. ¿ Cómo calificarías tu experiencia de Biodanza madre e hijo(a) como participantes de un mismo grupo regular?

a) Muy buena b) buena c) regular d) mala

3. ¿Qué elementos de la Biodanza consideras que influyeron positivamente en tu relación madre e hijo(a)?

a) la mirada b) el abrazo
c) el contacto o caricia d) la música

4. ¿Cuál de los siguientes ejercicios de Biodanza consideras que ayudaron a fortalecer tu vínculo madre e hijo (a)?

a) Acunamiento b) Acariciamiento de rostro
c) Regresión al estado de infancia por caricias de rostro y cabeza

- d) Protección afectiva con caricias de pecho y brazos
- e) encuentro con abrazo

5. ¿Qué aspecto consideras que mejoró la Biodanza en tu relación madre e hijo(a)?

- a) la comunicación
- b) la afectividad
- c) la empatía
- c) el respeto

6. Comenta en un máximo de 10 líneas tu experiencia de haber participado juntos madre e hijo(a) en un mismo grupo regular.

V. EXPERIENCIA DE ENTREVISTA MADRES E HIJOS

Análisis de encuesta por pregunta

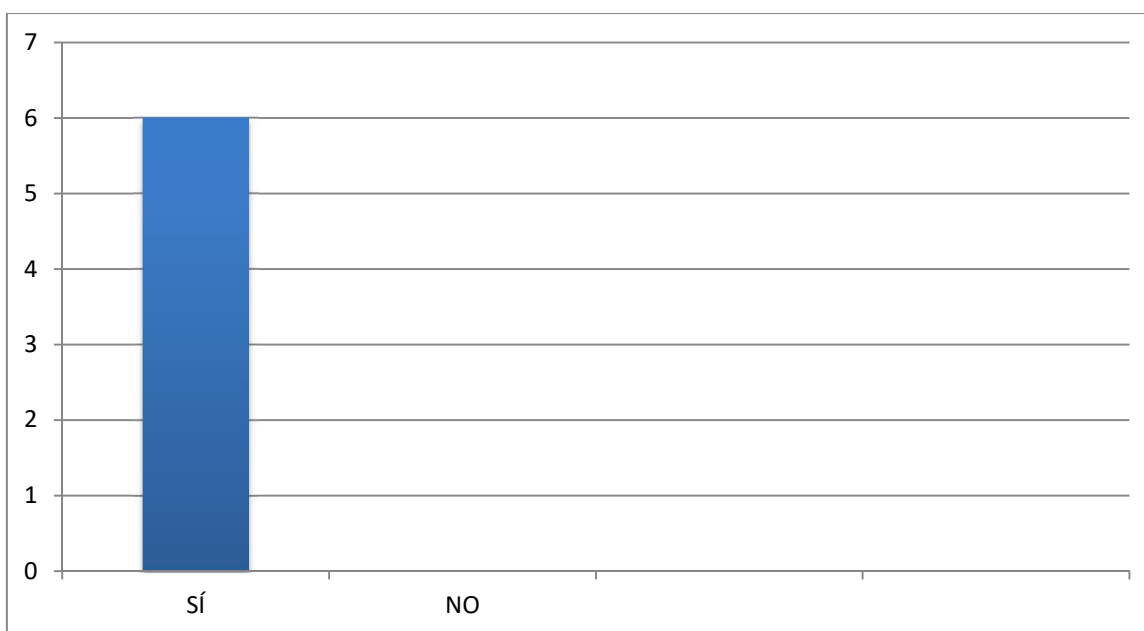
Pregunta n° 1:

1. ¿ Consideras que tu relación madre e hijo(a) mejoró después de participar ambos en el mismo grupo regular de Biodanza?

Sí

No

Nombre	Alternativa seleccionada
Ana María Schnffeldt	Sí
Marisol San Martín Schonffeldt	Sí
Raquel Sanhueza Robles	Sí
Andrés Moya Sanhueza	Sí
Rosa Rodríguez Narváez	Sí
Carla Ramírez Rodríguez	Sí

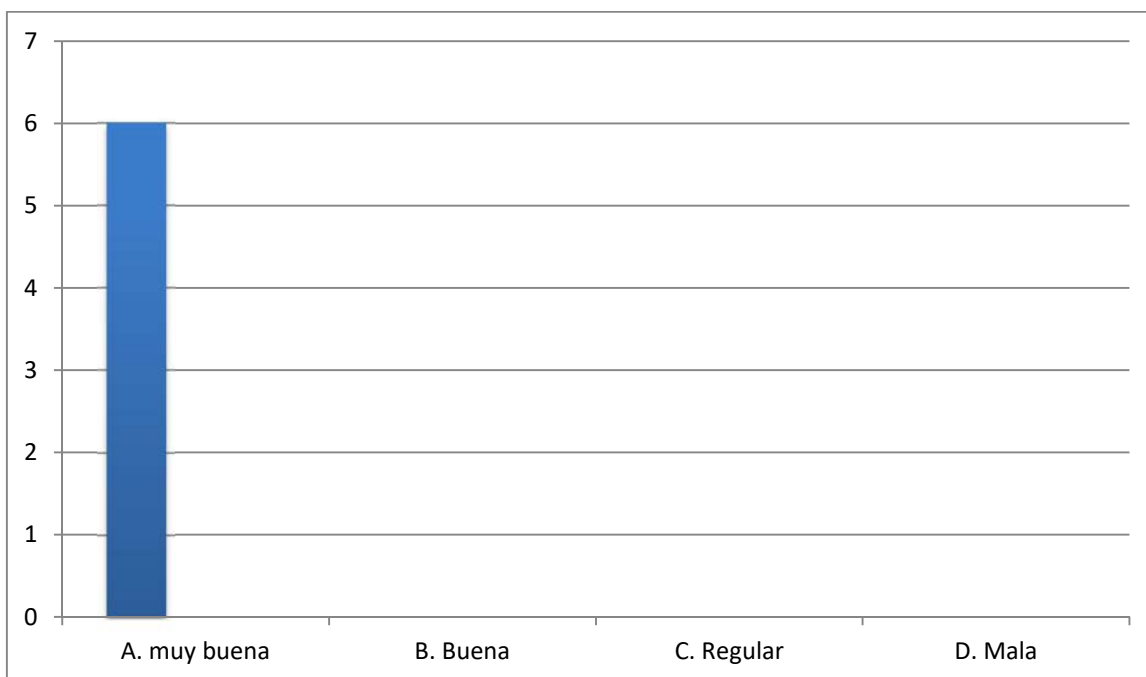


Pregunta n° 2:

2. ¿ Cómo calificarías tu experiencia de Biodanza madre e hijo(a) como participantes de un mismo grupo regular?

a) Muy buena b) buena c) regular d) mala

Nombre	Alternativa seleccionada
Ana María Schonffeldt	A
Marisol San Martín Schnffeldt	A
Raquel Sanhueza Robles	A
Andrés Moya Sanhueza	A
Rosa Rodríguez Narváez	A
Carla Ramírez Rodríguez	A

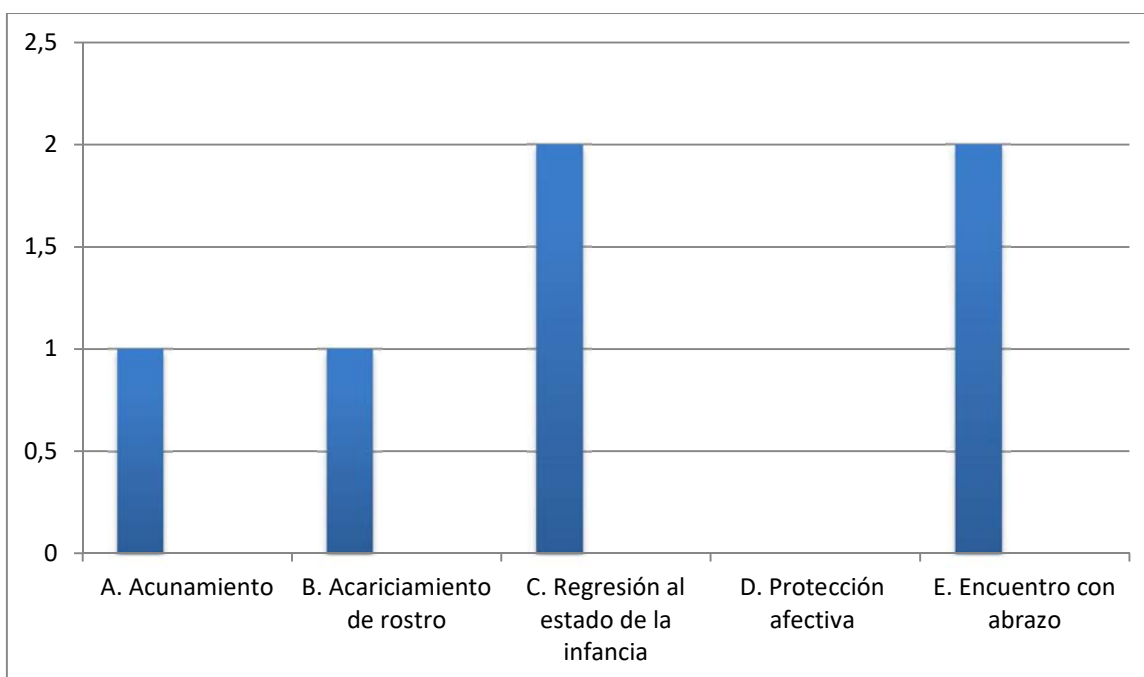


Pregunta n° 4:

4. ¿Cuál de los siguientes ejercicios de Biodanza consideras que ayudaron a fortalecer tu vínculo madre e hijo (a)?

- a) Acunamiento
- b) Acariciamiento de rostro
- c) Regresión al estado de infancia por caricias de rostro y cabeza
- d) Protección afectiva con caricias de pecho y brazos
- e) encuentro con abrazo

Nombre	Alternativa seleccionada
Ana María Schnffeldt	C
Marisol San Martín Schonffeldt	C
Raquel Sanhueza Robles	E
Andrés Moya Sanhueza	E
Rosa Rodríguez Narváez	A
Carla Ramírez Rodríguez	B



Pregunta n° 5:

5. ¿Qué aspecto consideras que mejoró la Biodanza en tu relación madre e hijo(a)?

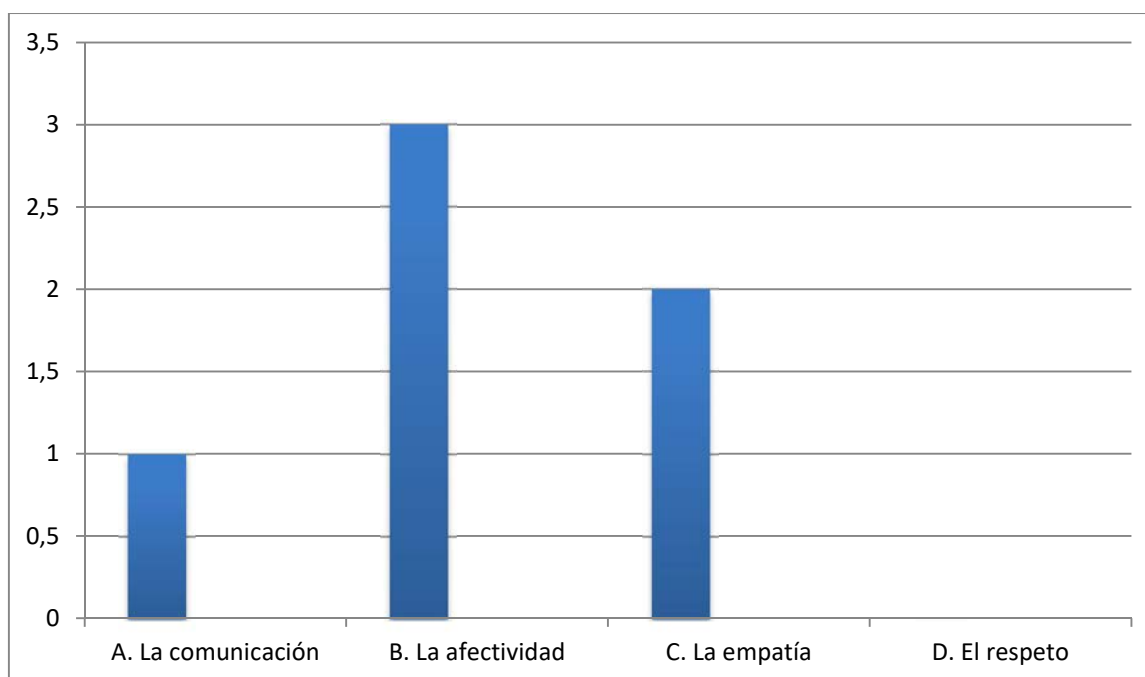
a) la comunicación

b) la afectividad

c) la empatía

c) el respeto

Nombre	Alternativa seleccionada
Ana María Schnffeldt	B
Marisol San Martín Schonffeldt	C
Raquel Sanhueza Robles	B
Andrés Moya Sanhueza	B
Rosa Rodríguez Narváez	A
Carla Ramírez Rodríguez	C



Pregunta n° 6:

6. Comenta tu experiencia de haber participado juntos madre e hijo(a) en un mismo grupo regular.

Experiencia Ana María Schonffeldt:

(Madre de Marisol San Martín)

A través de esta experiencia se fortalecieron los vínculos afectivos, se produjo una apertura y entrega entre ambas en los aspectos de compartir las emociones alegre y trascendentales.

Para mí como madre fue descubrir un lado poco conocido de mi hija Marisol, sentir , dar y recibir el amor entre madre e hija.

Esta experiencia ha sido importante para mi vida personal, ya que se profundizan los vínculos y fluyen las emociones, en un lugar sagrado y protegido, que es distinto al vínculo de la vida cotidiana.

La vivencia de Biodanza entre mi hija y yo, se proyecta a mejorar nuestra relación en la vida personal, por separado en forma individual y entre el vínculo madre e hija.

Yo recomiendo esta experiencia de que madres e hijos participen de un mismo grupo regular porque encuentro que es muy sanador y fortalecedor para este hermoso vínculo.

Experiencia de Marisol San Martín:

Fue una experiencia de crecimiento de volver a mirar a los ojos a mi madre y reconocer con gratitud su fortaleza.

Hacer Biodanza juntas ayudó a sanar nuestro corazón, nuestra existencia y vínculo, que estaban muy dolidos después de que falleció mi padre. Personalmente fue un proceso muy sanador durante el duelo.

Experiencia Raquel Sanhueza:

(madre de Andrés Moya)

Ha sido una linda experiencia más, me ha permitido poder expresar mi cariño en forma más fluida, logrando un mayor contacto afectivo, de igual forma siento que ha mejorado nuestra comunicación verbal. Logrando conversar diversos temas en forma libre, sin censura, sin tapujos.

Pienso que es recomendable esta experiencia para ambos, tanto madres como hijos, ya que se puede lograr mayor entrega y empatía, fortaleciendo el vínculo afectivo.

Experiencia de Andrés Moya:

Tomo como base que la relación con mis padres es buena, con mucho respeto, empatía y comunicación. Sin embargo, adolecía de elementos de afectividad, muestras de afectividad por contacto. A través de la Biodanza la forma de expresar de mi madre cambio, se volvió más cariñosa y por mi parte aprendí a pedir ese tipo de cariño y a sentir que no era malo necesitarlo. Esto ha mejorado mucho, en muchos aspectos, hay mas confianza y libertad, por lo cual me siento agradecido de tener la oportunidad de vivenciar esta experiencia con mi madre.

Experiencia Rosa Rodríguez:

(Madre de Carla Ramírez)

Personalmente la experiencia de participar madre e hija del mismo grupo regular de Biodanza me ha beneficiado mucho, porque antes de entrar a Biodanza sentía que la brecha generacional con mi hija era mucha, debido a que la tuve a los 33 años siendo ella la menor de mis cuatro hijas, esta diferencia de edad abría una brecha generando problemas de comunicación y afectividad.

El participar junto a Carlita en el mismo grupo regular nos ha ayudado sobremanera, para acercarnos, aprender a comunicarnos, expresar nuestras emociones, empatizar la una con la otra, mirarnos con amor y reencontrarnos como madre e hija. Se que esta experiencia me ayudara toda la vida.

Recomiendo fehacientemente que otras madres con sus hijos e hijas vivan la experiencia acrecentarán los lazos de amor, amistad, afectividad y muchos aspectos positivos.

Experiencia Carla Ramírez:

La experiencia de vivenciar con mi madre en un mismo grupo regular ha sido maravillosamente sanadora, Biodanza nos brindó un espacio de cuidado e intimidad que nos permitió reencontrarnos, mirarnos con amor, sanar nuestros corazones, ocupar nuevamente nuestros roles de madre e hija. Biodanza me brindo la posibilidad de volver a mirar a mi madre con respeto, validando su ser mujer, valorando su fortaleza y esfuerzo, mirando la luz que hay en ella, que de alguna otra forma se reflejo en mí, ayudándome a ser una mejor mujer.

Biodanza nutrió nuestro vínculo madre e hija, aprendiendo una nueva forma de comunicarnos, a través del lenguaje del amor. Ambas hemos crecido como persona, fortaleciendo nuestra identidad.

VI. REVELANDO LA EXPERIENCIA

Análisis de la encuesta.

A través de la aplicación de esta encuesta buscaba poder rescatar la opinión de otras madres e hijos(as) que como yo, han participado en un mismo grupo regular de Biodanza, para verificar si la experiencia ha sido positiva, de esta forma identificar las vivencias o elementos de Biodanza que fortalecen el vínculo madre e hijo(a).

A partir de la respuesta a la primera pregunta podemos deducir que, todos los participantes consideran que después de haber vivenciado la experiencia de Biodanza juntos a sus madres o hijos(as) fue una experiencia positiva, que mejoró dicha relación, además consideran que la experiencia fue muy positiva.

Cuando se les preguntó acerca de los elementos de la Biodanza que influyeron positivamente en su relación madre e hijo(a) los encuestados respondieron como mayor preferencia el abrazo, luego la mirada y el contacto.

En Biodanza el abrazo tiene un poder especial, que puede transformar la existencia del ser humano, teniendo un impacto en su fisiología y en su mente. En Biodanza los abrazos están conectados con el amor y transmiten profundidad y autenticidad, podemos fundir nuestros corazones en un abrazo.

La mirada en Biodanza es una forma de comunicarnos, debido a que dentro de una sesión de Biodanza se deja el lenguaje verbal de lado para

comunicarnos desde el sentir, en donde la mirada juega un papel fundamental y aunque en un comienzo es difícil mirar libremente al resto de los integrantes del grupo, aprendemos a mirar con el corazón, sin juicios, descubriendo la luz que hay en el otro, reconociéndonos nosotros mismos, volviendo nuestra mirada más luminosa, mirando el mundo con confianza, es por eso que es un elemento fundamental que enriquece el vínculo madre e hijo(a).

Cuando se les preguntó por los ejercicios de Biodanza que fortalecieron el vínculo madre e hijo, los encuestados volvieron a destacar “el encuentro con abrazo” y además aquellos ejercicios en donde había contacto afectivo o caricias, como el acunamiento, acariciamiento de rostro y regresión al estado de infancia con caricia de rostro.

Los aspectos que los participantes de la encuesta consideraron que mejoraron a través de la práctica de Biodanza junto a sus madres e hijos(as) fueron en primer lugar la Afectividad, ya que es un aspecto que está presente en la mayoría de los ejercicios trabajados en Biodanza; luego la empatía, ya que en Biodanza aprendemos a ponernos en el lugar de los demás, tratando de que nuestras acciones no dañen al resto de las personas, y finalmente, la comunicación, aprendemos una nueva forma de comunicarnos, no solo a través del lenguaje hablado, si no también a través de nuestra corporalidad es aquí donde la mirada y el contacto juegan un papel fundamental, los mensajes en Biodanza quedan escritos en nuestras células, tatuados en nuestra piel.

Al leer la respuesta abierta de cada participante se pueden rescatar algunos aspectos en común entre lo expresado por cada uno de ellos.

La mayoría de los participantes considera que la experiencia de vivenciar juntos madre e hijo en un mismo grupo regular fortalece los vínculos afectivos, además permite expresar las emociones libremente, desarrollando profundamente la afectividad. Además los participantes expresan que Biodanza mejoró su relación madre e hijo(a), abriendo nuevas posibilidades de comunicación y de reconocimiento del otro.

Otro aspecto en común, es que los participantes recomiendan la experiencia para que otras madres e hijos(as) puedan vivenciar juntos en un mismo grupo regular, reconociendo que es una experiencia positiva y sanadora.

A partir de los resultados de la encuesta podemos considerar que la asistencia regular a grupo potencia y nutre el vínculo afectivo entre madre e hijo (a), cabe preguntarse si este resultado positivo puede abarcarse a madres e hijos que asisten a un grupo regular y que no cursan la formación para ser facilitadores, quizás este trabajo abre la posibilidad a seguir estudiando los efectos de Biodanza sobre el vínculo, en este caso madre e hijo (a).

En cualquier caso Biodanza es una experiencia positiva que mejora la comunicación, la afectividad, la expresión de la emociones, el reconocimiento del otro y potencia nuestra identidad, permitiéndonos vivir el aquí y el ahora desde el sentir, haciéndonos cada día más felices y capaces de ser personas plenas e integrales.

Me alegra el alma descubrir que así como para mí esta experiencia fue positiva y sanadora, para otras madres e hijos(as) también lo fue. Yo puedo decir hoy que gracias a la Biodanza y su poder en mí, soy una nueva persona capaz de mirar con sinceridad y afecto a quienes me rodean, tratando que cada día mis acciones sean movidas por el motor del amor, viviendo sin rencores, reconciliada con mi historia, con mi madre a quien amo y respeto profundamente y gracias a esta transformación, hoy también me he convertido en madre de una hermosa hija, mi querida Rafaella, que cuando comencé a pensar esta monografía existía solo como un gran sueño y hoy es una hermosa realidad.

La experiencia de poder construir este hermoso trabajo con mi hija en mi vientre y luego en sus primeros meses de vida ha sido maravilloso, porque me ha permitido poner en cada detalle de su crianza el amor y el cuidado para que desde sus primeros días este vínculo maravilloso madre e hija sea potente, agradezco a la vida esta posibilidad de poder ampliar la mirada y darme cuenta del papel fundamental que juega la madre en los primeros años de nuestra existencia.

Biodanza es un sistema que nos brinda muchas posibilidades de poder desarrollarnos como seres humanos, hoy en día existe Biodanza para mujeres gestantes, Biodanza madre e hijos, Biodanza y familia, Biodanza para niños y jóvenes, etc. Cada una de estas ramas de la Biodanza nos brindan las herramientas para enfrentar de una mejor manera las diversas etapas de desarrollo de las personas; sin embargo, cuando no hemos tenido la posibilidad de vivenciar una sesión de Biodanza cuando niños o jóvenes junto a nuestras madres, nunca es tarde para poder darnos la posibilidad de sanar y nutrir este hermoso vínculo.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- **BIODANZA, Rolando Toro Araneda**, Editorial Indigo, 2000.
- **EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO, Rolando Toro Araneda**, Editorial Cuarto Propio, 2014.
- **LA INTELIGENCIA AFECTIVA, Rolando Toro Araneda**, Editorial Cuarto Propio, 2012.
- **EL APEGO, Jhon Bowlby**, Editorial Paidós América, 1993.
- **CURSO DE FORMACIÓN PARA PROFESORES DE BIODANZA, “Identidad e integración”, Rolando Toro Araneda.**
- **CURSO DE FORMACIÓN PARA PROFESORES DE BIODANZA, “Aspectos psicológicos de la Biodanza”, Rolando Toro Araneda.**
- **CURSO DE FORMACIÓN PARA PROFESORES DE BIODANZA, “Principio Biocéntrico e inconsciente vital”, Rolando Toro Araneda.**

PAGINAS WEB

www.biodanzaya.com

www.biodanzahoy.cl

www.espaziobiodanza.blogspot.com

www.vivalabiodanza.blogspot.com