



Depósito Legal:
ppi201602ZU4760
Año 1 - N° 1.
Julio – Diciembre
2016

Biovivencial
Revista Electrónica en Biodanza y
Ciencias Humanísticas



Historia de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia

Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia

SUMARIO



Nº 1

“EL ENCUENTRO DE NELSON CON NELSON”

NELSON LATOUCHE PARDO
ESCUELA DE BODANZA ORIENTAL DE VENEZUELA
EDBOV. Isla de Margarita, Venezuela
nelsonlatouche@gmail.com

Resumen

Detenerse y evaluar las conquistas y el rumbo elegido es indispensable para un camino productivo y seguro. Mirar hacia dentro de uno mismo es la mejor referencia que tenemos para la realización de nuestra misión. Biodanza ha sido un catalizador en mi vida. Yo tome conciencia a trabajar con determinación, desde 2003 y hasta 2009 viví diferentes procesos de crecimiento y transformación en los cuales conté con mucho apoyo, amor incondicional, respeto y confianza, por parte de mis familiares, conocidos, amigos y muchas personas que desinteresadamente me tendieron su mano amiga y me impulsaron a avanzar. Biodanza me tocó interiormente, me transformó internamente y me brindó un nuevo impulso.

Descriptores: Encuentro conmigo mismo. Transformación.

Abstract

Stop and assess the achievements and the chosen course is essential to a productive and safe way. Looking within oneself is the best reference we have to carry out our mission. Dance has been a catalyst in my life. I take awareness to work with determination, since 2003 and until 2009 lived different growth and transformation processes in which I told with much support, unconditional love, respect and confidence, by my relatives, acquaintances, friends and many people who selflessly tended your helping hand to me and I pushed forward. Biodanza I play inside, I transformed internally and provided me with a new impetus.

Key words: Meeting with myself. Transformation.

Introducción

Este trabajo pretende mostrar los cambios que han ocurrido en mi vida desde que conocí y practico Biodanza. Esbozar apenas cómo es que el



Nelson de ayer se convierte en el Nelson de hoy y el Nelson de hoy reconoce a Nelson y el camino recorrido.

Para ello, muestro quien era antes y quien soy ahora, también considero apropiado dibujar una visión de vida, mostrar estos cambios y, de manera cualitativa, asociarlos a la práctica de la Biodanza en mi vida. Considero no ser la única persona con experiencias similares en el mismo contexto y, que futuras investigaciones científicas pueden encontrar, en la suma de múltiples trabajos como éste, la información cuali-cuantitativa necesaria para demostrar que la Biodanza cambia vidas, una a una, para el bien de cada una de ellas y del resto de la humanidad.

Revisando el Caos en la Mirada de Epimeteo.

En la antigua mitología griega, Platón en Protágoras, nos habla de Epimeteo, él era uno de los titanes, hijo del titán Japeto y de la oceánide Climente, hermano de Prometeo, veía las cosas con retraso, su nombre significa “retrospectiva” o “pensamiento tardío”, es el origen etimológico de la palabra “épica” que puede considerarse un sinónimo de “historia” o un estilo literario de narración de hechos legendarios; y se refiere, más que nada, al hecho de centrar la atención en el pasado. Para la época en que Biodanza llegó a mi vida, febrero de 2009, llevaba seis años haciendo cambios significativos en mi vida, después de haber sido un hombre exitoso, según entendía que se esperaba de mí.

En Septiembre de 2003 me invitaron a participar en un seminario llamado Regalo de Corazón, en realidad se llama “El Despertar del Corazón”, es dictado por una organización educativa internacional denominada Insight, y obsequiado en Venezuela, a personas que padecen enfermedades que afectan su calidad de vida (esta definición incluye adictos en recuperación) por la Fundación Regalo del Corazón (conformada por graduados de la comunidad Insight).

En esa oportunidad comenzó un viraje en mi proceso de cambios, hasta ese momento había hecho algunos cambios en mi vida que me habían traído sosiego, no me sentía mal, no me quejaba, pero vivía la vida sintiendo que no merecía levantar cabeza nuevamente, que merecía ser castigado y debía conformarme con tener apenas lo suficiente para vivir, y dar gracias por las migajas que recibía (las cuales, dicho sea de paso, agradezco profundamente), sin más pretensiones ni aspiraciones, Yo me había hecho tanto daño..., me había portado tan mal..., solo me quedaba dar gracias a Dios por estar vivo y ser capaz de seguir viviendo sin ser un delincuente o una carga para mi familia. A raíz de mi encuentro con Insight, desperté, me involucré en la comunidad de graduados y participé en innumerables talleres y seminarios, tomé todos los niveles y todos los talleres de Insight y descubrí



mi vocación de servicio, durante Insight III en Mérida 2004 descubrí que no hay nada en el mundo que desee hacer más intensamente que vivir mi vida tocando y cambiando vidas, sólo que no sabía cómo hacerlo.

Desde mayo de 2004 y hasta diciembre de 2006 tome varios cursos de Reiki y conseguí la maestría, además de participar en muchos más talleres de Insight prestando servicio como colaborador de los facilitadores y organizadores, sirviendo a los participantes, ayudando desde la gratitud y el amor incondicional. Gracias al apoyo de varias personas muy especiales, tuve la oportunidad de ir a Santiago de Chile en enero de 2006 y hacer Insight IV, volví en enero de 2008 como asistente, ello fue, en su momento, otro gran paso en el camino hacia el crecimiento de mi nueva vida.

En noviembre 4 del 2008 fui ordenado Ministro del Movimiento del Sendero Interno del Alma, para ese entonces llevaba ya 2 años leyendo las Disertaciones de John Roger y el M. S. I. A., profundizando y radicalizando los cambios en mi vida, conociendo más de cerca valores espirituales, creciendo, aprendiendo; sin embargo, el temor aún se encontraba en mi corazón, la sensación de desmerecimiento, aunque menor que en años anteriores, también seguía presente.

En el camino, había descubierto la frustración y me había topado con el fantasma de papá, o mejor dicho, el fantasma de mi recuerdo de mi papá, lo cual no es más que una nueva manera de no hacerme responsable de mi proceso de cambios y poder seguir sintiéndome víctima, así que seguía habiendo anclas en mi vida que hacían de mi crecimiento un trabajo lento y con tropiezos, sin grandes retrocesos; pero si un avance algo torpe y bastante cuesta arriba. Y en todas estas vueltas fui aprendiendo muchas cosas, como: “Lo que resistes, persiste”, “Si Ud. dice que puede o que no puede, lo más probable es que tenga razón”, “Si sigues haciendo lo que siempre has venido haciendo, seguirás consiguiendo lo que siempre has venido consiguiendo”, “Locura es pretender conseguir resultados diferentes haciendo siempre las mismas cosas”, “Todo lo que ocurre en tu vida, lo creas, lo provocas o lo permites”, a lo que Yo me permití añadir “o lo convocas”, “Si deseas conseguir algo para ti, ayuda a otros a conseguirlo” y así como las anteriores, cientos de frases y de pensamientos que hoy forman parte de mi vida, sólo que, por mucho tiempo, no pasaban de ser frases para recordar y para mostrarme una posibilidad de ser feliz, formaban parte de lo que hoy en día llamo mi conocimiento intelectual, el saber de la razón.

Eso sí, continuaba esforzándome por mantenerme en el camino del crecimiento personal y espiritual, además, estaba ahora la búsqueda de cómo hacerlo, cómo convertirme en alguien capaz de ir por la vida mostrando a otros la posibilidad de una nueva y mejor vida, ello aunado a la duda o el cuestionamiento recurrente, ese parloteo interior casi incesante y agotador del angelito y el diablito: “¿Con qué derecho?”



¿Quién te crees que eres para enseñarle nada a nadie?” Así fue como llegue en Febrero de 2009 a formarme en Indelser, y en medio de esa formación como Facilitador y Coach Ontológico conocí la Biodanza.

En el año 2013, una década de una nueva vida, de cambios dramáticos y transformaciones profundas, los seis primeros años los acabo de mostrar en un vuelo rasante, los últimos cuatro son la razón de ser de este escrito, requieren por tanto una mirada pausada, paso a paso y con algunas paradas para ver de cerca y poner la lupa en algunos detalles, y aun así, sigue tratándose de percepciones, del relato vivencial de mi existencia y desde mi propia perspectiva. Este es otro descubrimiento interesante, resulta ser que mi historia no es más que eso, lo que recuerdo, desde dónde lo recuerdo y según lo percibí cuando aconteció, la verdad, siempre puedo cambiar mi historia, ya que, en primer lugar soy su dueño, en segundo lugar, puedo revisarla desde diferentes ángulos y comprenderla a la luz de nuevos saberes, siempre me puedo perdonar o perdonar a otros a quienes he culpado, por las causas que fuere que les he imputado.

Y desde ésta perspectiva debo decir que encontrarme con la Biodanza y dar el siguiente salto cuántico fue prácticamente la misma cosa, hubo muchas cosas en mi vida que hice y que deje de hacer por el temor al ridículo. El miedo a sentirme en ridículo era uno de los temores más profundamente arraigados en mí, razón por la cual nunca aprendí a bailar, siempre sentía que todas las miradas estaban clavadas en mí y todos los juicios orientados a criticar lo mal y torpe que me movía, ¡Claro!, como Yo era tan importante que las personas en la fiesta no tenían otra cosa mejor que hacer que estar pendientes de cómo bailaba, y por supuesto, comentarlo. Hoy sé que mi encuentro, el juego y la danza con las adicciones en el “inframundo”, el periplo por los derroteros del caos, no fue más que una manera de perderme, de huir de mí mismo, quiero decir, las adicciones no son el problema, son el síntoma, al menos en mi caso; aunque verdaderamente creo que en realidad es así en la gran mayoría de las ocasiones. Otra cosa que hoy sé, es que no soy tan importante, sin que por ello deje de ser cierto aquello de: “La persona más importante de tu vida eres tú” (título de un libro de Lulula Quintero, 1986) y que no hay nada que temer, eso lo he aprendido de varias fuentes y son enseñanzas que en ocasiones olvido, y creo que aquí es donde la Biodanza ha hecho en mi su trabajo más importante, más adelante me extenderé en ello.

Esta mirada rasante sobre mi historia personal de vieja data es suficiente para mostrar el Caos, el antes de Biodanza de Nelson, la verdad, no quiero profundizar en los detalles de lo sórdido, no es porque les tema o me avergüence de ello, muy por el contrario, agradezco profundamente cada instante de mi vida y la manera en que ha sido vivido, es sólo que describirlos no lo considero tan relevante, creo que esta instantánea es un boceto más que suficiente como punto de partida para llegar al aquí y el



ahora (de este instante en que me siento a escribir), también para desde aquí, llevarnos finalmente a mostrarles y compartir una visión de un futuro posible.

Debo abrir aquí un paréntesis, resulta ser que comencé este trabajo en enero, y tras haber escrito unas quince páginas, pretendí cambiar de dirección con este trabajo e hice una pausa de tres meses.

En este recorrido biográfico, debo hacer constar la salvedad de que Biodanza, desde el 2009 en adelante, en efecto ha sido un acelerador de procesos, iniciados en 2003 cuando toqué fondo.

“Cada persona tiene que restituir su tiempo interior, su tiempo orgánico. Las más antiguas tradiciones de sabiduría señalan la importancia de saborear la vida y aceptar el regalo del momento presente. La vivencia de ese espacio-tiempo personal actualiza a cada instante en nuestra conciencia la irreductible calidad debida, pura y no contaminada, a pesar de la violencia que emerge por las grietas de la condición disociada. ¿Por qué no empezar a vivir ahora? El camino para ser feliz es empezar a ser feliz ahora mismo” Rolando Toro A., Teoría de la Biodanza p.p. 150, 396

Definición de Biodanza.

La presente definición de Biodanza es tomada de la página web de la linternacional Biocentric Foundation (IBF) y en ella se lee: Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo. El significado de los términos usados en esta definición está descrito aquí en forma más explícita para su mejor comprensión.

Integración Humana

En Biodanza el proceso de integración actúa mediante la estimulación de las funciones primordiales de la conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse a sí mismo, a la especie y al universo.

Renovación Orgánica

Es la acción sobre la autorregulación orgánica, inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress.



Reeducación Afectiva

Afectividad Es la capacidad de establecer vínculos con las otras personas.

Reaprendizaje de las funciones originarias de vida

Es aprender a vivir a partir de los instintos. El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución. Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa re establecer la ligación entre naturaleza y cultura.

Vivencias Integradoras

Es una experiencia vivida con gran intensidad en el aquí-ahora y con calidad ontológica (se proyecta sobre toda la existencia). Las vivencias en Biodanza son integradoras porque tienen un efecto armonizador en sí mismas. Las vivencias en Biodanza están orientadas para estimular los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, denominados Líneas de Vivencia. (Fin de la cita). Por otra parte, en el año 2008, Rolando Toro Araneda define la Biodanza como: "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."

¿Cómo encajo Yo en el Modelo Teórico?

Parto del principio de que la única constante es el cambio, nada permanece estático, la única certeza absoluta es la certeza de que todo cambia permanentemente, los cambios se dan dentro del caos, la interacción de múltiples variables en número indeterminable es ese caldo espeso probabilístico que denominamos Caos, una vez que somos capaces de predecir un cambio específico, aislamos esa parcela del saber del conjunto caótico, esa es, a mi entender, la manera en que separamos el conjunto de lo conocido del conjunto del Caos.

Desde el Caos hasta el Potencial Genético.

El Modelo Teórico comienza con la Anábasis y la marcha desde el exterior oceánico universal hacia el borde de los Principios de Vida Cósmica en las afueras del Caos.



Si bien Yo nací en 1958, lo vivido hasta el 2003 no fue más que esa confluencia de procesos, circunstancias y otras variables desordenadas que conforman el Caos de mí vida, lo cual viene por cierto a dejar en claro que del orden surge un desorden que a su vez determinará un nuevo orden at infinitum, así llegué yo, derrotado, a las Condiciones Iniciales para la Génesis de una Nueva Vida, pasé entonces por mis nuevas Protovivencia, metafóricamente hablando, y me armé de mi paquete de Potencial Genético para así renacer (Nacimiento).

Hasta aquí los hechos históricos, el pasado caótico que revisó Epimeteo. La invitación es ahora a sumergirnos juntos, en esta aventura del presente y para ello comenzare por definir sus límites, cuando hablamos del aquí y el ahora, de qué estamos hablando, puede tratarse sólo de la habitación en la que me encuentro sentado escribiendo, aquí, y el instante del pulsar las teclas, eso es ahora, puede tratarse sólo del espacio vital que requiero para existir y de la brevedad de un instante, también puede ser un espacio más grande y un período más amplio, a los fines de esta aproximación a mi vida quiero determinar a Venezuela como el aquí y los últimos 125.000.000 de segundos como el ahora en el cual circunscribimos mi presente, o mi pasado inmediato si no están de acuerdo conmigo; esto me permite tomar consciencia de un ahora conformado por millones de “ahora” que se suceden instante tras instante en un aquí bien delimitado. Una vez que he definido que es aquí y ahora a los fines de este trabajo, entonces puedo hablar con libertad y propiedad sobre el devenir de estos últimos cuatro años que delimitan mi espacio y conforman mi presente.

Ese presente en el que Biodanza me ha hecho darme cuenta de la diferencia entre el conocimiento racional y el saber íntimo, ese conocimiento vivencial que no requiere para mí de más explicaciones y me muestra que no hay forma de enseñarlo, que se trata de un aprendizaje vivencial y personal, interiorizado, forma parte de mi ser, de mi cuerpo, mis células, mis moléculas y cualquier cosa que trate de decir al respecto no pasa de ser una vaga idea de lo que realmente sé, y quien la lee o la escucha, puede muy bien racionalizarlo y llegar a concordar racionalmente conmigo en que es por ahí por dónde van los tiros, más sé muy bien que es, y seguirá siendo, un conocer desde la razón y no desde el corazón hasta que se vivencie.

Lo anterior constituye uno de los aprendizajes o comprender es más importantes que Biodanza ha aportado a mi vida, no solo el saber desde adentro que hay una diferencia abismal entre el saber racional y el saber interiorizado, sino el ser capaz de darme cuenta de cuando íntimamente sé lo que sé y cuando simplemente creo saberlo pero hoy sé que realmente no lo sé, es un conocimiento que está ahí pero que no es parte de mí, no se ha integrado en mi ser. En líneas anteriores use la expresión: “Otra cosa que hoy sé, es que no soy tan importante” y esta afirmación es todo un descubrimiento vivencial.



Por una parte estoy completamente de acuerdo con la afirmación “La persona más importante de tu vida eres tú”, no creo que ello requiera de mayores explicaciones, sin embargo, una cosa es ser la persona más importante de mi vida y otra muy diferente es creer que uno es tan importante para el resto del mundo, y este no es un saber racionalizado, es interiorizado, hay una toma de consciencia profunda e íntima.

En primer lugar, la frase: “La persona más importante de tu vida eres tú”, es, o debería ser, verdad para todos y cada uno de los seres humanos, habidos, existentes y por haber del planeta y, siendo así, automáticamente, con respecto a los demás, ya uno pasa a segundo plano, eso es una explicación desde la razón, pero hacer Biodanza, en mi caso, me ha brindado la vivencia que ha colocado esta información en mi carne, además de mi mente, esto es sólo un ejemplo de lo que Biodanza hace por mí, o más apropiadamente, en mí. Otro de mis aprendizajes tiene que ver precisamente con el aquí y el ahora, desde que el hombre escribe la historia hay dos aspectos que nos alejan de vivir a plenitud en el presente, por alguna razón que desconozco, mantenemos nuestra atención en el ayer, como Epimeteo o en el mañana, cual Prometeo, quizás los titanes son a la mitología algo así como los pecados capitales a la religión católica, simbolizan aquellos comportamientos autodestructivos del ser humano, hoy en día son muchas las personas que entienden, incluso yo, que si nuestra atención está en el pasado o en el futuro, nos estamos perdiendo la vida en el presente.

Es impresionante la cantidad de frases, citas, afirmaciones y libros que hablan del tema, es un concepto sencillo de explicar y no muy difícil de entender, más sin embargo, culturalmente estamos tan programados para vivir recordando el pasado y programando el futuro que la verdad son contadas las veces que las personas tienen la vivencia de vivir en tiempo presente y estar en el lugar en el que se encuentran. Biodanza no sólo me brinda esa oportunidad una y otra vez, cada vez que participo en actividades de Biodanza, personalmente me ha llevado a integrarlo como parte de mi vida, paso a paso, momento a momento mantengo más mi atención en el aquí y el ahora de manera consciente ya que es el instante en el que está ocurriendo mi vida, no le resto valor a lo histórico pero si importancia, que es otra cosa, con respecto al futuro, más bien le resto valor e importancia, no le encuentro sentido a dejar de vivir hoy por la promesa de una vida mejor mañana, promesa fundamental que le da forma y cimiento a toda la sociedad humana por cierto, no sé si otras personas llegarán a vivir esto de la misma manera que yo, y de la forma en que hemos sido programados socialmente, si sé que habrá muchas personas dispuestas a juzgarme o etiquetarme, pero tal y como dice el Dr. Wayne Dyer: “Lo que piensen de mí,... no es asunto mío”; lo interesante de esto es que me descubro en algunos momentos



flaqueando y angustiado, revisando si debo cambiar de rumbo o de actitud y constantemente me encuentro con que siempre amanece de nuevo, las cosas no siempre salen como lo habría preferido, pero invariablemente salen de la mejor manera posible, hay momentos en que echo una mirada al futuro inmediato y dudo, y lo que he aprendido, es que no pasa nada, generalmente, mis temores terminan por no materializarse, y cuando recuerdo esto, dejo de mirar en el futuro, y sobre todo, dejo de sentirme mal en el presente.

Las cinco Líneas de Vivencias

Ahora bien, en Biodanza trabajamos cinco líneas de vivencias, ellas son: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, líneas que en el Modelo Teórico ascienden en espiral desde el Nacimiento a la Integración, ascenso llamado Ontogénesis, mientras son empujadas en un movimiento horizontal oscilante, que va y viene continuamente, desde la Consciencia de Identidad a la regresión, recorrido que llamamos Trance, ello en medio de un caldo de eco factores, positivos y negativos.

Este movimiento es permanente y no puede ser de otra manera, ya antes mencioné que la única constante es el cambio, eso es una verdad universal, y el yo, o la Consciencia de mí mismo, no escapa a ello, por tanto no puede ser estática o inmutable, muy por el contrario, cambia a cada instante; lo que acabo de interiorizar, aprender, aprehender o comprender hace un instante y es válido, en este instante, puede dejar de serlo un instante más adelante, soy un ser en permanente transformación, desde mis átomos y moléculas, mis células, mis órganos internos, mi fisiología y metabolismo, todo mi cuerpo, está en permanente transformación, mis células mueren y son repuestas en la danza perenne del Inconsciente Vital, y no hay razón para que no sea igual con mis creencias, mis saberes, mis afectos o mis ideas. Un aspecto que no se puede perder de vista es que estas cinco líneas de expresión, separadas en el Modelo Teórico, sólo se encuentran separadas por razones prácticas, cada ser humano es un todo indivisible e indisoluble y, metodológicamente, puedo diseñar actividades fuertemente inclinadas a una o dos, o más, de las cinco líneas de expresión pero ello no implica, bajo ninguna circunstancia, la ausencia de las otras líneas, todas están presentes en cada ser humano y en cada una de nuestras actividades de vida, así como en cada propuesta de vivencia que se hace en Biodanza, y este comentario es igualmente válido cuando hablamos de los cuatro elementos, tierra, aire, agua y fuego.



Vitalidad

En el camino, mi vitalidad, hoy sé y reconozco la importancia de auto regularme, me tomo el tiempo necesario para descansar, no se trata de algo que he entendido, es más bien un saber reconocer los mensajes de mi cuerpo, es haber aprendido a prestarle atención e interpretar, de alguna manera, escuchar, los mensajes que mi cuerpo envía y consecuentemente otorgarle el tiempo y espacio necesarios para regenerarse, de tal manera que su servicio a mí sea óptimo, y digo esto desde una perspectiva en la cual el cuerpo me pertenece y me sirve siendo un ente externo a mí y no siendo yo, sin embargo, la propuesta de Rolando Toro y el concepto de Principio Biocéntrico nos habla de que no hay separación entre mi Yo y mi cuerpo, sino que más bien somos uno y lo mismo. Este es un aspecto interesante de los conceptos que manejamos en Biodanza y los que manejo en otras áreas de mi vida, ya que desde la razón, comprendo lo que Rolando quiere decir al afirmar que no hay separación, somos un ente biológico esencialmente igual a cualquier otro ente biológico.

En nuestra cultura, y a través de gran parte de la historia de la humanidad, el ser humano se ha considerado a sí mismo como otra cosa diferente y superior a todas las demás criaturas vivas del planeta, parte de esa creencia se fundamenta en la idea de que nosotros somos eso y algo más, de hecho, la palabra “animal” significa textualmente “sin alma”, y es así como manifestamos que nosotros “somos ” y “no somos” un mamífero más; sin embargo yo, en mis creencias personales me alejo un paso más ya que pienso que todo es lo que percibimos y mucho más que eso, es decir, vemos sólo la punta del iceberg. La física cuántica nos habla de que todo es energía e información y que la única diferencia entre cada cosa está en la cantidad de energía que la compone y la información que la ordena, en cuyo caso, tampoco hay diferencia entre una roca y yo.

Ahora bien, quedándonos en lo meramente personal, biológico, humano y biocéntrico, hoy por hoy, presto más atención a los mensajes que diferentes partes de mi cuerpo emiten, y entiendo y respeto la inteligencia de toda mi anatomía y arquitectura, esto es válido para hablar de la Vitalidad y también de la Sexualidad, esto es verdad para todo mi ser, tal y como antes señalé, sin divisiones ni separaciones que son meramente teóricas y que hacemos sólo para efectos prácticos.

Sexualidad

Este comentario lo escribí alguna vez como respuesta para alguien que me preguntó ¿Qué es para ti la Biodanza? y lo que respondí en esa ocasión, quiero hacerlo parte de este trabajo, y me cito: “Definitivamente la



Biodanza te hace sentir más sabroso y conectado con la vida, con tu propia vida, con sentirte vivo y con la vida en general, con la pasión y con la magia de ser tu cuerpo, con la maravilla biológica de sentir centímetro a centímetro incluso la más leve briza, profundamente los más delicados y leves aromas y, delicada y deliciosamente, casi rozando el orgasmo, cada uno de los sabores de las cosas que colocas en tu boca, que se entretienen jugueteando con la lengua, excitando tus papilas gustativas al tiempo que erizan tu nuca, Biodanza es hacerte consciente de que tienes un cuerpo, de que eres un cuerpo, hecho para el placer incomparable de estar vivo” (fin de la cita) y definitivamente, todo lo anterior sólo se puede vivir aquí y ahora.

Ya hablé de vitalidad y sexualidad, ya que la sexualidad está íntimamente relacionada con el placer y la sensualidad, cualquier acto que nos provoca placer corporal o sensorial es implícitamente sexual, es sexualidad.

Creatividad

Partiendo de un punto en el cual nunca me había considerado como un ser creativo, muy por el contrario, reconozco que en ocasiones llegué a sentir una profunda admiración y una secreta envidia de la habilidad creativa de otras personas a mí alrededor.

Hoy, ¿Qué puedo decir de mi actualidad creativa?, lo primero es darme cuenta del cúmulo de monografías y relatos vivenciales que he realizado en este presente en el que aún soy un Facilitador de Biodanza en Formación, mis aulas de Biodanza, creadas dentro del marco formal ya señalado por la metodología, con las herramientas indicadas, y sin embargo son mis aulas, no sólo porque las cree, sino porque sé que tienen sabor a mí, que son diferentes de otras aulas, de las aulas de otros facilitadores y didactas, y que una vez llevadas al grupo, realizadas y biodanzadas, son mis partos materializados. Los talleres de Reiki, la Biodanza de la Ludoteca en las que me ha tocado participar, y otros talleres que he tenido la oportunidad de dictar y vivir la experiencia de darles forma, también dentro de su propio marco referencial, actividades creativas que no calificaba de tales, pero lo son, y las realizo, y lo hago bien, me satisfacen y vivo esos momentos de manera tal que me nutren y me hacen sentir orgulloso de lo que hago, sé que está bien, si recibo agradecimientos o aplausos, ¡Que rico!, bienvenidos sean; pero no los necesito para saber que lo que he hecho está bien.

Y esto me lleva de nuevo a la cita de líneas anteriores, aquella de la eterna lucha de las voces internas y, hoy por hoy, este saber interiorizado, vivido, me permite “pararme” con propiedad y contestarme: -“he vivido y he recibido, poseo una información que me ha sido de utilidad, que puede ser



útil a otros, que merece ser compartida, transmitida y me he preparado adecuadamente para ello, que hacerlo no es una opción, hacerlo es servir, primero que nada a mí mismo y luego a todos aquellos a quienes toque directa o indirectamente”, y ello es la razón última de mi quehacer.

Afectividad

Hablando de la afectividad, ¿Qué es ser afectivo?, es ser amoroso o cariñoso, pero más aún, es ser expresivo y manifestar en tu comportamiento esa amorosidad y cariño, es el amor indiferenciado, es comportarse, valga la redundancia, de manera respetuosa, amorosa y cariñosa con todos aquellos con los que interactúas, es hacer saber a otros que tienen espacio en mi vida, que son importantes para mí, que los recuerdo, mejor aún, que los tengo presentes, que pueden contar conmigo aunque sea sólo para hacer una plegaria o sostener la luz, creo que siempre he sido y soy una persona afectuosa, sin embargo, hoy soy afectuoso consciente, hoy estoy pendiente de detalles que anteriormente pasaban desapercibidos, devolver las llamadas, avisar que no me esperen en un determinado encuentro, contestar una invitación incluso para declinarla, hacer saber que me he enterado de..., que estoy disponible para apoyar si se requiere ayuda, o simplemente un abrazo afectuoso.

Trascendencia

Me queda aún la línea de la Trascendencia, y es interesante lo que he venido viviendo últimamente, recuerdo aquella charla de María Gabriela Santini cuando hubo la Maratona de Sexualidad, ella uso la metáfora de la tecnología, del cuerpo/traje espacial y el ser autentico dentro del traje (el espíritu), de cómo el orgasmo, bien alcanzado, es decir, no cualquier orgasmo, era el instrumento energético que nos permitía ponernos en contacto con la nave nodriza / Padre Madre Dios y reconocer nuestra naturaleza espiritual y divina, enseñanzas que, de una u otra manera, se encuentran en las filosofías tántrica y taoístas. Para mí, son vivencias que se repiten una y otra vez, no sólo dentro de las aulas de Biodanza, también en mis relaciones, y lo que encuentro más interesante es que si trato de racionalizar estas vivencias, no sabría explicar cuándo es que hacer el amor deja de ser una experiencia sensual y se convierte en una experiencia trascendente o, cuándo es que una vivencia trascendente se convierte en una experiencia orgásmica, tienen diferentes intensidades y no por ello tienen diferente interés, resulta divertido ya que me puedo encontrar viviendo un orgasmo en medio de una reunión ya sea que estemos danzando o hablando de Dios, quien por cierto no se ofende con ello, vivo momentos



trascendentes constantemente, momentos de gozo y conexión máxima en los que simplemente mis lágrimas brotan sonrientes y mi corazón se expande, siento la comunión de mi alma con otras almas y la grandeza de mi propio ser, todo ello de una manera que no puede ser descrita, pero sé que tengo las herramientas para lograr que sea vivida, hay un dicho que afirma: “una imagen dice más que mil palabras”, desde mi experiencia puedo decir que no hay imagen que te lleve a saber lo que es una vivencia y solo viviéndola se puede experimentar la Trascendencia, esa conexión profunda, íntima en la que sé con certeza irrefutable que no hay separación, que soy parte de Dios, y que todos son parte de mí, y Yo de todos, que no hay nada que esté mal o bien, todo es perfecto, que todo es luz y amor, que cuando estás viviendo esto, el Inconsciente Numinoso, no deseas que termine, el corazón se expande, el pecho se abre, todos los rostros son hermosos y el tiempo desaparece.

Conciencia de Identidad

Conciencia por definición significa: Conocimiento compartido y se entiende en general como el conocimiento que un ente tiene de sí mismo y del entorno, y uso la palabra ente ya que sabemos que hay animales que tienen una rudimentaria conciencia. Identidad, lo definimos como el conjunto de rasgos que son propios de un sujeto o de una comunidad y lo identifican frente a los demás. Aunque también se define identidad como: la conciencia que una persona tiene respecto de sí misma y que la convierte en alguien distinto a los demás

En el Modelo Teórico, Rolando Toro habla de Conciencia de Identidad, es decir, el reconocerse uno mismo, diferenciándose de su entorno y reconociendo, además, sus propios rasgos, características que marcan la diferencia con el otro, y desde ese reconocerse, ser capaz de reconocer al otro y, también el darme cuenta que el otro me reconoce como un auténtico otro, como el Yo que en efecto soy, o al menos el Yo que él ve en mí, de ahí la expresión que usamos ocasionalmente, “Yo soy porque tú me reconoces”; el punto referencial de donde deviene mi conciencia de identidad.

Trance y Regresión

La palabra “Trance” tiene el mismo origen etimológico que la palabra transitar, es decir, viajar o desplazarse, nosotros la utilizamos para significar el paso de uno a otro estado de conciencia, sabemos además que los estados de trance son siempre acompañados por modificaciones cenestésicas y neurovegetativas. Sobre la Regresión, Rolando Toro nos dice:



“El estado de regresión es un retorno psicofisiológico a la etapa fetal o perinatal, es decir, inmediatamente anteriores o posteriores al nacimiento. Durante el estado de regresión el individuo reedita condiciones psíquicas y biológicas de la infancia. La regresión puede tener un carácter renovador-integrativo, de reparación y compensación psicobiológica. En personas psicóticas, la regresión es disociativa y, generalmente, los estados de trance van asociados a delirios y alucinaciones. En personas normales, la regresión integrativa tiene un efecto saludable: su efecto anti-estrés es reconocido y aceptado científicamente ya que el mismo ha sido demostrado. Trance y regresión son fenómenos que frecuentemente se producen en forma simultánea.”

Acabo de definir ambos extremos del eje transversal que presenta el Modelo Teórico, Conciencia de Identidad y Regresión. Anteriormente había mencionado que entre ellos, Conciencia de Identidad y Regresión, hay un constante movimiento, un oscilar que determina un permanente cambio, movimiento que en el Modelo Teórico empuja a las Líneas de Vivencia de manera oscilante y convierte su ascendencia en una espiral de un lado al otro, y es que ellos son como los puntos externos del péndulo que marca el tic tac en un reloj, señalan o determinan las pautas del crecer, del darme cuenta, en cada oscilación completa descubro, o sólo vislumbro, algo de mí, algo que determina la imagen que tengo de mí, de quien soy o al menos de quien creo ser, me descubro en Cristo o en Dionisio, así como en mi masculino y mi femenino, ya que hoy sé que en primer lugar no soy inmutable, en segundo lugar, puedo y de hecho lo hago, en ocasiones, juego a engañarme, me pongo y me quito máscaras como capas de cebolla, tras ellas me desdibujo, me pierdo y pago las consecuencias, no es un jugar consciente, por momentos me descubro inmerso en él, y entonces lo acepto, sé que es sólo parte del hermoso juego de estar vivo, y mientras tanto, en el proceso, voy creciendo y transformándome, y es este conocimiento el que me permite saber que cuando afirmo “yo soy” estoy hablando de aquí y ahora, en este instante, que cuando digo: “te amo”, estoy siendo honesto en este instante, y que cualquier cambio en otro instante, no convierte el anterior en mentira, o en falta de honestidad, es simplemente el hecho de que estoy en otro instante y hay otra realidad, interna y, probablemente externa.

La Integración, Unificación con la Totalidad y la Catabasis.

En mi experiencia, la Integración o la Unificación con la Totalidad son vivencias expansivas, se presentan una y otra vez a lo largo de la vida, hacer Biodanza es crear las condiciones necesarias para vivirlas de manera



consciente y con mayor frecuencia, pero no es la única manera de tener estas experiencias, y volviendo al contexto de Biodanza y del Modelo Teórico, estos tres puntos finales del ascenso, saltan nuevamente al principio, la Anábasis, y, así en un círculo infinito, que imagino yo, Rolando Toro pretendía hablar de nuevas vidas (recién nacidos) y para mi es válido para nuevos renaceres, todos nosotros tenemos el potencial de comenzar nuevamente, incluso una y otra vez si es necesario, abandonar y rendirse, o comenzar de nuevo, es simplemente una y otra vez una elección. Como expresé al principio, el caos lo es hasta el momento en que lo comprendemos, entonces, deja de serlo y seguimos considerando como caos el remanente incomprensible aún, hasta el momento de su comprensión, es un círculo infinito, así mismo, lo es el devenir permanente de la vida en ciclos infinitos, de muchas vidas, generación tras generación, o de cambios que se dan en el desarrollo de una sola vida.

Cada uno de nosotros tiene reservada una cuota de sufrimiento en función de sus opciones existenciales algunas veces equivocadas. Saber entregarse al sufrimiento es uno de los aprendizajes de esta vida. Sin entregarse no hay pacificación. “Si el sufrimiento es inherente a la condición humana, también lo es la felicidad. Sin embargo, resulta extraordinariamente misterioso el hecho de que hayamos construido una cultura del sufrimiento. La evolución de nuestra especie está marcada por una transformación esencial de las estructuras que generan sufrimiento, para ser modificadas por aquellas que generan felicidad. El sufrimiento tiene una temporalidad lenta, la felicidad es fugaz. El sufrimiento deja el cuerpo pesado, la felicidad lo deja ligero, ágil y epífano.” Rolando Toro A. Teoría de la Biodanza Pg.67

La Visión de Prometeo

Prometeo, otro de los titanes, hermano de Epimeteo, Atlas y Menecio, quien en unión con Pandora, tuvo una hija, Pirra la roja, a su vez, unida a Deucalión (hijo de Prometeo) fueron los padres del género humano, caracterizado como ingenioso e inteligente, previsor, representa la mirada puesta en el futuro. Él tenía la misión de otorgar los dones o las virtudes a los seres vivos, obsequios que realizó con displicencia y cuando aparecieron los humanos, no tenía más virtudes para entregar, por tal razón, Prometeo decidió robar el fuego a los dioses, así que subió al monte Olimpo y lo cogió del carro de Helios o de la forja de Hefesto, y lo regaló a los hombres en el tallo de una cañaheja, que arde lentamente y resulta muy apropiado para calentarse.



El representa nuestra obsesión por el futuro, la necesidad humana de sacrificar cosas hoy previendo las posibilidades de un futuro mejor, el representa en la mitología esa conducta humana de vivir en un permanente sacrificio del presente con la mirada puesta en un futuro brillante que se construirá seguramente con la suma de esos sacrificios. En fin, algo en mí, desde muy pequeño, me había dicho que esa forma de pensar carecía de sentido, en el camino, me permití ser educado para ver el mundo y la vida de esa manera.

Practicar y estudiar Biodanza, además de otros estudios, me ha permitido encontrar un punto medio que es equilibrado para mí, y me permito explicarme con una metáfora que vi recientemente en una película. Era más o menos así: “Las luces delanteras de un auto iluminan un trecho de 30 a 60 metros, sin embargo, puedo realizar un viaje nocturno de Caracas a Maracaibo sabiendo que mi destino es Maracaibo y viendo sólo el trecho iluminado”, quiero decir, puedo plantear y planificar para mi vida objetivos a largo y mediano plazo y luego avanzar hacia ellos, viviendo el momento, el aquí y el ahora, de tramo en tramo, sin prisa, sin mortificarme, sin castigarme por distraerme en el camino, sin sufrir angustias por los retrasos que se presenten y sobre todo, sin que el andar sea un sacrificio, de hecho, hoy sé que tener la mirada puesta en el punto final sólo consigue hacerme perder el viaje a Ítaca.

Puedo insertar aquí un comentario más para diferenciar el conocimiento consciente del saber internalizado, recuerdo la explicación de Insight I del “Éxito mediante feedback”, la presencié y comprendí intelectualmente muchas veces, sin embargo, no fue sino hasta que comencé a vivir “aquí y ahora”, una y otra vez, que sentí que era posible hacerlo. De hecho, hace sólo unos años afirmé que no tenía sentido, a estas alturas de mi vida, pretender iniciar los estudios de una carrera, y aquí me encuentro hoy, pocos años más adelante, decidí estudiar para ser Facilitador de Biodanza y me encuentro entregando mi trabajo final. Una vez que he establecido mi sentir de hoy y he insertado el párrafo anterior, ¿Para dónde voy?, ¿Que pretendo hacer mañana con mi vida? , y en el mediano largo plazo, Prometeo me permite verme viajando, llevado Biodanza a diferentes lugares del país y del planeta, me visualizo recorriendo una senda de amor y de servicio, siempre comenzando por mí, me veo próspero y abundante, radiante, soy un hombre feliz y mi felicidad siembra felicidad a mi alrededor.

A más largo plazo me veo formando otros facilitadores, multiplicadores de estos saberes, y siempre me veo cambiando vidas, solo siendo yo, mostrando que siempre puedo detenerme y hacer otra elección, dar marcha atrás, cruzar a un lado o el otro, y tal como dice J-R “Elige y si lo que elegiste no te sirve, vuelve a elegir”.



Finalmente un día me encontré con aquella visión infantil, y durante algún tiempo, la he acariciado desde lejos, una parte de mí dice "Pa'ílla es que voy" mientras que otra parte de mí que aprendió sobre responsabilidades y el futuro seguro, me ancla y, me muestra las imágenes del fracaso, de la irresponsabilidad, de las malas consecuencias. A pesar de todo el temor que por momentos, ese "fantasma" de mis viejos aprendizajes, logra sembrar en mi corazón, hoy termino mi formación como Facilitador de Biodanza y sé hasta lo más profundo de mis células que está meta alcanzada es sólo un paso más en el viaje al futuro de mis sueños infantiles y que me encuentro en la senda correcta, que finalmente regresé, o renací, y lo hice con la determinación y la fuerza necesaria para perseguir mi propio sueño, y que hacerlo, es fundamentalmente, la mayor diferencia entre el Nelson que fui y el Nelson que soy.

Y desde el Nelson que soy, me honro y me reconozco como el Nelson que me ha forjado y que con todas sus vivencias y derroteros ha hecho posible este instante y los frutos que ahora están por venir. El individuo que reconoce la riqueza de su mundo interior, supera la desintegración de sus referencias anteriores, y se dispone a realizar una nueva etapa de evolución y progreso, da sentido así a su existencia.

"Biodanza es una poética del encuentro humano, una nueva sensibilidad frente a la existencia. La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la Vida, o tal vez de la desesperación, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decir con certeza que proviene de la nostalgia del Amor. Biodanza realiza la restitución de los gestos humanos naturales: su tarea es rescatar el secreto perdido en nosotros mismos, los movimientos de conexión. Biodanza, al proponer un proceso de integración y desarrollo a cada persona, postula una libertad y respeto por esa persona, como el agricultor respeta la semilla. La semilla humana es esencialmente buena, hay un impulso divino dentro de ella. Biodanza sólo tiene que ayudar a cada persona a reconocer ese impulso dentro de sí mismo." Rolando Toro A. Teoría de la Biodanza, Pág. 26 -29

Bibliografía

R. Toro A. (2007) **Teoría de la Biodanza**. Editorial Cuarto Propio



Nº 2

“WHAT'S UP

¿QUÉ ME PASA?”

MARÍA VIVIANA PINTO

ESCUELA DE BIODANZA ORIENTAL DE VENEZUELA

EDBOV-Isla de Margarita, Venezuela

jjlarte@gmail.com

“Con Biodanza aprendí todo lo que deseo seguir aplicando a mi vida”.

Antonio Sarpe

Recientemente investigadores de Harvard, liderizado por Robert J. Waldinger, (2015) descubrieron la única cosa que todo el mundo necesita para llevar una vida feliz y más sana. Les llevó casi un siglo realizar el estudio más largo del desarrollo humano, el cual seguirá indefinidamente abierto de generación en generación. Los participantes que resultaron más felices y más sanos de los grupos que colaboraron en el estudio, fueron los que mantienen estrechas relaciones íntimas y no al contrario, los que mantienen relaciones cercanas parecen amortiguar mejor la existencia y las vicisitudes de envejecer”.

Asegura el investigador, que las personas aun cuando dispongan riqueza, fama y éxito profesional no les garantizan la salud o la felicidad y es el trabajo que ponen en mantener conexiones con otros seres humanos que lo hará. Siendo de igual manera la calidad y la intimidad, así como la estabilidad y la consistencia también importante, las mismas relaciones ocasionales con amigos confiables y el trabajo constante, dándole énfasis más a las interrelaciones personales para obtener una mayor felicidad personal y mayor salud.

Rolando Toro A., sin duda alguna era y sigue siendo a través de su legado un genio, un visionario, en cuanto a sus estudios sobre el desarrollo humano. Durante la década de 1960, este chileno antropólogo, psicólogo, educador y artista, creó el sistema de Biodanza, el cual permite a través de sus prácticas establecer y profundizar lazos afectivos con la naturaleza, entre las personas y poder expresar sentimientos acogedores, nutritivos para la integración humana a través de la renovación orgánica, la reeducación afectiva, y los procesos de reaprendizaje de las funciones originarias de vida.

WHAT'S UP

¿QUÉ ME PASA?



Entrar en el mundo de la Biodanza, en lo personal me ha permitido contactar y contactarme con todo mi proceso evolutivo y existencial desde momentos intrauterinos hasta mi presente. Descubrir cuál es mi umbral de las vivencias, cómo las proceso, cuáles son los niveles de excitabilidad emocional que poseo frente a los distintos estímulos externos por lo experimenta o no la profundidad de las vivencias que he practicado en cada una de mis clases mensuales, descubriéndome como una persona de bajo umbral ya que lo que vivenciaba no lo podía afianzar, sentía que mi cuerpo no daba respuestas, y si las daba no las podía traducir. Oscilaba entre miedo, superficialidad, ignorancia, dejadez, indiferencia y peor aún incredulidad.

Necesitaba y necesité tiempo: un año, dos o tres, si seguro fue así. Poco a poco seguía contactando miedo, ansiedad, inseguridad, angustia en cada vuelo a la Escuela una vez al mes. Respiraba mucho, casi que me hiperventilaba cada vez que se aproximaba la fecha de clase. Me di cuenta cuando dejé de hablar, casi que balbuceaba entre compañeras eran más diálogos internos, era mi necesidad, sentía que si hablaba mucho iba a ser etiquetada de “cerebrita” o de cualquier otra vaina, no lo sé.

Contactar el miedo a la crítica fue genial, para dar un paso más de superficialidad a la profundidad, hasta contactar a todas las fronteras de mis miedos vinculados al Proyecto Minotauro, al cual no pude asistir, porque elegí para comprar el boleto otro día cualquiera y nada es casual. Mi cuerpo me dice una cosa y mi mente otra, así transcurrían esos inicios para formarme como facilitadora de Biodanza, sin prisas, con algunas pulsiones y otras emociones relacionadas para deshacer máscaras, instintos o más que otra tendencia hacia la motivación o no al logro.

Cada mes regresaba a casa con más incertidumbres, mucho más “disociada” que cualquier otra cosa, me distraía y dispersaba rápidamente del compromiso, la integridad ética, la honestidad, la intuición y responsabilidad de mi objetivo para realizar los relatos que respondían a algunas de las preguntas que nos solicitaba el Profesor Omar Carrizales, entre otras como: Qué pasó conmigo, qué aprendí, qué me limitó y en ese sentido me hacía cada día preguntas sin respuestas y cada vez menos preguntas. Asumía que cada situación que vivenciaba estaba relacionada con Biodanza, cuyo concepto lo llevaba tatuado, al punto que si alguien se interrelacionaba conmigo terminaba mencionando lo que me identificaba con Biodanza. Identificar con quién estoy en este momento, qué estoy haciendo, dónde, me siento bien con lo que hago y por qué son hoy las preguntas más importantes de mi vida.

Vital fue adentrarme en el mundo del caminar con Biodanza donde Rolando nos invita a penetrar para rehabilitarnos en el caminar como la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a



la vida. Nos invita a reaprender a caminar con todo nuestro cuerpo, buscando la integración y en el proceso descubrir un mundo sinérgico y sincronizado, alegre, sensual, con tierra o fuego, en solitario, acompañada, con fluidez, solemne o triunfante, con determinación, melódico, lento, confiado y muchos otros más.

En lo personal fue un mundo mágico y maravilloso, verdaderamente un hechizo. La relevancia y profundidad de esos caminares en la investigación que llevó al Maestro a desarrollar su gran obra como legado a la humanidad, lo imagino observando a muchas personas para darle sentido antropológico, sociológico, psicológico y fenomenológico y darle carácter científico a su estudio.

Introducirme en el umbral de las caricias, es hacerlo propiamente en el corazón de la Biodanza como muy bien lo reseña Rolando Toro en el Manual de la International Biocentric Foundation (IBF). Y ahora qué es lo relevante para mí, cómo describirlo, es casi que indescriptible. Penetrar en mis células no fue fácil, anteriormente escuchaba a personas decir...es que se me pone la piel de gallina y te mostraban el brazo para constar la piel de gallina... en este paso descubrí cuando mis células entran o no en vivencia, dependiendo mi entrega al ejercicio de Biodanza.

Un poco más allá percibo con todos mis sentidos cuando mis células danzan, cuando se abren a la vivencia y cuando se cierran, cómo se agudizan mis oídos frente a un sonido, a un ritmo, a un contacto, a mi propio contacto, cómo es la profundidad de mi respiración y cada una de mis emociones estando en conexión con otros compañeros durante las prácticas de mis clases. Uno de los ejercicios de mayor impacto para mí, es el de acuñamiento y en representación del rol de madre, tener a una hija con una mirada profunda que me movió fenomenológicamente, al entrar en el campo tanto de la madre como de la hija, captar su dolor y tristeza frente a la madre que “no le brindó suficiente amor a la niña” (confirmado por la compañera de la práctica) y llevar a cuesta, sin importar la edad que se tenga para soltar toda aquella contención por medio de esa mirada profunda y demandante fue mágico, maravilloso e impactante y sentirlo durante varios meses me permitió contactar mi propia estructura de evitación y mi propia rigidez para que me haya movido tanto esta vivencia.

Luego de ese paso, es de vital importancia percibir cómo a través del contacto y caricias podemos transformar nuestra piel en un órgano capaz de proyectar e irradiar nuestra identidad, conectarnos con otras personas desde la sinceridad, afectividad, la comunicación, acercamiento, fluidez, el movimiento, la expresión y principalmente el sentir. Redescubrir mi piel me ha permitido resensibilizarme a mi propio contacto, a vibrar en conexión a mi respiración, a contactar nuevas pulsaciones y un sentido del humor y alegría, a escuchar mi voz y asombrarme frente a ella como una niña.



A bajar tensiones corporales que me hacían sentir mucho cansancio, a aflojar la mandíbula y la lengua al dormir. No podía describir la euforia vital que relata Rolando, más si un estado de felicidad jamás contactado en otros momentos de mi vida. Me permito ahora entrar mucho en fluidez frente a personas que anteriormente me negaba a tolerar y además a proteger más mi vida durante mi rutina laboral, manejando, en la calle o en el hogar. Los niveles de ansiedad han disminuido un poco más, con aumento de la centración en los procesos de interacción, menos compulsión a hablar desde el ego y sí más escucha. Sentir que puedo comunicarme mucho mejor, sin mucha ansiedad de hacerme escuchar. Expresar con mayor libertad de manera ecológica, mi punto de vista respetando las creencias y el sentir del otro. Sentir que en estos momentos estoy disponible para compartir mucho más sobre todo con jóvenes adolescentes y grupos terapéuticos.

Claudete Sant'Anna describe la Biodanza como un estímulo al ser humano, que lo invita a integrarse (afectivamente) consigo mismo, con la naturaleza y los demás seres humanos, sintiendo su cuerpo como un todo, con sus emociones y actitudes en coherencia con lo que piensa, siente y actúa.

La vivencia en Biodanza es “totalizadora”, una vez que el sujeto integra por medio de la música y el movimiento: pensamientos, emociones y la fisiología, es decir las condiciones internas del organismo y cómo se entrega a la misma, hablamos ya de dejarse estar, dejarse fluir, abandonarse a la vivencia, para posteriormente describir en un día o dos cómo fue el proceso de lo que sintió, a dónde lo llevaron o que le reveló la experiencia.

En mi caso durante la formación, activé mi proceso identificando cuándo y cómo mi cuerpo con todos sus sistemas inmunológicos, neurológicos y emocionales, responde a estímulos internos y externos con toda mi fisiología: postura, movimiento con motivación afectiva para alcanzar los cambios con Biodanza, la respiración, la bioquímica y otros.

Biodanza me conecta con lo genuino de mi existencia, mi identidad, alimentando mi esencia. Con la música de la colección IBF, me suceden muchas cosas, me conectan con el pasado (regresión) reactualizo mi presente sin dejar de tomar la información que procesé.

Mi existencia toda es jazz, blues, es melodía, ritmo, sensualidad, espiritualidad, creatividad, es aire, fuego, tierra, agua, es naturaleza, es tiempo pasado y presente.

Con mi formación de Biodanza internalicé la importancia de la música, supe que tiene huella digital, que va más allá de un instrumento musical, que tiene voz propia, respira, mide tiempo, sonidos y ruidos internos, tiene un sentido de orientación, fuerza, determinación.



Distinguí lo orgánico de lo inorgánico y cuando puedo ser monofónica o polifónica. Cuando mi corazón vibra frente a un sonido desconocido que está en mí y cómo al menor movimiento de mis brazos me acaricio con el viento, lo beso, lo inhalo, lo abrazo, soy viento.

Refiere Rolando que la sexualidad es un modo de ser y de crecer y que la disminución del deseo y de las motivaciones sexuales, en nuestro tiempo, pueden considerarse una catástrofe antropológica.

En el mismo sentido que la vivencia sexual es difusa, es decir, no está localizada sólo en los genitales, sino que es una sensación corporal relacionada con profundas necesidades internas, elementos de angustia, estados de humor endógeno y deseos de fusión global con los elementos y seres humanos. Me siento plenamente identificada por este aporte ya que experimenté algunos elementos de angustia cuando comenzaron a bajar los umbrales de mi sexualidad, me sentí confundida, triste, diferente a otras parejas.

En el proceso tuve una cita con una amiga psiquiatra y le hice la pregunta existencial:

¿Es malo estar casada y no tener sexo?

¿Si esta causal podía ser motivo de divorcio, o si habían parejas que podían continuar juntas sin sexualidad?

Me respondió no eres la única y a partir de ahí mi vida cambió.

Encontré placer en la danza y en el sentido de Biodanza. Me convertí en investigadora de la música, conseguía inmediatamente en las redes, una vez conectada con algún ritmo o algún sonido, versiones actuales, voces nuevas.

Hice conexión con lo que me agrada de mí, me formé, innové varios estudios profesionales y de cada uno sentía un escalón más para lo que deseaba alcanzar, sentía la aprobación de mi misma y de mi pareja. Hice radio, me conecté y actualicé con la música universal.

Encontré placer en la poesía, en el cine, revivía con pasión una mirada en las protagonistas, la respiración erótica, el placer de degustar algún alimento como en la película Como Agua para Chocolate, sentía el placer del contacto, de la presencia, de los colores, del paisaje, de la música. Todo eso me hacía y sigue haciéndome feliz.

Rolando resalta que la preparación para el placer, por lo tanto, no puede estar reducida al entrenamiento de la sensibilidad genital. Conecto un ejercicio aquí a propósito de este argumento: Con el ejercicio de Acariciamiento del rostro tanto en grupo como de forma individual se me mueven todos los ímpetus gozosos.

Cito dos frases de André Gide para mí de vital importancia:



1. “Sentí el pulso de la vida, una vida que no podía dormir, que se desvanecía de tanto temblar en el horizonte, y que estaba henchida de amor a mis pies”.
2. “Lo único que buscaba día a día, minuto a minuto, era hallar la manera más pura de penetrar la naturaleza”.

Con cada encuentro, con cada danza, iba poco a poco preparando el camino para no seguir poniendo mayor freno a mi ser.

Me di cuenta además, que en mi apreciación de lo bello había también espacio para la fealdad y esa es la vida, con sus luces y sombras.

Finalmente, con Biodanza aprendí todo lo que deseo seguir aplicando a mi vida y cuál es el camino de entrada y salida del laberinto.

Cada vez que me encuentre danzando, enamorada de la vida estaré, poetizando mí presente y en éxtasis amoroso, agradezco a Rolando Toro A. por estar presente en mi vida y espero que siga conquistando corazones y vidas por toda la eternidad.

En conclusión siento que me pasan cosas buenas en la vida, y llevo esta con mucha fluidez, comprensión, afectividad y amor por mí misma, por toda la humanidad y por la naturaleza que me rodea, por las plantas y animales y por toda forma de vida en el planeta.

Bibliografía

R. Toro A. (2012) **Educación Biocéntrica**. Módulo de Formación



Nº 3

EL METAMODELO DE INVESTIGACIÓN EN BIODANZA

Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble.

MARIA DOLORES DIAZ

ESCUELA DE BIODANZA DEL ZULIA

EBZ, Maracaibo, Estado Zulia

escuelavenezolanabiodanzazulia@gmail.com

Resumen

El hombre, desde tiempos inmemorables se ha propuesto conocer el mundo y su propia evolución, a partir de diferentes caminos. En el proceso de explicarse el mundo y a sí mismo, ha construido enfoques y teorías diversas, algunas de las cuales han perdido vigencia mientras otras están aún en pleno desarrollo. Rolando Toro, dado su talante de hombre conectado con la vida, desde su don de investigador nato, escogió entre sus anhelos más profundos buscar una nueva visión para dar respuesta a estos temas, orientado a partir de una visión ontológica y epistemológica propia, que si bien no permite responder a ellos a plenitud, propone acercarse lo más posible a los mismos. La propuesta de un modelo de investigación para y con Biodanza toma como base esa visión de Toro y aporta una metodología propia para seguir profundizando en la búsqueda de respuestas a los temas esenciales que la existencia misma nos plantea, favoreciendo a la vez, la posibilidad de continuar contribuyendo desde las investigaciones realizadas a partir del Metamodelo: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, con el desarrollo y fortalecimiento del Sistema, no solo en ámbitos académicos y científicos, sino también en distintos contextos donde la vida se expresa. Este artículo reúne cuatro grandes temas: Rolando Toro y la Investigación en Biodanza; La representación de la Biodanza como Teoría Científica; El rol de la Escuela de formación de profesores de Biodanza en la investigación y El Metamodelo de Investigación: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble.

Descriptores: Biodanza, Metamodelo.



Abstract

The man, since time immemorial has proposed to learn about the world and their own evolution, from different paths. In the process of explaining the world and himself, he has built various theories and approaches, some of which have lost validity while others are still in full development. Rolando Toro, given the spirit of man connected with life, from his gift of born investigator, chose between their desires more deep to look for a new vision to respond to these themes, oriented from own ontological and epistemological vision, even if it does not respond to them fully, proposed bringing as close as possible to them. The proposal of a research model for and with Biodanza takes as a basis that vision of Bull and provides a methodology to further deepen in the search for answers to the essential issues posed by the existence, favouring at the same time, the possibility to continue to contribute from from research conducted from the metamodel: Biodanza, infallible Alchemy, art possible, credible science, with the development and strengthening of the system, not only in academic and scientific fields, but also in different contexts where life is expressed. This article brings together four main themes: Rolando Toro and Biodanza research; The representation of the dance as a scientific theory; The role of school teacher of Biodanza in the metamodel of research and research training: Biodanza, infallible Alchemy, art possible and credible science.

Key words: Biodanza, metamodel.

Introducción

Desde mi interés por conocer a profundidad, la Teoría de Biodanza, comparto contigo esta presentación que reúne un trabajo de investigación propio, realizado en los últimos tres años y que fue tomando forma propia, progresivamente; pasando de lo indiferenciado de entender el Sistema hasta adquirir forma en un Metamodelo de investigación propio y particular para investigar en y con Biodanza.

El artículo está basado en varios aspectos fundamentales: vivencia, estudio, reflexión y experiencias. Los tres temas que forman parte del mismo, con mayor o menor profundidad en el análisis, no han surgido de la especulación teórica vacía, ni tampoco pretenden abarcar en pocas líneas, el inmenso territorio fenomenológico de la investigación de la vivencia en Biodanza. Es el fruto de veintisiete años en el mundo de la Biodanza, de los 23 años atendiendo semanalmente grupos iniciales y de profundización y de los últimos diez años formando facilitadores en la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia; es desde la observación de los resultados, desde las



experiencias compartidas y de mi crecimiento personal y profesional de donde surge el Metamodelo y este artículo que lo resume.

Rolando Toro y la Investigación en Biodanza.

Rolando Toro, un investigador nato sumo su gran curiosidad por aprender a su capacidad para dialogar con materias humanísticas y científicas a su mayor deseo: Comprender la naturaleza humana, y para ello se vio ante el desafío de proyectar este conocimiento en un sistema operativo.

De sus primeras experiencias como educador, explora nuevas formas de aprendizaje definiéndolo como vivencial, y centrado en la afectividad y el goce de vivir. A partir de allí va dando forma a un Sistema sustentado en la pedagogía y las raíces de la psiquis humana, con una propuesta onto-epistemológica propia, cuyo enfoque fenomenológico define una metodología vivencial grupal, y que en un principio fue llamado Psicodanza.

Su constante labor de investigación le permite ahondar en los aspectos teóricos de su primera propuesta. Profundiza en los efectos de la música y los ejercicios que iba diseñando, como recursos para inducir vivencias integradoras, a partir de lo que esboza los primeros diseños de lo que luego se convertiría en el Modelo Teórico de lo que finalmente, en 1979, llamó Biodanza. El producto de décadas de experiencias de investigación relevantes.

Toro nos deja como legado, dos hipótesis fundamentales que más adelante expongo, y que operacionalizó en el Modelo Teórico que hoy conocemos; a la vez, dentro de cada uno de sus escritos, en cada coletánea de formación, también nos legó numerosas “hipótesis de alto valor heurístico” como el mismo afirmaba y que hoy siguen aguardando por su operacionalización. Por tanto, cualquier investigación sistemática y responsable acerca de cualquiera de ellas, puede constituirse en un aporte que permita seguir nutriendo las bases teóricas del Sistema.

Dos hipótesis centrales definen los mecanismos de acción de Biodanza, a saber:

Hipótesis 1: La naturaleza humana se revela en cada concepto teórico central de Biodanza.

Hipótesis 2: El Sistema Biodanza a través de su metodología es capaz de inducir vivencias integradoras.



Rolando Toro, educador, investigador y creador va generando conceptos de vanguardia con base en su coraje para innovar, crear y difundir sus ideas hasta llegar a operacionalizar estas hipótesis en el diseño de un Modelo Teórico original que aborda no solo la dimensión humana sino también, los orígenes de la vida y la dimensión cósmica del universo.

Actualmente podemos encontrarnos ante las preguntas: Biodanza, ¿alquimia?, ¿arte? o ¿ciencia?. Sintiendo este llamado y desde mi contundente instinto exploratorio en búsqueda de una mayor comprensión de la Teoría de Biodanza, me propuse desde el año 2010, responderme la pregunta muchas veces planteada a mi misma: ¿Es Biodanza una Teoría Científica?.

El enfoque holístico de Bagozzi y Phillips para representar la Teoría Biodanza.

Ningún enunciado o conjunto de enunciados teóricos puede ser propuesto como una hipótesis o teoría científica a menos que pueda ser sometido a contrastación empírica objetiva; al menos << en principio >> debe ser posible derivar de las teorías ciertas implicaciones contrastantes. El enfoque holístico de Bagozzi y Phillips representa secuencias de relaciones, estructuras complejas y procesos para armonizar categorías dependientes que los estudiosos de Biodanza consideran como propósitos de desarrollo humano relevantes.

Dada la definición de Holismo y considerando sus principios, encuentro que al intentar establecer la relación con el Modelo Holístico de Bagozzi y Phillips para la representación de Teorías Científicas, este no comparte la misma concepción epistemológica y ontológica del primero, ya que es altamente positivista, buscando una realidad fragmentada, objetiva y comprobable y por tanto, cuantificable lo cual en la propuesta del Sistema Biodanza, pareciera contradecirse con sus postulados.

A la vez, más allá de su componente positivista, el enfoque holístico y sus procedimientos ofrecen la suficiente flexibilidad para seleccionar la tendencia epistemológica y ontológica más conveniente a los propósitos claros de esta investigación, la fenomenología, y el contexto de la teoría a analizar, la complejidad.

En este contexto propongo como propósito fundamental de este estudio, representar el Sistema Biodanza como teoría de desarrollo humano, con carácter científico, tomando del enfoque propuesto por Bagozzi y Phillips para la identificación y desarrollo de los niveles conceptuales que ellos plantean y que definen en los siguientes términos:



“Un primer nivel conceptual que incluye conceptos teóricos, abstractos y no observables que “logran su significado tanto a través de conexiones formales con los conceptos empíricos, como a través de sus definiciones.

Un segundo nivel, los conceptos derivados, los cuales al igual que los teóricos no son observables, a la vez, deben estar conectados con los conceptos empíricos y son de más baja abstracción.

Un tercer nivel, los conceptos empíricos “se refieren a propiedades cuya presencia en una determinada situación pueda ser apreciada intersubjetivamente a través de la observación directa. Pueden incluir datos experimentales o pueden ser medidos a través de instrumentos objetivos”. Orta y Orta. (1994).

Generar viabilidad de la representación del Sistema se facilita en el enfoque de Bagozzi y Phillips al ofrecer una propuesta para establecer las correspondientes relaciones. Al respecto los autores definen cuatro posibles tipos de relaciones que conectan los tres niveles conceptuales de la teoría:

Un primer tipo de relación posible entre los tres niveles es el de las Hipótesis No observables que involucran leyes teóricas, axiomas, proposiciones y/o supuestos.

Un segundo tipo es la relación dada por la definición teórica la cual conecta de tres formas distintas, un concepto teórico con un concepto derivado.

Un tercer tipo de relaciones es el nivel de relaciones de correspondencia, que incluye datos experimentales que pueden medirse mediante instrumentos objetivos a través de informantes claves.

El cuarto tipo de relación que se reconoce para este estudio es la definición empírica, la cual legitima una definición teórica o concepto derivado, igualándolo con eventos físicos en el mundo, que permiten extender los postulados de una teoría conformando constructos teóricos que hacen a las hipótesis no observables más amplias y hasta interdisciplinarias, vinculándolas con eventos y vivencias explicables desde cualquier otra disciplina.

La Teoría Biodanza y su representación a través de la Metodología Holística de Bagozzi y Phillips.

La Teoría Biodanza relevante dentro de los enfoques de desarrollo humano es un Sistema con características inéditas, que se alimenta de distintas disciplinas para desarrollar una nueva percepción del hombre y es



definida por su creador Rolando Toro, educador, psicólogo y profesor de Antropología Médica en Chile, como “un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y recuperación de las funciones originarias de vida, cuya propuesta metodológica está orientada al estudio y fortalecimiento de la expresión de las potencialidades humanas mediante la inducción de vivencias integradoras. Toro. (1991).

Se trata de un sistema en el que, determinados movimientos integrados y situaciones de encuentro, acompañadas por música y canto, inducen vivencias capaces de modificar al organismo y a la existencia humana en diferentes niveles: desde la homeostasis orgánica, la estructura postural, el estilo de vida, hasta los procesos socioculturales.

Sus efectos son monitoreados y las secuencias de las vivencias están diseñadas dentro de pautas que tienen objetivos precisos: aumentar la resistencia al estrés, elevar la resistencia inmunológica, estimular las funciones neurovegetativas, son algunos de los efectos globales de la práctica de Biodanza. Sus investigaciones, originalmente iniciadas en el campo de la pedagogía fueron profundizando cada vez más en el campo de la psiquis humana.

Para la síntesis semántica del nombre, fue necesario un concepto profundo y global, relacionado más con la sabiduría que con el conocimiento, que incluyese una concepción sistémica y holística, que restaurara el concepto original de danza como movimiento natural pleno de significado y de vida, en su más amplia acepción. Por lo tanto no podía asociarse a ninguna forma de danza estructurada, ni a alguna forma particular de psicoterapia, ni a una disciplina en particular ya que traspasa las fronteras de la transdisciplinariedad.

Aunque su modelo teórico fue derivado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos, toma elementos fundamentales de los estudios de antropología cultural, la música y la danza utilizada por los pueblos primitivos en rituales de celebración de la vida con fines de curación. Partiendo de los resultados de las primeras experiencias y de las respuestas dadas por los participantes de distintos cuadros clínicos a través de sus movimientos, a los distintos tipos de músicas con elementos estructurales diferentes, emprende una investigación sobre diversos tipos de música, ejercicios para resolver el humor endógeno en los depresivos, ejercicios de encuentro y danzas de integración corporal entre otros, acciones que servirán de base esencial para el futuro Sistema Biodanza. Toro concluye que para cada enfermedad debía darse una adecuación de estímulos musicales específicos asociados a movimientos particulares.



“Al poder promover distintos tipos de vivencia con sus pacientes, y luego con personas sanas, se hace evidente para Toro la sensibilidad del ser humano en relación a la música y al movimiento, y las enormes posibilidades que estos recursos ofrecen en el proceso de integración de la identidad”. (Toro Sánchez. 2012.).

A partir de todo este largo proceso de investigación, en mi opinión, la Teoría Biodanza se consolida entonces, a partir del desarrollo de una visión onto-epistemológica propia: Desde la dimensión ontológica el hombre es considerado un ser cósmico y un holograma. Desde la dimensión epistemológica la perspectiva es vivencial, el hombre accede a la verdad y al conocimiento a partir de la vivencia, la cual antecede a la consciencia.

Siguiendo a Junqueira (2013), en su original organización de los temas de formación exigidos por la IBF, y en la cual el expresa haber sentido “el deseo de introducir algunos elementos que me auxiliasen a visualizar mejor las relaciones entre los diversos contenidos, de forma mas globalizante”, podemos considerar seis grandes aspectos que organizan el Sistema Biodanza y que pueden contribuir a responder las interrogantes antes mencionadas:



Fuente: Facilitando el Aprendizaje. Junqueira. 2013

Según el autor, “el sentido de esta propuesta es percibir una red de relaciones entre los temas y agruparlos, para facilitar una visión mas articulada de cada Maratona, a partir de posibles conjuntos que pudieran ser identificados” y que “más allá de cuestionar la actual secuencia definida por la Internacional Biocentric Foundation, el deseo es manejar imágenes de orden analítico, que puedan sensibilizar para una comprensión en red”.



“Las Peculiaridades del Sistema, representan una disposición de un orden de conocimiento pre-existente, que produce una diferenciación en relación a otras formas de entender el desenvolvimiento humano...una construcción de una nueva síntesis, proposición de un paradigma innovador y la apertura de un nuevo campo del conocimiento”. (Junqueira. 2013).

En Raíces en Campos Académicos, Rolando investigó en los más variados campos del conocimiento inspirándose más significativamente en campos reconocidos como históricamente clásicos, desde una perspectiva académica: Biología, fisiología, psicología, filosofía y mitología.

En bases para la actuación consideró los fundamentos para la comprensión de la estructura “operacional” del Sistema Biodanza. Dimensiones seleccionadas para conocer con más profundidad las

principales fuentes de movilización de energías que Rolando seleccionó como instrumentos para el trabajo en Biodanza: La música; el Movimiento; el Contacto y la caricia; el Trance y la Regresión y la Identidad y la Integración.

Para Junqueira, la organización de los ecofactores deja claro que los potenciales de expresión de la vida tienen múltiples dimensiones y para efectos didácticos y estructuración de ejercicios y danzas provee una visualización analítica expresada en las líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad; Creatividad; Afectividad y Trascendencia.” Conocer cada una de las líneas permite comprender con claridad las dimensiones de las energías que cada una involucra”. (Junqueira 2013).

En relación al alcance del Sistema, “me refiero a las dimensiones del tipo: los sentidos profundos y la naturaleza de esa intervención; cómo ella actúa, cuáles son sus instrumentos principales; cuáles son sus efectos; para quién está dirigida; en que modos y circunstancias puede ser desarrollada; cuál es el alcance y los límites de su actuación”. (Junqueira 2013).

Comprende los temas de mecanismos de acción; aplicaciones y extensiones; Biodanza y acción Social y Ars Magna.

En el rubro de Metodologías, “identificamos la reunión organizada de los procedimientos para la facilitación de vivencias en la propuesta de Biodanza: Metodología I: Semántica Musical; Metodología II: La sesión de Biodanza; Metodología III: La sesión de Biodanza. (Continuación). Metodología IV: Curso semanal y maratón de Biodanza; Metodología V: El Grupo en Biodanza; Metodología VI: Criterios de evaluación del proceso evolutivo en Biodanza; Metodología VII: Elenco oficial de los ejercicios de Biodanza”. (Junqueira 2013).



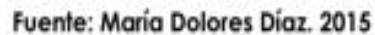
En Conferencias y Seminarios, se ofrece la lista de otros temas teóricos, considerados como complementarios en la formación del facilitador.

Con base en esta organización propuesta por Junqueira, nos encontramos con un incontable número de hipótesis que Rolando Toro nos heredó, que aguardan por ser operacionalizadas y que pueden invitar al instinto exploratorio de los estudiosos de Biodanza, a expresarse para contribuir con el desarrollo que un Modelo Teórico vivo necesita. Y es allí de donde surge mi inquietud: Hoy la Biodanza necesita de la reflexión crítica para lograr un mayor impulso en ámbitos y medios académicos nacionales e internacionales y hacer investigación científica sustentable en y con Biodanza, usando el lenguaje de la ciencia.

El Sistema Biodanza de acuerdo a su desarrollo y expansión actual necesita de la reflexión crítica para explicar las bases científicas de su modelo teórico y sustentar su consistencia en ámbitos de la ciencia.

El diseño de un metamodelo para la representación de su teoría utilizando los niveles conceptuales de la metodología holística de Bagozzi y Phillips (1982), es una propuesta propia producto de una larga investigación y un profundo estudio de la Teoría Biodanza que ofrece la metodología necesaria para difundir la utilidad científica de la Biodanza.

En este sentido los estudios que he venido realizando acerca de Biodanza y su Modelo Teórico hoy me permiten proponer un marco conceptual y una metodología que pone en evidencia y refuerza la coherencia teórica del Sistema, aportando bases para el abordaje de las innumerables hipótesis que en cada coletánea de formación aguardan por su operacionalización por parte de facilitadores interesados en aportar valor agregado a la Teoría.



El rol de la Escuela de Biodanza en la Investigación en Biodanza.

Sin embargo, con preocupación he venido viendo que las monografías exigidas como último requisito de la formación de facilitadores, con frecuencia no cumplen con al menos los requisitos básicos que definen este tipo de trabajos académicos, y en muchos casos, el estudiante no recibe de su Escuela las orientaciones metodológicas necesarias para producir un material que aunque sea de tipo testimonial, tenga utilidad como antecedente



teórico y/o aporte de valor agregado como evidencia de los beneficios que el Sistema Biodanza ofrece a sus practicantes.

En una revisión crítica de lo que las Orientaciones Normativas de la International Biocentric Foundation (IBF) establecen como requisito para titulación de sus facilitadores, encuentro que uno de ellos está definido como Monografía. Al respecto la información aportada es muy general por lo que a todo Director de Escuela le corresponde entre sus tareas, preguntarse ¿Qué es una monografía?. para poder guiar las producciones finales de sus estudiantes de la manera mas responsable posible.

Al hacerme esta pregunta e investigar sobre el tema, me quedo con esta descripción parafraseada de lo que afirma Umberto Eco (1999):

“Estudio detallado sobre un aspecto concreto y particular de una materia acotada que sirve para evaluar la capacidad del autor para trabajar científicamente en forma independiente”.(Eco. 1999)

Entre sus características, este autor afirma que en su desarrollo requiere:

- De 100 a 400 páginas.
- Delimitar un tema, problema o interrogante.
- Descubre y reúne información adecuada.
- Clasifica materiales.
- Dice cosas sobre el tema que no se han dicho antes o que en este caso, se abordan desde una óptica distinta.
- Es útil a otros.
- Proporciona elementos que permitan confirmar o refutar los datos que presenta de manera que otros puedan continuar el trabajo o ponerlo en tela de juicio.

Dentro de los tres tipos en los que se clasifica una monografía: De compilación; De investigación y de Análisis de Experiencias, a pesar de que cualquiera de ellos aplica a lo requerido por la IBF, los dos últimos pudieran ser las más idóneas para la producción de tesinas que las Escuelas deberían producir.

Sin embargo, una mirada a lo que he conseguido accesible en la red, o me ha tocado acompañar como miembro de mesa examinadora, apenas se queda en “la copia y pega” de lo escrito y conocido de Biodanza, sin establecer ninguna relación, reflexión o comprensión crítica de los mismos; y/o en testimonios superficiales donde no se percibe la relación entre las danzas, los ejercicios y los contenidos teóricos; ni como las vivencias pudieran aportar mayor lucidez en la comprensión de la Teoría.



En este orden de ideas, como Directora de Escuela, y ocupándome de la formación integral del facilitador de Biodanza, he venido construyendo desde hace cuatro años un marco teórico y una metodología que facilite el investigar en y con Biodanza y como resultado, hoy puedo presentar el Metamodelo de Investigación: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble.

Un recurso probado por su eficacia en cuatro estudios pilotos previos, hasta demostrar su aplicabilidad para guiar la elaboración de tesinas y/o proyectos de investigación que contribuyan a seguir nutriendo la Teoría de Biodanza. Un aporte desde mi experiencia como didacta y Directora, que hoy pongo al servicio de las Escuelas del mundo y del programa de formación de Didactas, confiando en su utilidad teórica y práctica.

¿En qué consiste el Metamodelo de Investigación?

Un metamodelo es una herramienta metodológica y conceptual susceptible de ser mejorada continuamente con respecto a los requerimientos que se vayan presentando, planteado en términos genéricos y universales, que permite generar modelos alrededor de un entorno específico. Con estos modelos definidos se procede a realizar la aplicación de los mismos en la realidad, logrando una instancia o personalización del mismo al entorno que se aplique. El concepto de metamodelo se fundamenta en la ontología como especificación del conocimiento en el cual se tiene un entendimiento común y compartido de un dominio.

En otras palabras el metamodelo de un dominio específico debe realizar una abstracción de los elementos estáticos y dinámicos de los modelos que se pueden instanciar en la realidad, para de esta forma permitir crear nuevos modelos que retomen las características genéricas y las personalicen al ámbito según los requerimientos específicos.

Un elemento importante de los metamodelo es que hacen explícito los paradigmas con los que se construye el conocimiento y la tecnología, permitiendo de esta forma resolver los problemas en el ámbito del paradigma en el que se encuentra inmerso, con la construcción o derivación de modelos específicos.

La dinámica del metamodelo debe ser entendida, no solo como un proceso de comportamiento en el tiempo de los modelos, sino también como un proceso de evaluación del metamodelo con respecto a los casos que no puede resolver y así redefinirlo si es necesario. Es decir, el metamodelo debe ser a su vez redefinido constantemente para evitar su estancamiento.



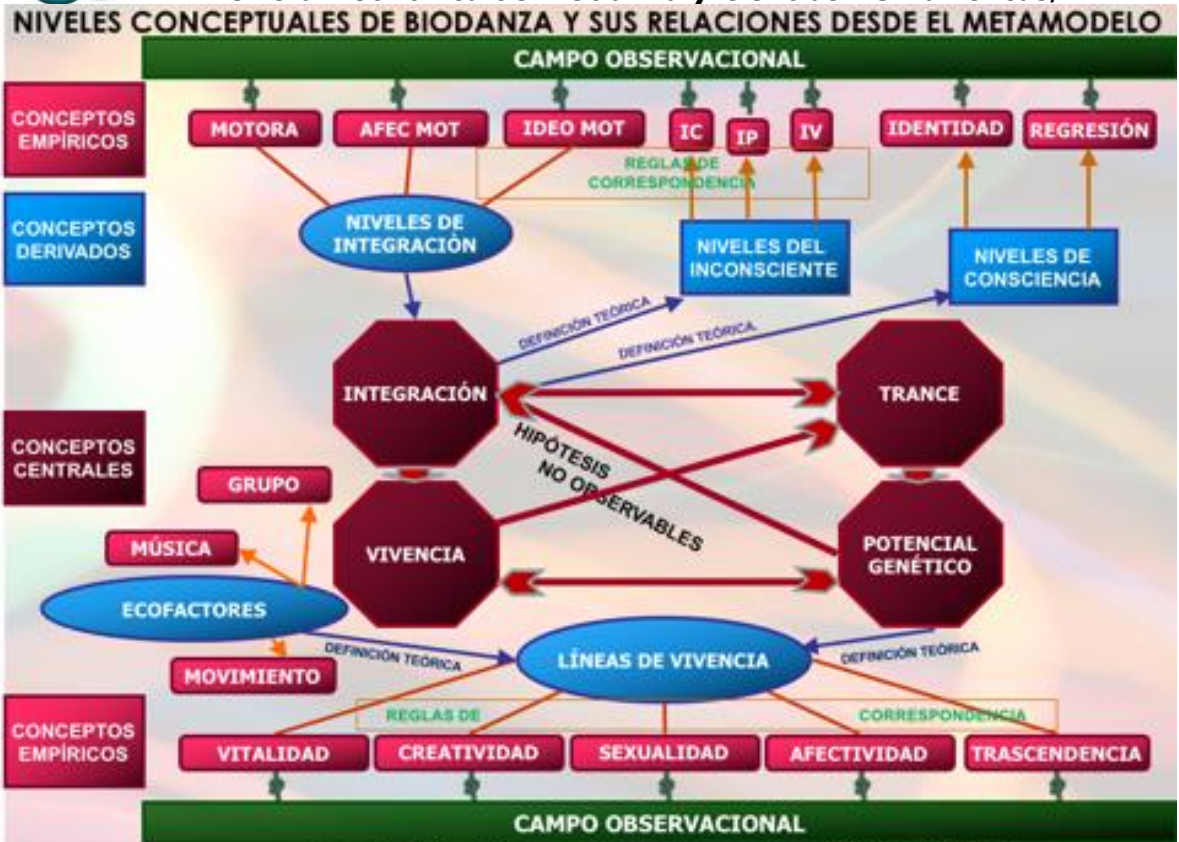
Finalmente los metamodelo son modelos acerca de los modelos y un modelo es una simplificación de la realidad, obtenido a partir de la aplicación de una serie de abstracciones de la misma, por medio de la cual podemos organizar y entender su estructura, datos y dinámica.

El metamodelo de investigación Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, es una creación propia que reúne mi trayectoria como investigadora y como facilitadora y estudiosa de la Teoría de Biodanza por veintisiete años. El mismo se convierte en una herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico con fines de investigación, diseñando caminos específicos dependiendo el tema que se desee abordar y evitando el extravío del investigador en el mar de aspectos teóricos que el Sistema atiende.

Para su construcción, después de un riguroso estudio, y validación con panel de jueces, seleccioné y clasifique de acuerdo a sus características, los tres niveles conceptuales, quedando establecidos de la siguiente forma:

1. Conceptos teóricos centrales: Potencial Genético; Trance; Vivencia e Integración.
2. Conceptos derivados de cada concepto central:
 - a. Potencial Genético: Líneas de Vivencia.
 - b. Trance: Niveles de consciencia y Niveles del Inconsciente.
 - c. Vivencia: Ecofactores.
 - d. Integración: Niveles de integración.
3. Conceptos empíricos para cada concepto derivado:
 - a. Líneas de Vivencia: Vitalidad; Afectividad; Creatividad; Sexualidad y Trascendencia.
 - b. Niveles de consciencia: Identidad y Regresión. Niveles de Inconsciente: Personal; Colectivo; Vital.
 - c. Ecofactores: Música; Movimiento; Situaciones de grupo.
 - d. Integración: Motora; Afectivo-motora; Ideo-motora; Neuronal.

Los tres niveles conceptuales mantienen a su vez, cuatro distintos tipos de relaciones entre sí: Hipótesis no observables; Definiciones teóricas; Reglas de Correspondencia y Definiciones Empíricas. Todas ellas hacen posible operacionalizar una hipótesis, llevarla hasta el campo observacional e inclusive, hacerla sujeto a ser consensuada por varios observadores.



Fuente: Propia a partir de Bogozzi y Phillips (1982)

¿Cómo funciona?

Ante una pregunta de investigación, su diseño parte de la ubicación de la misma en uno de los cuatro conceptos teóricos clave de la Teoría Biodanza: Potenciales Genéticos; Trance; Vivencia e Integración. Todos ellos presentes en el diseño del Modelo Teórico y contenidos en los cuatro elementos de la definición de Biodanza: Integración humana, reeducación afectiva, renovación orgánica y recuperación de las funciones originarias de vida. Poder identificar la relación entre unos y otros sin duda facilitará el diseño de cualquier investigación que se desee abordar. A su vez, los cuatro conceptos teóricos están interrelacionados por hipótesis de las cuales el Investigador puede definir una ruta específica para evitar perderse en la compleja trama de la Teoría Biodanza.

Habiendo definido lo anterior y seleccionado de entre ellos el concepto teórico que le guiará, el próximo paso consiste en identificar cuál o cuáles son los conceptos derivados que definirán su ruta de acción hasta llegar por último a la selección de los conceptos empíricos que le proporcionaran referentes fenomenológicos reconocibles para llevar su hipótesis de investigación hasta el campo observacional, eligiendo los referenciales que la Teoría proporciona.



Cada sistema de desarrollo humano ofrece modelos diferentes para estimar sus efectos, los niveles de crecimiento, la salud o la plenitud existencial. En la Teoría Biodanza se proponen tres niveles de crecimiento en cada línea de vivencia, cada uno de los cuales, a su vez, propone transformaciones de primero, segundo y tercer grado.

Adicionalmente, los niveles de crecimiento, la salud o la plenitud existencial y Biodanza son atendidos desde su metodología al aportar instrumentos específicos y definir niveles de crecimiento representados en cinco grandes grupos:

1. Cambios biológicos.
2. Expresión de potenciales genéticos.
3. Procesos de integración.
4. Aumento de la complejidad de las conexiones neurológicas.
5. Expansión de la conciencia y amplificación de la percepción.

El metamodelo ha definido doce hipótesis, tres para cada uno de los cuatro conceptos centrales, que sirven como base para dar la direccionalidad al camino de investigación elegido. Por ejemplo, en relación al **concepto Trance**, una hipótesis es: **La identidad es impactada por el efecto de los ecofactores, a través del trance que la vivencia promueve.** Para efectos del metamodelo, su **definición teórica** es: **Los ejercicios de Biodanza (EB) promueven estados de trance que reactivan modelos fisiológicos primordiales (MFP), que inducen la expresión de los potenciales genéticos. (EPG).** Cada definición teórica tiene una regla de correspondencia que incluye datos experimentales que pueden ponerse en evidencia mediante instrumentos objetivos y/o través de informantes clave.

Se da entre conceptos no observables (teóricos y derivados) y conceptos empíricos.

Para el ejemplo, la **regla de correspondencia** será: **Si se diseña metodológicamente de acuerdo a objetivos precisos (OP) una secuencia de vivencias de Biodanza (DSV), se promueven efectos orgánicos que favorecen la expresión de la identidad (EI).**

Su representación: $EI = OP + DSV$. El vínculo de las Hipótesis con Reglas de Correspondencia que constituyan propiedades observables empíricamente identificadas es lo que daría a la Biodanza su utilidad científica.



Las definiciones empíricas legitiman una definición teórica o concepto derivado, igualándolo con eventos físicos en el mundo, y permiten extender los postulados de una teoría conformando constructos teóricos que hacen a las hipótesis no observables más amplias y hasta interdisciplinarias, vinculándolas con eventos y vivencias explicables desde cualquier otra disciplina.

Para el caso, **las definiciones empíricas** son las correspondientes a: **Niveles de conciencia: Identidad y regresión; y Niveles del inconsciente: personal, colectivo y vital.** Dado que cada definición empírica puede ser observable a través de referenciales concretos que el modelo provee, en el ejemplo pudieran ser:

Cada referencial, puede ser revelado a través de diferentes **instrumentos**, que la metodología vivencial aporta a través de observación directa y/o en videos de:

- Lectura de los niveles de alerta y autocontrol y dónde éstos disminuyen, son indicadores del nivel de entrega del participante. a la vivencia;
- Ejercicios para restablecer la regulación interorgánica entre polaridades fisiológicas: sistema ergotrópico y sistema trofotrópico. Ejercicios de estimulación de la función ergotrópica: actividad, lucha y vínculo con el entorno. Ejercicios de estimulación de la función trofotrópica de restauración celular y reposo: armonización, relajación y semitrance.

El Metamodelo como parte importante de la formación continua del profesor y facilitador del Sistema Biodanza, ofrece a todos aquellos que quieran hacer investigación sustentable, a los estudiantes que deseen elaborar sus monografías o tesinas con valor científico, y a los directores interesados en que las monografías finales de sus egresados aporten valor agregado a la teoría del Sistema, un recurso de gran utilidad práctica, un producto acabado y de gran potencia para impulsar la Biodanza en ámbitos científicos y medios académicos nacionales e internacionales. El acceso a esta propuesta que actualmente está siendo ofrecida a la IBF como una nueva extensión de Biodanza, es posible a través de un curso inédito que desde hace tres años he venido diseñando y que lleva por nombre: Metamodelo Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble. Un producto que confío tenga alto valor para las Escuelas de Biodanza del mundo.

Bibliografía.

BAGOZZI Y PHILLIPS. (1982). **Representación y pruebas de teorías organizacionales: Un enfoque holístico.**



- DÍAZ, María Dolores. (2014). **El enfoque holístico de Bagozzi y Phillips y la representación de la Teoría Biodanza.** Universidad del Zulia. Venezuela.
- ECO, Umberto.(1999) **Cómo se hace una tesis. Técnica y procedimientos de investigación, estudio y escritura.** Ed. Gedisa. Barcelona.
- JUNQUEIRA Paoli, Niuvenius. (2013). **Facilitando el aprendizaje.** Anotaciones para transformar el encuentro con la teoría en Biodanza. Sao Paulo. Brasil.
- NIÑO, Miguel A. Cobos, Carlos A. Cobos, Mendoza, Martha E. **Metamodelo de Universidad Virtual y Herramientas de Soporte.** Departamento de Sistemas, Universidad del Cauca. Unicauca Virtual: {manzamb, ccobos, Mendoza} @unicauca.edu.com. VII Congreso Iberoamericano de Informática Educativa 1042.
- ORTA, C. y De Orta G. (1994). **Representación y prueba de teorías organizacionales: Un enfoque holístico.** Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez.
- PESSOA, María L (2009). **Biodanza, vida y plenitud.** Edición de la autora. Bello Horizonte.
- TORO, Rolando. (2007). **Biodanza.** Editorial Cuarto Propio. Chile.
- TORO, Rolando. (Mayo. 2012). **Orígenes de Biodanza.** Ediciones Corriente Alterna. Santiago de Chile.



Nº 4

EL RETORNO A LA VIDA DE LOS OLVIDADOS: BIODANZA COMO VÍA DE REHABILITACIÓN EXISTENCIAL PARA ADOLESCENTES ANTE EL CONSUMO DE DROGAS.

DANY MORA BRACHO.

Dany_bs69@hotmail.com

PAOLA FIELD LOPEZ.

Pflvida@hotmail.com

Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela

Resumen

El presente artículo describe la aplicación de un programa del Sistema Biodanza como propuesta complementaria de profilaxis y resiliencia en la rehabilitación de adolescentes por consumo de drogas de la UPIE "Hijos del Sol". Se realizó con un grupo de 15 adolescentes del género masculino en ocho sesiones consecutivas. Esta investigación ofrece a los lectores hallazgos y observaciones en la facilitación de sesiones de Biodanza aplicadas a los grupos con las particularidades siguientes: género masculino, adolescencia como período evolutivo y abordaje clínico en el área de consumo de sustancias psicoactivas. Los resultados evidenciaron que los participantes al finalizar cada sesión experimentaron sensaciones de liberación, vitalidad y un mayor sentido de conexión con la vida sin recurrir al acostumbrado uso de sustancias, así como el reencuentro con la corporeidad como principio básico para la rehabilitación existencial.

Palabras Claves: Biodanza, adolescentes, drogas, adicción, rehabilitación.

Abstract

This article describes the implementation of a program of Biodanza System as complementary proposal prophylaxis and resilience in adolescent rehabilitation for drug of UPIE "Hijos Del Sol". It was performed with a group of 15 male adolescents in eight consecutive sessions. This research provides readers findings and observations in facilitating Biodanza sessions for the groups with the following characteristics: male gender, adolescence as a developmental period and clinical approach in the area of psychoactive substances. The results showed that participants at the end of each session



experienced feelings of liberation, vitality and a greater sense of connection with life without resorting to the customary use of substances and reuniting with corporeality as a basic principle for existential rehabilitation.

Keywords: Biodanza, teens, drugs, addiction, rehabilitation.

Introducción

Biodanza es un sistema basado en la vivencia, pero sobre todo es un sistema que actúa sobre lo sano y no sobre los síntomas. Actuar sobre lo sano implica ir más allá de la terapia; es apuntar a lo evolutivo, al desarrollo de los potenciales dormidos. Hasta el ser más enfermo de la tierra tiene una luz de salud que lo mantiene vivo. El ser humano al nacer tiene un desafío que podría traducirse como el gran conflicto original: la lucha entre determinismo y libertad. Al igual que otros animales compartimos un programa de determinación biológica, pero a diferencia de estos también puede elegir; es decir, como seres humanos vivimos la lucha entre instinto y razón (García, 2008).

El ser humano se mantiene en una búsqueda constante de placer orgánico, natural y cotidiano, no obstante, los caminos de búsqueda de ese placer transitados no siempre dirigen al encuentro con la sensación de bienestar, plenitud y conexión con la vida, sino, con distractores de esa unidad y comunión con el todo, reflejo de una cultura anti vida, enferma y destructora de la naturaleza instintiva que yace en cada ser vivo.

Las sustancias psicoactivas se han convertido en una ilusión para vivir a plenitud en todos los períodos evolutivos del ser humano, que en gran parte de la humanidad se ha desvitalizado por los ecofactores negativos presentes en la cotidianidad de la civilización actual, derivando en la necesidad de vivir la sobrecarga de estímulos inducidos desde el exterior para conseguir el estado de integración con la vida en sí misma.

Es así como a través del consumo de drogas, las personas van afianzando la enfermedad adictiva por la necesidad de aumentar progresivamente las dosis (tanto en frecuencia como en cantidad) para obtener mayor gratificación por la dependencia física y/o psicológica producida por las sustancias exógenas.

La crisis del ser humano en su búsqueda de una vida plena comienza desde temprana edad, y la adolescencia es un periodo vulnerable ya que aún la identidad del individuo se encuentra en maduración.



El Sistema Biodanza es un espacio de integración y conexión con la vida, por lo que se considera el factor de protección idóneo para fortalecer la identidad de los adolescentes y en sí misma un factor de resiliencia en el proceso de rehabilitación por consumo de drogas mediante la facilitación de ecofactores positivos que nutrirán la expresión de los potenciales genéticos, teniendo como resultado la reeducación afectiva, renovación orgánica y rehabilitación de las funciones originarias de vida.

Por eso, la presente investigación se enfoca en recoger información tras la aplicación de un Programa sustentado en la Teoría Biodanza el cual fue desarrollado con población Adolescente del Género Masculino en Proceso de Rehabilitación por Consumo de Drogas del Programa Residencial Comunidad Terapéutica de la Unidad de Protección Integral “Hijos del Sol” adscrito al IDENNA-Zulia, en Venezuela.

Objetivo General

Difundir el Sistema Biodanza y el principio biocéntrico como propuesta de profilaxis y resiliencia en la rehabilitación de adolescentes masculinos por consumo de drogas.

Objetivos Específicos

- Conocer los efectos iniciales de la Biodanza en la población seleccionada en relación al desenvolvimiento de los potenciales de vitalidad, creatividad y afectividad en un ciclo de 8 sesiones sucesivas con una periodicidad semanal durante aproximadamente 02 meses consecutivos.
- Sensibilizar a la institución “IDENNA” en relación a una nueva forma de conexión con la Vida de los adolescentes en rehabilitación por consumo de drogas a través del sistema Biodanza.
- Generar nuevos aprendizajes para Profesores de Biodanza dado que hasta ahora, la aplicabilidad del Sistema en dichas áreas ha sido poco desarrolladas en Venezuela.

Delimitación

La aplicación del programa de Biodanza se llevó a cabo en la Unidad de Protección Integral Especializada “Hijos del Sol” adscrita al Instituto Autónomo Consejo Nacional de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (IDENNA), específicamente a los usuarios de la Comunidad Terapéutica (modalidad residencial), ubicada en la Av. 100 Don Manuel Belloso, Sector El Palotal, Parroquia Francisco Eugenio Bustamante del Municipio Maracaibo del Estado Zulia, en Venezuela, con 15 adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 17 años de edad para el segundo semestre del año 2015.



Marco Conceptual

Biodanza Como Factor de Resiliencia Ante el Consumo de Drogas:

El enfoque de la Resiliencia juega un papel importantísimo tanto para la prevención como el tratamiento de adolescentes en rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas.

La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la Vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive ser transformados por estas. No es una receta de felicidad, sino una actitud vital positiva; pero la resiliencia difícilmente puede brotar en la soledad; la confianza y solidaridad de otros, es una de las condiciones para que cualquier ser humano pueda recuperar la confianza en sí mismo y su capacidad de afecto (Edith Henderson Grotberg, 2006).

De acuerdo a lo postulado por la autora, la resiliencia es la combinación de factores internos y externos que invitan a la expresión de los potenciales biológicos para responder a las vicisitudes de la existencia y resultar nutridos de las experiencias por más duras, dolorosas o traumáticas que pudiesen ser.

A lo largo de la historia, en cuanto a la rehabilitación de personas consumidoras de drogas, para lograr la resiliencia se han planteado innumerables teorías, enfoques y/o sistemas; sin embargo, el abordaje de la aplicación del Sistema Biodanza creado por Rolando Toro Araneda quien le define como “un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de la funciones originarias de la vida basada en las vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”, se enfoca en poner en escena el cuerpo viviente, en su simplicidad y en su pureza, respetando sus posibilidades y/o limitaciones que propone despertar en sí mismo el don de la expresión, revelando las potencialidades de los sentidos y de la sensibilidad que el trayecto de la existencia manifiesta convirtiéndose en un sistema de profilaxis, rehabilitación existencial, integración psicofísica (superación de las disociaciones) reeducación de la afectividad y tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicosomáticas.

Rolando Toro (1991) realizó sus postulados sobre Biodanza y Toxicomanía como sigue a continuación:

“todo individuo, de cualquier condición, puede considerarse por el sólo hecho de vivir en esta civilización, un expulsado del paraíso. Freud denuncia ya el malestar de la cultura y la nostalgia del Nirvana. El paraíso representa, de todas las nostalgias, la más



profunda, la más fuerte y la más desesperada. El destino del hombre podría postularse como la búsqueda de la unidad perdida.

El problema de la drogadicción tiene, por lo tanto, implicaciones no solo psicológicas, sino culturales y sociales. Nuestros estilos de vida alienados nos han arrebatado aspectos importantes de nuestra dotación de potencialidades trascendentes. Solamente un ambiente que reforzara la condición humana en lugar de mutilarla, podría disminuir a nivel significativo la legítima necesidad humana de significación y de unidad.

Si un sistema como Biodanza u otro cualquiera pudiera brindar al alcohólico la euforia de vivir, la sinceridad, la confianza en sí mismo, el sentimiento epifánico de avanzar por el mundo aquí y ahora, el alcohólico no necesitaría, una vez desintoxicado, esa prótesis espiritual que constituye la bebida.

Si un sistema como Biodanza u otro cualquiera pudiera brindar a los individuos una percepción ampliada de la realidad y un acceso a la conciencia cósmica y a la trascendencia, con un sentimiento de amor por la vida, los individuos prescindirían de “paraísos artificiales” para vivir el paraíso natural.

Si una disciplina como Biodanza pudiera aumentar la vitalidad, movilizar las funciones cognitivas y el control psicomotor, podría eliminar la cocaína y sucedáneos.”

Antecedentes de investigaciones enfocadas en Biodanza como factor de resiliencia y en adicciones

La Biodanza como generadora de resiliencia y rehabilitadora para la vida ha sido descrita a través de trabajos de investigación y artículos científicos por facilitadores y didactas del Sistema Biodanza Rolando Toro (SRT) en el mundo.

- **Rolando Toro Araneda. Texto de Coletánea de Biodanza, Tomo II. Pág. 733:** El creador de la Biodanza comprobó los efectos de la aplicación del Sistema con el fin de rehabilitar y devolver al individuo el sentido de la vida a través de la relación consigo mismo, con el otro y con la totalidad; como conclusión determinó lo siguiente: Hemos aplicado en Chile el Sistema Biodanza de acuerdo con el modelo descrito, a grupos de adolescentes de ambos sexos que consumían marihuana y méseles de su propia fabricación.



Los grupos eran de 20 a 25 adolescentes que se reunían dos veces por semana, en sesiones de tres horas, durante tres meses. Esta investigación fue patrocinada por el Ministerio de Educación.

En estas reuniones se prescribían ejercicios de Biodanza para reforzar la identidad y, alternativamente inducir trances musicales leves (ciertos ejercicios refuerzan la identidad mientras otros inducen el trance).

Los estados de trance musical pasaban a sustituir el trance producido por la marihuana, con la ventaja de que no persistía el estado de letitud, ni el ensimismamiento, ni el síndrome amotivacional que son característicos de la marihuana. Los ejercicios activaban sin necesidad de recurrir a la droga, la sensibilización, la sensación de armonía y plenitud que ella provoca.

Para poder realizar los diversos ejercicios del programa de Biodanza, los adolescentes comenzaron a prescindir voluntariamente de la droga, la cual por lo general, induce tal estado de relajación, que dificulta la movilización corporal, cuando se trata de ejercicios rítmicos intencionales, con gran despliegue de movimientos periféricos.

Sobre un 90% de los casos abandonaron la marihuana como recurso para escapar de la identidad actual, debido a que fueron capaces de vivenciar una identidad nueva.

• **Diana Campos Peralta (2009) para optar a su Título de Psicología Clínica en la Universidad de Azuay, Cuenca Ecuador:** realizó tesis de grado aplicando el Sistema Biodanza en una institución para el tratamiento del Alcoholismo y Drogadicciones titulada “La Biodanza Como Sistema de Fortalecimiento de Potencialidades Humanas: Aplicación Práctica y Estudios de Casos en el Centro de Rehabilitación e Internamiento de Alcohólicos y Drogadictos: CREIAD”.

La referida autora señala como resumen de su investigación que “la Biodanza es un sistema de crecimiento personal orientado al estudio y fortalecimiento de las potencialidades humanas a través de la música, ejercicios de comunicación en grupo y vivencias integradoras. Se estructura de acuerdo con un modelo científico, en ella encontramos que nuestro potencial humano se desarrolla en cinco líneas de vivencias: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

La Biodanza actúa a nivel del Sistema Límbico-Hipotalámico, induciendo la producción de neurotransmisores que influyen sobre las emociones, pensamientos y conducta; el trabajo realizado consta de una parte teórica y



otra práctica aplicada en el “CREIAD” a un grupo de 30 pacientes que se beneficiaron del programa y en el que se vieron mejoras en su estado de ánimo y con un grupo de control de 10 pacientes que no realizaron dicho programa, y en el que no se vieron mayormente cambios.

Como aplicación de la Biodanza en el área clínica atendiendo a pacientes dependientes a sustancias exógenas refiere Diana Campos que “la adicción no es un síntoma de algo que está en el subconsciente, sino un hecho que se debe afrontar y transformar. De esta manera la Biodanza tiene un carácter pedagógico que enseña a la persona sobre su enfermedad y le ayuda a encontrar mecanismos para superarla. Por su parte, los modelos conceptuales utilizan el movimiento con elementos de autoayuda y testimonios de personas que han superado su adicción”.

• **Jordi Balavé Coma, Presentó Monografía Titulada “Drogas, Adicciones y Biodanza” Para Optar Al Título de Profesor de Biodanza en la Escuela de Biodanza de Barcelona (España):** en la cual expone un trabajo de naturaleza vivencial tras haber superado la adicción al consumo de drogas y describe el papel de la Biodanza en su proceso de vida como una vía para satisfacer sus profundas necesidades y rehabilitación existencial, tal como indica: “Escribir una monografía sobre Biodanza y drogas, ha sido para mí prácticamente ineludible. Para bien o para mal, he sentido siempre inclinación hacia el consumo de sustancias psicotrópicas, y también para bien o para mal, este uso siempre suscitó en mí una curiosidad por saber qué era realmente lo que estaba tomando, cuál era su naturaleza, cuáles eran los efectos que se podían esperar, y por qué los tomaba realmente.

La búsqueda del placer, una de las principales motivaciones de la embriaguez, es sana en sí misma desde un enfoque biológico, pues considero que cualquier ser vivo que busca el placer, busca su bien, por lo tanto, aquí hay una actitud neguentrópica. La falta de moderación o la sobre-especialización en la búsqueda de placeres, puede claramente conducir a excesos destructivos y antihigiénicos, en detrimento de nuestra salud y felicidad, y la de otros.

Cuando profundicé en Biodanza, ese magnífico Sistema de Integración desarrollado por Rolando Toro Araneda, accedí a vivencias que me parecían muy afines, aunque con diferente somatología, a los vividos bajo los efectos de ciertas sustancias.



El fenómeno de las drogas alcanza tales proporciones que no parece realista un enfoque de erradicación y, por mucho que las políticas internacionales se esfuercen aparentemente en ello, su conclusión es que esas sustancias llamadas drogas están aquí para quedarse, y que habrá que acostumbrarse a vivir con ellas. En consecuencia, poco a poco, van imponiéndose en muchos países políticas dirigidas hacia el campo de la información y prevención, en lugar del de la prohibición pura y dura.

Por convencimiento intelectual y por experiencia propia, me atrevo a afirmar que Biodanza posee un destacado potencial de ayuda en todas las situaciones, problemáticas o no, que se derivan del uso de sustancias psicotrópicas.

A partir de mi propia experiencia he podido evidenciar un sucesivo desinterés progresivo por la ingesta de sustancias embriagantes tanto de tipo visionario-creativo, como eufórico-vitalizante y erótico-afectivo. Como pueden ser LSD, hongos psilocibínicos, marihuana, cocaína, efedrina, éxtasis y alguna otra.

El desinterés al que me he referido, ni ha estado auto-motivado, ni ha sido fruto de una determinación, ha ido emergiendo lentamente en mi consciencia en la medida en que practicaba Biodanza regularmente. Parece contradictorio expresar que ha “emergido un desinterés”, pero ello es así, porque creo que los mecanismos de renovación orgánica activados con Biodanza pueden hacer que mueran viejos intereses, para que nazcan otros nuevos.

Biodanza propone vivencias que quizás no alcanzan la intensidad (el quizás es sólo de mi experiencia), que inducen las drogas pero en cambio y a diferencia, los efectos somáticos son de carácter neuentrópico y claramente cenestésicos. Aquí las vivencias, debido fundamentalmente a la progresividad, alcanzan mayores niveles de integración, y se constituyen en un verdadero instrumento de evolución de la identidad y consecuentemente de cambio social.”

• **Ana María Alberti y Guillermo Retamosa, Didactas y Directores de la Escuela de Biodanza de Córdoba (Argentina):** Los autores plantean la necesidad de elaborar estrategias que permitan ingresar en las instituciones y espacios sociales el trabajo de los facilitadores de Biodanza.

El Principio Biocéntrico creado por Rolando Toro amplía el paradigma de la complejidad, esclareciendo el marco Ético que permite generar convergencias entre el Sistema Biodanza y otras teorías, con aportes complementarios.



De esta concepción de la formación para profesores de este sistema, deviene una forma de trabajo que posibilita la inclusión de la Biodanza en distintos espacios del contexto social y sus facilitadores al transferir estos principios, promueven en este sentido la Ética y Cultura Biocéntrica.

El aporte fundamental del Sistema a otras teorías y en particular, a la construcción de Resiliencia, es la coherencia entre paradigma, modelo teórico y metodología vivencial, de lo que resulta un posicionamiento Ético de vida y profesional.

La multiplicidad de estímulos (música, movimiento, emoción, interacción grupal, líneas de vivencia) actuando simultáneamente, en un proceso progresivo, lo constituye en un instrumento con diversidad de recursos para llevar a la práctica los postulados teóricos. Esto lo hace operativo en múltiples tareas de campo. Otro aporte fundamental es el desarrollo de Educación Biocéntrica, que articula la teoría del Sistema a las teorías educativas utilizando Biodanza como mediadora de la tarea para el logro de los objetivos de aprendizaje.

La Resiliencia es un estado de las personas, que se modifica según las circunstancias y situaciones personales y sociales por las que atraviesa. Es la resultante del proceso interactivo de la persona con los otros seres humanos que lo rodean, y así como hay factores de riesgo en esta interacción hay factores protectores, individuales y sociales que la promueven. Se desplaza el foco de análisis del problema a las capacidades humanas para afrontar y adaptarse creativamente superando la adversidad a pesar de los riesgos. No solo los factores y circunstancias adversos ambientales constituyen riesgo.

• **Patricia Ghisio. Directora de la Escuela de Biodanza Rolando Toro del Litoral:** Afirma el carácter resiliente de Biodanza y su urgencia en la aplicación dentro del contexto de las instituciones sociales ya que propone como eje central, un proceso de integración afectiva que refiere a la restauración del vínculo original de los seres humanos entre sí y con la totalidad (el universo /la naturaleza). Ya que es a partir de la transformación del tipo de encuentro que tenemos con los demás, a partir de la configuración de un encuentro afectivo, emocionado y construido a partir del cuidado, que podemos modificar las modalidades vinculares instituidas, renovando la forma de nuestros espacios sociales, configurando estilos más saludables de vivir.



• **Felipe Jara León. Profesor de Biodanza Egresado de la Escuela SBRT de Viña Del Mar (Chile):** El autor presentó una monografía para optar al título de Profesor de Biodanza llamada “Bio Resiliencia. Una aproximación a la resiliencia desde el Sistema Biodanza y el Paradigma Biocéntrico” movido tal como describe en su trabajo por un intenso deseo de comprensión sobre los procesos resilientes, ya que se ha desempeñado profesionalmente por más de diez años en temáticas de maltrato infantil y vulneración grave de derechos humanos; tiempo donde ha sido testigo con asombro de numerosos procesos de superación, valor y belleza humana, en situaciones donde, desde el sentido común, solo se podría haber visto oscuridad y dolor.

Su propuesta personal es comenzar a mirar los procesos resilientes (en todos sus niveles) como una manifestación del Principio Biocéntrico, es decir, como la expresión de un potencial vital que responde a una fuerza- proyecto que conduce la evolución del cosmos y organiza la materia en favor de la vida, que es anterior a la cultura y el lenguaje verbal, de tal manera, sugiere el autor comenzar a hablar de la Bio-Resiliencia.

La cual define como “Una fuerza potencial de resistencia, auto conservación y evolución propio de los seres vivos y comunidades vivientes, de base orgánica e instintiva, que está inscrito en el principio biocéntrico y a la base del inconsciente vital. El cual, si es estimulado por un medio ambiente enriquecido (Sistema Biodanza) y es sostenido por una red de nutrición afectiva y cuidado mutuo, permite el incremento del humor endógeno, el bienestar cenestésico y los índices de salud, despertando orgánicamente el deseo de vivir “como fuente de motivación existencial para superar la adversidad y salir fortalecido de ella”.

Observaciones y resultados de la aplicación del programa:

El programa de Biodanza para adolescentes en rehabilitación por consumo de drogas y riesgo social de la Unidad de Protección Integral Especializada “Hijos del Sol” del Programa Residencial “Comunidad Terapéutica” adscrito al Instituto Autónomo Consejo Nacional de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (IDENNA) del Estado Zulia, fue realizado tomando en cuenta lo siguiente:

• **Datos relacionados con el grupo:** programa inicial dirigido a adolescentes de género masculino en su totalidad con diagnóstico de consumo compulsivo de sustancias psicoactivas; asimismo, presentan vulnerabilidad social por lo que cuentan con apoyo familiar, quienes deben garantizar la consecución de la medida de protección dictada por el consejo de protección del municipio al que pertenecen.



- El grupo estuvo estructurado de manera semi-abierta dado que la dinámica de la “Comunidad Terapéutica” se centra en el ingreso y egreso de beneficiarios constantemente. Media de 15 participantes aproximadamente por sesión.

- **Duración:** 08 sesiones consecutivas de Biodanza con funcionamiento regular (semanal) en horario vespertino, de una hora y media de duración aproximadas, distribuidas de la siguiente forma:

1.- Primera Parte: Actividad Verbal. Durante este momento se plantea desde la Educación Biocéntrica un tema específico en resonancia con el objetivo de la sesión planteado por los facilitadores, que a su vez guarda conexión con las particulares necesidades del grupo (media hora de duración).

2.- Segunda Parte: Sesión Vivencial de Biodanza. Se recurre a la vivencia como método para permitir la expresión de los potenciales genéticos y de la identidad mediante ejercicios que combinan música, movimiento y encuentros grupales (una hora de duración).

- **Contenido Programático:** como objetivo general se buscó promover el Sistema Biodanza como alternativa para la profilaxis de los adolescentes masculinos en proceso de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas y riesgo psicosocial.

A continuación se muestra de forma específica descripción de los contenidos por cada una de las sesiones:



Sesión No.	Objetivo Específico de cada Sesión para la Actividad Verbal	Contenido Programático
1	Distinguir entre cuidar la vida y destruir la vida.	Definición de Biodanza y Principio Biocéntrico.
2	Comprender el sentido de responsabilidad como principio para el logro en el tratamiento de rehabilitación.	Concepto de Vivencia.
3	Favorecer las expresiones de emociones y sensaciones.	Prioridad de la Vivencia sobre el Pensamiento y la Palabra.
4	Reconocer al grupo como factor clave de motivación y apoyo.	El grupo en Biodanza.
5	Reconocer a la familia como Factor de Protección para las fases de rehabilitación y mantenimiento.	Vínculos con la familia.
6	Propiciar el encuentro entre los familiares y los adolescentes en una manera lúdica y afectiva (roles y límites).	Definición de Biodanza y Vínculos Familiares (Sesión de Biodanza para familiares y adolescentes).
7	Distinguir los ciclos de cambio en la vida y en la adolescencia.	Renovación orgánica.
8	Favorecer el despertar de la creatividad para el Proyecto de Vida.	Creatividad existencial.

La aplicación de cada una de las sesiones y del programa en general arrojaron las siguientes apreciaciones:

Sesión número 1: Durante la actividad verbal se utilizó como recurso una estrategia de Educación Biocéntrica con énfasis en valorar los saberes compartidos en la cual el grupo fue invitado a realizar una composición artística grupal mediante frases, palabras, formas, dibujos; propiciando la creatividad para expresar las distinciones entre “Cuidar la Vida Vs. Destruir la Vida” (factores de protección y factores de riesgo) y fue evidente la motivación del reconocimiento de su propia biografía y el deseo genuino de poder generar cambios en sí mismos integrados a su realidad para lograr la tan anhelada rehabilitación existencial. Fue notable la aparición de insights filosóficos respecto a la concepción de vida, sin embargo, existía disociación de esos insights y los actos en la cotidianidad (violencia familiar, autoagresión, sensación de rechazo, aislamiento). Fue notable la participación de todo el grupo, aun cuando inicialmente los integrantes más tímidos no mostraron el impulso para expresarse desde la comunicación no verbal, pero fueron impulsados por el efecto grupal que se generó para que se permitieran manifestar su propia historia.



Durante la parte vivencial, el grupo manifestó en la fase de activación inicial la expresión de elevados niveles de energía que manifestaron sus carencias para cuidar su autorregulación, feedback y progresividad; a la vez, el desborde de tal energía resultó liberador del estrés generado por las expectativas individuales y del entorno en relación a su proceso de cambio. Los ejercicios de esta fase revelaron el potencial de creatividad para responder desde un modo distinto al estrés causado por las exigencias de la recuperación. En el punto máximo de regresión resultó sorpresiva la respuesta fisiológica de todo el grupo para la entrega a la vivencia de interiorización a través de un ejercicio identificado como “respiración acostados”.

Sesión número 2: Para esta sesión se utilizaron palabras generadoras escritas en papel para formar un “círculo de cultura” en la fase dedicada a la actividad verbal; cada adolescente tuvo posibilidades de tomar aquella de mayor relevancia en su historia de vida, lo cual facilitó el aprendizaje de la “vivencia” como concepto básico de la Biodanza traducido al lenguaje adolescente como “vivir el momento presente para tomar la responsabilidad del tratamiento”. Además, como feed-back de la sesión anterior, los jóvenes manifestaron sensaciones de bienestar y liberación dado que era primera vez que tenían una actividad dentro de la Comunidad Terapéutica fuera del encuadre tradicional.

La fase vivencial se enfocó en ejercicios de conexión con lo instintivo desde los arquetipos de los animales en Biodanza; destacó de la sesión que el efecto de agruparlos pasando al centro de la ronda, generara el poder de presencia y atención plena para realizar el ejercicio.

Sesión número 3: En la actividad verbal se mostraron varias imágenes alusivas a emociones diversas y se abrió el dialogo para referir el poder de la comunicación más allá de las palabras.

En la parte vivencial fue visible la integración del objetivo de la sesión para promover la comunicación con el otro mediante la expresión corporal. Especialmente los ejercicios de caminares en pareja y grupales reflejaron mayor empatía y feed-back, y se evidenció un nivel inicial de acuerdo al ímpetu vital y expresividad a través del ejercicio caminar con determinación.

Sesión número 4: inicialmente la actividad verbal se orientó a contextualizar el tema del grupo como factor clave de motivación y apoyo en los éxitos de los grandes equipos de fútbol a nivel nacional e internacional mediante la interrogante ¿cuál es tu equipo favorito y por qué?

Posteriormente las respuestas fueron relacionadas al alcance de objetivos cuando se elaboran proyectos en conjunto desde una perspectiva de



solidaridad y cuidado mutuo. Tras la identificación a la pertenencia al grupo, crearon un “grito de guerra” que motivara a la ganancia de fuerza creativa.

En la parte vivencial se facilitaron nuevas formas de percibir las señales de la vida y a estar alerta a los constantes cambios de la vida con el juego “terremoto”, además resaltó “La Danza de Transformaciones y el Mito de Shiva” como transfiguración en la posibilidad de reconocer la fuerza interior para sostenerse ante las adversidades manteniendo el equilibrio corporal necesario para la fase de mantenimiento y evitar la recaídas en el consumo de drogas en las salidas supervisadas por sus representantes.

Sesión número 5: el centro de la actividad verbal mantuvo coherencia con el modelo de factores de riesgo y factores de protección, haciendo énfasis en la familia como red de apoyo en la rehabilitación. Cada adolescente fue identificando los integrantes que pudieran llevar a cabo la contención afectiva ante la presencia de emociones y pensamientos automáticos generadores de estrés asociados al consumo, a su vez, formas de acercamiento y comunicación (verbal y no verbal) para dar a entender la verdadera necesidad.

Los juegos que implicaron algún tipo de riesgo y desafío en la parte vivencial, fundaron primeramente desconfianza ante algunos integrantes del grupo, expuestas las razones particulares de cada uno ellos, pidieron a los otros la creación de un espacio que brindara seguridad para poder llevar a cabo la propuesta planteada. Importante que al expresar los temores y solicitar la contención, el grupo respondió positivamente, correspondiendo finalmente el aprendizaje al ámbito familiar y social. Luego pudieron realizar el trance al punto máximo de regresión mediante una “ronda estelar” donde visualizó el alcance de los efectos fisiológicos de la autorregulación.

Sesión número 6: Esta sesión se realizó a petición de la institución para que se dirigiera a los adolescentes y sus padres y/o representantes con motivo de fortalecer la empatía y comunicación familiar, a la vez, para que tales representantes pudieran encontrar formas para la implementación de límites asertivos y el hecho de ocupar un rol de autoridad fortalecido por el afecto y la determinación.

Para la actividad verbal se realizó primero un conversatorio de 20 minutos con los padres para facilitar la expresión de sus emociones y sensaciones presentes y destacaron: nerviosismo, ansiedad y temores por un lado (dado que correspondía visitas supervisadas o permisos a sus residencia como parte de la reinserción social) y otros denotaron fe, optimismo y esperanza en el éxito del plan de rehabilitación en el cual se encontraba su representado.



Luego se hizo un compartir verbal breve, con los adolescentes y sus familias, donde se observó mucha emoción derivada del encuentro con sus seres queridos.

En la parte vivencial destacó la integración de las diversas familias en ronda, ubicándose de tal manera al tomarse de las manos. Expresión de entusiasmo, coordinación y potencia en ejercicios de juegos de tren “siguiendo al jefe”, juego “stop” y el “caminar entusiasta”; a la vez, para el ejercicio de “oposición armónica” el cual era clave en esta sesión, se observó sinergismo en grado inicial y ausencia de tonus en algunas mujeres miembros de la familia o excesiva imposición de fuerza por parte de miembros masculinos de la misma. La regresión fue leve y sensible, y la activación final trascendente a través de un ejercicio de pasar al centro de la ronda para mostrarse con grandiosidad ante la gran comunidad humana representada a través de la ronda.

Sesión número 7: Durante la actividad verbal se abrió un espacio de reflexión para compartir libremente las consideraciones sobre la transformación y cómo la expresión de la energía masculina y femenina se integra para gestar y accionar los sueños personales.

Durante la sesión vivencial, la conexión con la fuerza y la potencia se hicieron evidentes en una “danza yan”, y conexión con el coraje de crear los cambios desde el profundo afecto a sí mismos, mediante una regresión leve de conexión con la energía creadora a través de la “danza yin”.

Sesión número 8: A pesar de las posibles dificultades de los adolescentes para plantearse un futuro a mediano y/o largo plazo, en la actividad verbal se pudo notar que cada uno pudo verbalizar su sensación de bienestar solo de imaginarse una vez alcanzadas las metas en su recorrido de vida (resaltaron el área académica y profesional), fue por ello que tras el reconocimiento del futuro, se hizo hincapié en el aquí y ahora, en las acciones del presente que pudieran conducir en cada acto a ese anhelo de vida a partir de la creatividad existencial.

Es importante destacar que para esta sesión se contó con dos miembros nuevos en el grupo sin experiencias previas en Biodanza. Dicha presencia generó su efecto en el grupo, donde los que habían realizado previamente Biodanza, mostraron reciprocidad ante los que asistían por primera vez. La empatía y feedback se evidenciaron más elevadas respecto a sesiones anteriores, reflejando mayor coordinación en las danzas en pares y sintonía en la ronda; cabe destacar también la expresividad creativa para dejar surgir todos sus deseos a través del movimiento y luego fueron dedicados a la humanidad través de encuentros diversos de miradas.



La comprensión del modelo teórico y sus efectos en las líneas del potencial genético permitieron evidenciar desde el primer día algunos indicadores a través de sus movimientos, tales como:

- El ímpetu vital desbordado que como expresión de la vitalidad se fue autorregulando en sesiones siguientes.
- El sinergismo fue visible a nivel individual en caminares (rehabilitación de la marcha) con mayor presencia en el “aquí y ahora” a partir del primer mes, y destacó cómo la autopercepción de la dificultad de esta categoría del movimiento motivó al grupo a solicitar rondas, aun con sus visibles dificultades de sintonía grupal.
- En relación a la postura como indicador de su forma de hacerse presentes, fue irguiéndose más naturalmente (creatividad).
- La reciprocidad se situó en etapa inicial, a la vez, fue evidente a partir de la sexta sesión una apertura a elegir y cuidar a sus compañeros en los ejercicios lúdicos en par.

Discusión de los Resultados

A continuación se discutirán los datos obtenidos tomando como basamento las investigaciones, antecedentes y bases teóricas que la sustentan. Para estudiar los resultados de esta investigación se recurrió a instrumentos cualitativos de donde por sesión se registraron las categorías del movimiento: sinergismo, ritmo, potencia, levedad, fluidez y expresividad; así como otras cualidades como: la postura, el ímpetu vital, la sensibilidad en el movimiento, la capacidad del contacto, la reciprocidad (feed-back) la capacidad de regresión; asimismo, se tomó como referencia las verbalizaciones de los adolescentes beneficiarios del programa durante la actividad verbal correspondiente a cada uno de los encuentros sucesivos.

En primer lugar, según estudio realizado por Toro en población de entre 20 y 25 adolescentes masculinos y femeninos de Chile, se pudo conocer que el 90% de los casos abandonaron el uso de la marihuana. En Venezuela no existen cifras oficiales que revelen porcentajes de recuperación en cuanto a los servicios ofrecidos a adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas, sin embargo, según el Informe Mundial Sobre las Drogas 2014 de la Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (UNODC), en los años recientes solo uno de cada seis consumidores de drogas del mundo ha tenido acceso a tratamiento de la drogodependencia cada año. Por otro lado, datos oficiales de la Evaluación de Programas de Tratamientos realizada por el Observatorio Argentino de Drogas revela que 7 de cada 10 personas que se encuentra en tratamiento, ya había hecho uno con anterioridad, es decir, el 70% de los pacientes son reincidentes.



Dichos datos podrían equipararse con la realidad de la Comunidad Terapéutica del IDENNA que tras evidencias empíricas se puede decir que 1 de cada 10 adolescentes logra culminar el tratamiento y el 30% de los mismos son reincidentes.

A pesar de las cifras referidas, la Biodanza como propuesta de profilaxis y resiliencia actúa sobre la parte sana y llena de vida en cada ser, esta reconoce cualquier situación conocida como enfermedad o patología en el argot médico y tiene una aplicación específica para ello como lo es la Biodanza Clínica, aplicándose en estos casos atendiendo a las particularidades de la población que conforme el grupo, manteniendo la vigencia de sus principios como sistema; en este sentido Pilar Toro, reconocida didacta de Biodanza SRT señala que “el factor curativo fundamental de Biodanza en pacientes del área clínica es su capacidad de estimular la autorregulación orgánica y despertar los mecanismos naturales de auto curación”; en este sentido, más que cifras cuantitativas, se busca crear un ambiente que refuerce la condición humana en lugar de mutilarla, lo que podría disminuir a nivel significativo la legítima necesidad humana de significación y de unidad (Toro, 1991).

Por su parte, tal como plantea Ballvé (2007), la búsqueda del placer es sana en sí misma desde un enfoque biológico, la falta de moderación en dicha búsqueda, puede claramente conducir a excesos destructivos, en detrimento de la salud y felicidad. Tal afirmación se corrobora mediante la vulnerabilidad social a las que han estado expuestos los adolescentes desde edades tempranas: emociones displacenteras, señalamientos, reforzamientos negativos, ausencia de límites, roles disfuncionales y exclusión o autoexclusión del sistema familiar; razones por la que en busca de placer, se incursiona en el consumo de sustancias exógenas.

El mismo autor refiriéndose a las vivencias inducidas por Biodanza y aquellas por drogas, relató en un discurso realista “accedí a vivencias que me parecían muy afines, aunque con diferente somatología, a los vívidos bajo los efectos de ciertas sustancias... a partir de mi propia experiencia he podido evidenciar un sucesivo desinterés progresivo por la ingesta de sustancias embriagantes”. El referido “desinterés” surgió en base a 3 aspectos que fundamentan la teoría de Biodanza: la progresividad, la autorregulación y el feedback; con lo que se alcanzan mayores niveles de integración en base a al continuum pulsante de la identidad y la regresión.

Asimismo, según Toro (1991), por un lado algunos ejercicios buscan aumentar la vitalidad, movilizar las funciones cognitivas y el control psicomotor, lo que podría eliminar el consumo de cocaína y sucedáneos; otros activan la sensibilización, la sensación de armonía y plenitud, sin necesidad de recurrir a la droga.



Hallazgos que pueden equipararse en cierta medida con la aplicación del programa dado que los adolescentes al finalizar cada sesión experimentaron sensaciones de bienestar y “liberación” sin recurrir al acostumbrado uso de sustancias, así como el reencuentro con la corporeidad como principio básico para la rehabilitación existencial.

Lo antes expuesto es el resultado del fortalecimiento de la resiliencia que contempla al ser humano como ser afectivo y relacional y mira a la vida con sacralidad y respeto, va más allá de cualquier diagnóstico y/o etiqueta de cualquier situación concebida como generadora de sufrimiento humano y afirma la confianza del potencial de recuperación de la persona y el rol de su entorno para alcanzar un estado de bienestar y salud física, mental, emocional y espiritual a nivel personal y de vínculos efectivos con el otro y el entorno. Esto se asocia a lo planteado por Alberti y Retamosa (2013) quienes sostienen que en la construcción de resiliencia el proceso de Biodanza promueve la rehabilitación existencial, se reconocen fortalezas intrapsíquicas y relacionales, pilares que posibilitan un nuevo estilo y argumento de vida otorgando sentido a la existencia.

Es de interés resaltar que cada una de las sesiones se fundamentó en promover las condiciones necesarias para reorientar orgánicamente el deseo (línea de sexualidad); esto en virtud de la exacerbación del placer de los beneficiarios debido a la estimulación compulsiva del Núcleo de Acume (órgano al que se le atribuye la función de recompensa) por el consumo de sustancias psicotrópicas; se direccionó entonces a la estimulación de sensaciones placenteras a través del movimiento, la música, el contacto, las elecciones, el juego, entre otros. Homologando la propuesta de Bio-Resiliencia (Jara, 2015) “estimulado por un medio ambiente enriquecido (Sistema Biodanza) y sostenido por una red de nutrición afectiva y cuidado mutuo, permite el incremento del humor endógeno, el bienestar cenestésico y los índices de salud, despertando orgánicamente el deseo de vivir como fuente de motivación existencial para superar la adversidad y salir fortalecido de ella”.

Rolando Toro, hace ya varias décadas, decía que Biodanza era un camino para cambiar el esquema de estrés por un esquema de armonía, muy cercano a esto son los resultados de investigaciones llevadas a cabo sobre los efectos psico-fisiológicos de Biodanza y su relación con el estrés. Biodanza, según las investigaciones de Villegas y Stuck (1999), se ha mostrado eficaz en: Reducción de malestares psicosomáticos (dolores de cabeza, espalda, etc.) por aumento de la capacidad de autorregulación. Estados de Crisis (estrés) son interpretados positivamente. Modificación de la interpretación cognitiva. Aumenta la sensación de capacidad para generar nuevos entornos. Aumenta la capacidad de poner límites. Aumenta el sentido de la propia competencia y eficacia.



La aplicación de una metodología vivencial como Biodanza, y mucho más importante, su inclusión definitiva como propuesta complementaria para la rehabilitación en instituciones públicas, resulta un enorme avance para disminuir las fuertes disociaciones sociopáticas que pudieran constatar en esos espacios.

Conclusiones

La generalidad del programa reveló otros aspectos metodológicos:

Síndrome Amotivacional: fue notable que ante la presencia de lo novedoso del Sistema Biodanza, la primera sesión se caracterizó por alta motivación por parte de todos los integrantes del grupo, no obstante, en las sesión subsiguientes, al inicio de la actividad verbal denotaban resistencia dada la baja motivación excusadas por verbalizaciones de sueño, dolor de cabeza, pereza, desgano y apatía; tales “sensaciones” persistían durante la evolución de cada uno de los ejercicios, a la vez, el poder de la Biodanza para despertar los potenciales y motivaciones para vivir, iban apareciendo progresivamente haciendo sus efectos en todas sus áreas de funcionamiento global (psicológico, fisiológico y existencial) siendo visibles paradójicamente a través de su lenguaje no verbal.

Curva de la Sesión: respecto a la fase de activación inicial se observó pertinente la incorporación de hasta 5 ejercicios de vitalidad (entre juegos, liberación de movimiento y caminares) manteniendo una homogeneidad respecto al punto máximo de activación previo a la regresión. En cuanto al descenso a los ejercicios regresivos, se realizan con menor progresividad y profundidad. Es necesario destacar, que en sesiones con ejercicios donde la consigna era mantener los ojos cerrados, hubo mayor conexión y entrega a las vivencias sugeridas, por el contrario, en sesiones con ejercicios regresivos con ojos abiertos hubo mayores distracciones por efectos de sabotaje de alguno de los miembros del grupo. Se notó que la fase de activación final se cubrió con una sola pieza musical de media a alta. Se utilizaron piezas musicales contenidas en el elenco oficial vigente de Biodanza y considerando el interés del grupo por músicas actuales, se utilizaron al principio y al final canciones conocidas por ellos, guardando los criterios de semántica musical y organicidad para su selección.

Líneas de vivencia: respecto a la *vitalidad*, fue notorio el desborde de energía desde la recurrente actividad, con dificultades de pasar al reposo desde la autorregulación, lo cual puso en manifiesto la represión de los impulsos instintivos al movimiento por los constantes reclamos y exigencias de cambio derivadas de su entorno y la resistencia a la quietud debido a la conexión generada con las sensaciones y emociones displacenteras propias de sus historias de vida.



La **creatividad** fue la línea más resaltante por las múltiples posibilidades de expresión de la energía existencial creadora y transformadora, pudiendo estar inhibida en ambientes fuera de la sesión de Biodanza por la propia desconfianza y necesidades de aprobación. La **sexualidad** se mantuvo en una constante dada la imperiosa necesidad de satisfacer sus deseos y realizar actividades de conexión con el placer de la vida. La forma de obtener respeto dentro del género masculino y los mensajes sociales-familiares de que “el hombre debe comportarse como hombre”, tuvieron sus efectos en la línea de **afectividad** que estuvo caracterizada por contactos bruscos, típicos saludos con golpes incluidos, intención de generar estímulos a través de la fuerza (empujones, gritos, manotazos), a pesar de esto, dentro de las sesiones fueron integrando indicadores de la reeducación afectiva como el mirar y dejarse mirar dentro del grupo, la solidaridad, los gestos de agradecimientos y el feed-back desde la palabra, hicieron notar los cambios generados. Por estar centrados en su proceso de individuación, la **trascendencia** fue la menos visible y considerando que el programa aplicado fue de nivel inicial, los ejercicios se dirigían al fortalecimiento de la identidad que pudo haber sido fragmentada por los ecofactores negativos y el consumo de drogas.

Roles grupales: como en todo grupo, existieron roles definidos: el opositor, el saboteador, el sabelotodo, el temeroso, el defensor, el manipulador, el agresivo; si bien en Biodanza no se perciben tales roles, la dinámica resultante de la convivencia generan roles a través de los cuales se expresa la interacción de los individuos en su ecosistema, por lo que es necesario tomar en cuenta, no para “etiquetar” al adolescente, sino por el contrario, reorientar actitudes negativas manifiestas aprovechando al máximo los potenciales positivos que develaron, siempre buscando el fortalecimiento de la identidad.

Volumen de la música: resultó de suma importancia la experiencia musical debido a algunos inconvenientes con los equipos de música, dado que para algunas sesiones hubo equipos más potentes que otros, lo que hizo notar que para adolescentes la potencia del volumen alto (siempre respetando la progresividad de la pieza) es necesario para favorecer la vivencia y para que la atención se centrara en la misma. En Biodanza para adultos, se pretende que la música “acaricie” los sentidos, consideramos que en adolescentes se dispersa y dificulta la vivencia con volúmenes bajos.

Consignas: las partes descriptivas y existenciales de las consignas tuvieron un valor significativo para lograr inspirar la vivencia de los adolescentes tomando en cuenta que fuese un lenguaje acorde a la edad y contexto. En cuanto a su duración, debían ser cortas, concretas, precisas y contextualizadas a la realidad del grupo.



Atención: para dicha población la atención y concentración se mantiene por períodos cortos, ya que sus focalizaciones se centran en numerosos estímulos presentes en el ambiente, de manera que pueden estar haciendo varias cosas a la vez: mirar por las ventanas lo que ocurre fuera del salón, interrupciones con verbalizaciones, cantar, curiosar objetos dispuestos en el espacio o concentración en sus pensamientos; pese a lo antes dicho, mantuvieron la capacidad de llevar a cabo las instrucciones dadas en las consignas, confirmando las inteligencias múltiples presentes en tal período evolutivo descritas por Howard Gardner (1983). A su vez, el recurso de reagruparlos en ronda para pasar de un ejercicio a otro fue primordial para mantener la energía grupal centrada en cada sesión.

En otro orden de ideas, el programa en general requirió la mayor creatividad por parte de los facilitadores para poder dar respuesta a las altas expectativas de los adolescentes, en virtud de la cantidad de detalles a atender, es valorado este tipo de trabajo en pareja para satisfacer las demandas de la aplicabilidad del Sistema en tal población; aun cuando las sesiones fueron programadas con sus objetivos específicos, en ocasiones se realizaron cambios en algunos ejercicios, piezas musicales y/o consignas para adecuarlas al momento presente del grupo, usando palabras y frases reveladas en la actividad verbal. Asimismo, ocupar un rol de autoridad frente a la población fue de suma importancia para que pudieran percibir el afecto y los límites en relación a la consecución de las sesiones, es decir, incentivar mediante estímulos positivos (frases motivadoras, atención focalizada a los integrantes que se mantenían en la periferia por vergüenza o apatía) y ocupar una postura, tono de voz adecuado al contexto para hacer indicaciones precisas y así evitar las trasgresiones por parte de los jóvenes en rebeldía.

Los resultados de la aplicación confirman los hallazgos del poder resiliente de la Biodanza en las poblaciones más vulnerables, dado que como Sistema estimula la conexión con la vida a partir de los propios potenciales genéticos en interacción con un ambiente nutrido por ecofactores positivos en el cual, los factores adversos son redimensionados como un medio para trascender un diagnóstico con evolución reservado y convertirlo en un punto a favor de la propia rehabilitación existencial. Es así, como en vez de solo mirar a un sujeto con enfermedad adictiva y focalizar el cambio en la prohibición del consumo, es necesario considerarlo un ser humano íntegro con necesidades específicas que hasta el momento no encontrado los medios para revelar su esencia. De la neurosis, Jung escribió: “es el sufrimiento del alma que ha perdido su sentido”, para el caso de los adolescentes ¿no habría dicho la misma cosa?



Recomendaciones

Se recomienda a la UPIE “Hijos del Sol” promover un programa del Sistema Biodanza sostenido en el tiempo para cuantificar los efectos en el tratamiento de rehabilitación a mediano y largo plazo.

Se sugiere dar a conocer los fundamentos básicos del Sistema Biodanza al personal técnico, administrativo y obrero que labora en la UPIE para aprehender nuevas formas de acercamiento, abordaje y tratamiento desde el enfoque humanista hacia la población vulnerable que atienden.

Los facilitadores deben ser debidamente certificados por la International Biocentric Foundation como Profesores de Biodanza.

Al área de investigación se recomienda realizar el mismo estudio en otras Instituciones dedicadas a la rehabilitación por consumo de drogas (tomando en consideración la implementación en población adulta y también del género femenino) con la finalidad de establecer una investigación comparativa entre las muestras.

Profundizar los resultados obtenidos en la presente investigación con análisis cuantitativos que describan de manera más amplia sus alcances.

Bibliografía

Alberti, A. María & Retamosa, Guillermo. *Biodanza y Resiliencia. Aportes en la formación de facilitadores*. Revista Argentina de Biodanza. Buenos Aires - N°3, Primavera de 2013. Disponible en:

Balance de la Lucha Antidrogas en Venezuela 2011, Políticas y Estrategias Soberanas para la Lucha Antidrogas en Venezuela a través de la Oficina Nacional Antidrogas. Disponible en:

Ballvé, Jordi. *Drogas, Adicciones y Biodanza*. Disponible en:

Campos, Diana. *La Biodanza como sistema de fortalecimiento de las potencialidades humanas: aplicación, práctica y estudio de casos en el centro de rehabilitación e internamiento de alcohólicos y drogadictos: CREIAD*. Cuenca Ecuador. 2009. Disponible en: Caracterización del Consumo de Drogas Año 2009, Observatorio Venezolano de Drogas a través de la Oficina Nacional Antidrogas. Disponible en:

García, Carlos. *Biodanza: El Arte de Danzar la Vida*. Buenos Aires: Capital Intelectual, 2008.



Ghisio, Patricia. *Biodanza como sistema integrador de resiliencia frente al Síndrome de Burnout*. Revista de Pensamiento Biocéntrico. Janeiro: Pelotas, Nº 11 (2009). Disponible en:

Henderson, Edith. *La Resiliencia en el Mundo de Hoy*. Barcelona: Editorial Gedisa, 2006.

Jara, Felipe. *Bio-Resiliencia: Una aproximación a la resiliencia desde la Biodanza y el Paradigma Biocéntrico*. Marzo 2015. Disponible en:

Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA), Gaceta Oficial Extraordinaria 5.859 de fecha 10 de diciembre de 2007.

Manual de Procedimientos de la Unidad de Protección Integral Especializada "Hijos Del Sol". Maracaibo: IDENNA, 2009.

Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (UNODC). *Informe Mundial Sobre las Drogas*, 2014. Disponible en:

Toro Araneda, Rolando. *Biodanza*. 3ª ed. Chile: Cuarto Propio, 2009.

Toro Araneda, Rolando. *Módulos del Curso de Formación de Profesores de Biodanza - SRT: Biodanza y Modelo Teórico, Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico, La Vivencia, Identidad e Integración, Aplicaciones y Extensiones de Biodanza*.

Toro Araneda, Rolando. *Teoría de Biodanza*. Coletaneas de textos volúmenes I y II. Editora Alab. Junio 1991.

Toro, Verónica; Terren, Raúl. *Biodanza. Poética del Encuentro Humano*. Buenos Aires: Editorial Lumen, 2008.



Nº 5

EL MODELO TEORICO DE BIODANZA Y SU INFLUENCIA EN MI COTIDIANIDAD

EUCARIS M. RODRIGUEZ DE DIAZ
ESCUELA DE BIODANZA ORIENTAL DE VENEZUELA
EDBOV, Isla de Margarita,
eucadiaz@yahoo.com

Con Biodanza he aprendido a fluir ante las adversidades y a ver la vida de una manera diferente que me ha permitido armonizarme con la vida, conmigo misma, con mis seres queridos, en especial con mi hija y mi esposo a quien agradezco su amor y compañía; con todas las personas que están en mi entorno, a las que veo en mi día a día, cuando comparto un puesto en la camioneta por puesto, o cuando voy a divertirme al jugar bingo; con las plantas que me rodean en mi jardín y con mi perro de quien me separe cinco (5) meses y que pude recuperar nuevamente, gracias a Dios! dándole de comer, bañarlo y dándole mucho afecto.

Deseo seguir aplicando en mi vida toda esta experiencia hermosa que he reforzado a lo largo de mi formación como Biodancista, motivando a la gente a seguir adelante, a ver la vida con una óptica distinta, llena de situaciones críticas como las que vivimos en estos momentos cruciales en nuestro país, sí, pero desde una perspectiva más positiva, entendiendo nuestro rol, nuestra responsabilidad, y aportando nuestro granito de arena para contribuir con la renovación de nuestros semejantes, de nuestra comunidad, de nuestra región insular y del país. "No hay que sufrir, no hay que llorar, la vida es una y es un carnaval" cómo lo dice en su canción Ricky Martin.

El Modelo Teórico fue inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos comprende varias fases que se centran en una gran base, su movimiento continuum: en el que fueron localizados, en un polo, los ejercicios de regresión y, en el otro polo, los ejercicios de reforzamiento de la identidad. El modelo teórico de Biodanza es actualmente muy sofisticado y permite su aplicación no sólo a personas normales, sino también a enfermos con distintos cuadros clínicos Cada una de las líneas de vivencia proviene de las Protovivencia, sensaciones orgánicas que experimenta el bebé en los



primeros meses de vida. Estas son a saber: Vitalidad, Sexualidad, Afectividad, Creatividad y Transcendencia.

En cuanto a una explicación más Teórica sobre el Modelo Teórico de Biodanza puedo explicar que el mismo representa la base del Sistema Rolando Toro y del conocimiento en Biodanza. Este modelo se describe dentro de un contexto cósmico y está estructurado sobre un **eje vertical** que señala el desenvolvimiento humano a partir del potencial genético. No puede concebirse la vida humana aislado del proceso de génesis de la vida y de **su evolución filogenética y ontogenética**. Este es un modelo del 'hombre cósmico'. Las condiciones iniciales de la génesis de la vida son producidas por factores de regulación cósmica, sin los cuales la existencia de seres vivos es imposible (componentes químicos específicos, temperatura, presión, gravedad, longitud de ondas de luz atmosférica, humedad, entre otros). Me considero un ser cósmico porque todas las noches me conecto con las estrellas, con el esplendor de una luna llena o con un hermoso amanecer que me llena toda de la luminosidad del sol. Cuando riego las matas y gramas de mi jardín con tanto amor y saludo a mi perro todos los días, le baño, lo acaricio dándole afecto y nutrición. Me encanta mi cotidianidad, porque también me permite crear producción intelectual en mi tiempo libre, ir dos (2) veces al bingo a disfrutar lo lúdico y una vez al cine semanalmente para disfrutar de un nuevo estreno cinematográfico, por supuesto aunado a mi responsabilidad en mi trabajo y en mis prácticas semanales de Biodanza!

El universo presenta regularidades que actúan en el '**caos**'. La organización de las estructuras vivas primitivas genera condiciones en las que el azar ofrece bajas posibilidades de crear y estructurar formas vivas. Cuando fueron creadas las '**condiciones iniciales de vida**', capaces de autoorganización y duplicación (en las zonas disipativas), las mutaciones produjeron la diversidad y la variabilidad de las formas vivas a través de milenios. Posteriormente, del árbol filogenético, se desprendió la rama de los homínidos.

La fecundación del ser humano, durante la unión de los gametos femeninos y masculinos, dan origen a **la identidad y al proceso ontogenético**. **El ADN** es el potencial humano individual que se expresa en cinco conjuntos, los cuales se manifiestan mediante **cinco 'líneas de vivencia'** que se potencian recíprocamente, a saber: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Transcendencia. Permite la autoorganización y regulación Del Sistema-Integrador-Adaptativo Límbico-Hipotalámico (neurotransmisores): **Sistema nervioso, Sistema endocrino y Sistema inmunológico**, ubicado en la base del modelo, y donde se generan las **VIVENCIAS** que el individuo experimenta en el aquí y el ahora.



Las Protovivencia son las vivencias infantiles ligadas al instinto y a las primeras experiencias de la vida hasta los 6 meses desde su creación. Estas primeras experiencias han sido afectadas por **Ecofactores negativos o positivos** que en el transitar de su vida el Individuo refleja en una determinada Identidad y a lo largo de su ontogénesis. Desde este proceso me siento bendecida por Dios por haberme dado un hogar con unos padres hermosos y nueve (9) hermanos a quien amo, respeto y aun disfruto de su compañía. Mi infancia fue bonita y sé que en esos primeros meses de mi vida, ella, la vida me regalo todo lo bello que merecía y necesitaba, para ser feliz y hoy en día son el reflejo de lo recibido..

Los Niveles del Inconsciente:

Personal. Que es lo que experimenta el individuo como tal, sus recuerdos, sus memorias y experiencias propias de su especie, en su día a día. Mis recuerdos de toda la familia que tengo y amo, el cual como un ser humano consciente me ocupo casi a diario de saber de ellos, de llamarlos telefónicamente desde la isla de Margarita a Maracay e inclusive a los EEUU. Recordando siempre a mi Padre que aún vive y amo.

Colectivo. Es la memoria colectiva del grupo familiar, laboral, social o comunitario en el que el individuo se desenvuelve en su cotidianidad. Un ejemplo actual: La rabia, el descontento que siente la población venezolana ante esta situación crítica que vive el país: inseguridad, desabastecimiento, inflación, carencia de la vida, una cesta básica que cada día se incrementa y no va en correspondencia con los actuales niveles salariales, de acuerdo a las políticas económicas del gobierno de turno, entre otros. Como parte de este colectivo, también me afectan todas estas circunstancias, pero no dejare de agradecer a la Biodanza el haber reforzado en mi esa capacidad de fluir ante las adversidades, ante todas estas circunstancias y triste realidad! Fluyendo simplemente!

Vital. Generado por R. Toro y que describe el psiquismo celular, el sentir y satisfacción de cada una de nuestras células a través de las vivencias, la música y el movimiento. Representa la orquestación celular y su constante renovación y homeostasis o equilibrio interno. Esta renovación orgánica la hago semanalmente cuando voy a prácticas de Biodanza y ahora que estoy realizando mis clases supervisadas. Además, antes de ser Biodancista, debo decir que me encanta bailar, me encanta escuchar y disfrutar la música de todos los géneros y gustos.



Numinoso. También generado en su última incorporación por nuestro Rolando Toro, el cual apunta al proceso de transformación y ascensión del individuo, gracia, creatividad, lo eterno. Lo Numinoso genera el amor, la poesía, la percepción de lo maravilloso y el coraje de vivir. En mi transitar diario siempre he puesto en práctica mi coraje! Realmente creo en Dios, en una nueva vida y en lo eterno. En una vida después de la vida.

El modelo teórico de Biodanza **es pulsante**. En torno a las líneas de vivencias que se entrelazan en forma de espiral ascendente, se encuentra un **eje horizontal virtual que oscila entre dos polos (CONCIENCIA/IDENTIDAD - REGRESION-TRANCE) en forma pulsante**. Esto permite entender cómo funciona el sistema de Biodanza, por ejemplo sí observamos que un individuo en su cotidianidad puede sentirse estresado y no practica la Biodanza, puede caer en un caos existencial. A diferencia de uno que regularmente la práctica y a través de vivencias de fluidez puede llegar al trance-regresión y lograr su renovación orgánica, su reeducación afectiva y su equilibrio interno, generando una actitud y aptitud diferente frente a la vida. Un ser con fluidez es un ser capaz de solventar situaciones por tan difícil que estas sean de manera más acertada y concisa. Ahora que estoy en la fase de supervisión y preparo mis clases, siento inmensamente como me llenan todos los ejercicios que se realizan en la curva descendente que tienen que ver con la activación suave a regresión suave y moderada o profunda, como una respiración danzante, una extensión armónica o la series de fluidez I, acompañada de. Posiciones Generatrices y la ronda de mecimiento.

Trantasis

Es la ascensión a un nuevo nivel de integración dentro de la rampa evolutiva, producto del proceso de integración que cada día puede estar desarrollando el individuo en su proceso ontogénico a través de la práctica de la Biodanza a través de la música, la danza y situaciones de encuentro, estimulando el Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico - SIALH, sede anátomo-fisiológica de las vivencias. En mi cotidianidad he sentido este transitar de una manera más alegre, fluida, con un alto nivel de paciencia, armonía y ganas de vivir, agradecida altamente a Dios por un nuevo amanecer, por un abrir de ojos todos los días y por la bendición de estar al lado de los seres que amo. Por permitirme aumentar más mi vitalidad con constancia, apego a lo que amo y me gusta hacer, con énfasis en mi paz interior, la cual reflejo a mi entorno como señal de que no todo es malo, y que la vida nos sigue dando momentos para crear, sentir, vivir y cambiar el rumbo de lo que hacemos a diario y simplemente buscar alternativas que nos alimenten el alma y nos hagan crecer internamente.



MOVIMIENTO-MUSICA-VIVENCIA

Es la base metodológica de la Biodanza. La música es universal y el aliciente para el alma. Escuchar música a diario es uno de mis hobbies preferidos.

La disfruto al máximo y no puedo escribir ni producir mi creatividad intelectual sino estoy inspirada en la música. Creo lo que sea con su acompañamiento. Por eso Rolando Toro la considero como base para su propuesta de renovación orgánica.

El Modelo teórico inclusive permite analizar los cuatro elementos inmersos en él, se pueden observar, reflejar y sentir. La Tierra reflejada en la base del eje que guía al individuo en su proceso de madurez, de fluidez y de transcendencia en la Ontogénesis hacia la identidad-integración. El Fuego reflejado en el cuadrante izquierdo: conciencia-integración. El Agua reflejada en el cuadrante derecho regresión/fusión – integración. Y el aire en los dos cuadrantes superiores hacia la integración. Así mismo, en el podemos analizar los cuatro animales: *El Tigre, el Hipopótamo, la Garza y la Serpiente*.

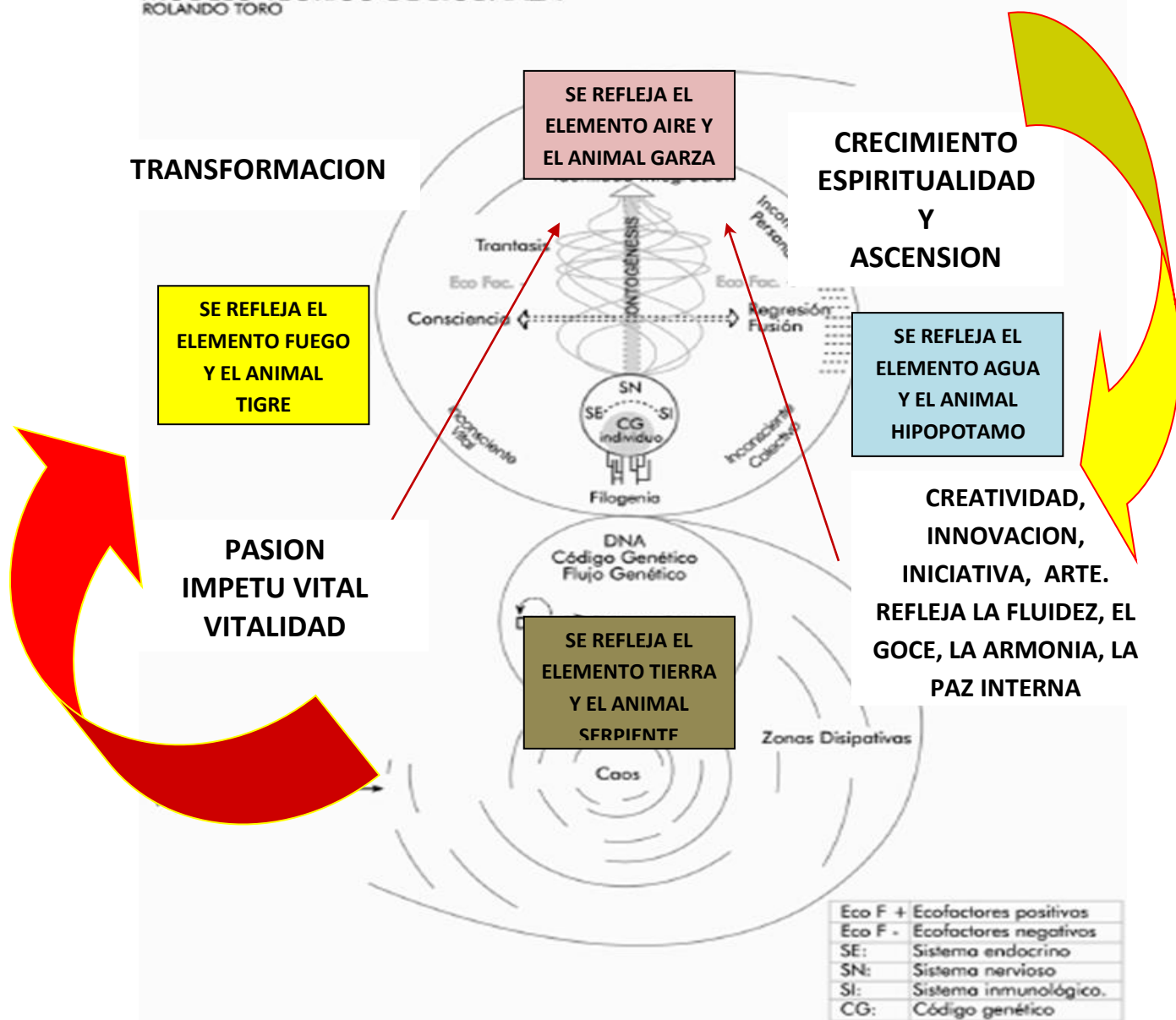
En cada cuadrante se ven reflejados los cinco potenciales genéticos. En el desarrollo de vivencias que nos permiten reforzar las funciones vitales, sexuales, de renovación biológica, afectiva y de expansión de conciencia. Así pues podemos ubicarnos en el cuadrante: **TIERRA-FUEGO/SERPIENTE-TIGRE** y podemos bailar vivencias que nos llenen de energía, pasión, vitalidad, ímpetu vital, alerta, seguridad, movimiento y que nos conecten con base en tierra, recordando inclusive a nuestros ancestros, nuestras raíces y orígenes. Aquí se acentúa más la trascendencia y vitalidad. Una danza Yang, una posición generatriz de Valor, un caminar sinérgico o determinante, un salto sinérgico, entre otros.

En el cuadrante: **FUEGO-AIRE/TIGRE-GARZA** podemos bailar vivencias que nos llenen de expansión, transcendencia, libertad. Aquí se acentúa más la trascendencia, creatividad y vitalidad. Las Posiciones generatrices de Intimidad, conectarse con el Infinito, danza creativa, danza libre de fluidez, entre otras.

En el cuadrante: **AGUA-AIRE/HIPOPOTAMO-GARZA** podemos bailar vivencias que nos llenen de fluidez, armonía, espiritualidad, expansión, crecimiento personal, altivez, confianza, serenidad. Aquí se acentúa más la trascendencia, afectividad, creatividad y vitalidad. Danza del Ángel, rondas de celebración, un caminar con motivación afectiva, entre otros.



En el cuadrante: ***TIERRA-AGUA/SERPIENTE-HIPOPOTAMO*** podemos danzar vivencias que nos llenen de fluidez, armonía, goce, creatividad, innovación, iniciativas, sabiduría, el erotismo. Aquí se acentúa más la sexualidad y afectividad. Una ronda sinuosa, el abanico chino, un minuto de eternidad, una danza de corazón a corazón, respiración danzante, danza de extensión armónica, series de fluidez I, entre otros.



Fuente: E. Rodríguez (2016)

Bibliografía

- R. Toro A. (2012) **Educación Biocéntrica**. Módulo de Formación Docente.
- R. Toro A. (2007) **Biodanza**. Editorial Cuarto Propio. Impreso en Chile