



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas,

<p>Depósito Legal: ppi201602ZU4760</p>	<p><i>Biovivencial</i> Revista Electrónica en Biodanza y Ciencias Humanísticas</p>	
--	---	---



ESCUELA VENEZOLANA DE
BIODANZA
DEL ZULIA

AÑO 1 VOLUMEN 2. ENERO-JUNIO 2017

SUMARIO



Nº 1

“BIODANZA PARA NIÑOS Y NIÑAS JUNTO A PAPI Y/O MAMI UN ESPACIO PARA LA REEDUCACIÓN AFECTIVA”

NATHALY BOHÓRQUEZ GONZÁLEZ
ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA
Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela
escuelavenezolanabiodanzazulia@gmail.com

Resumen

La sesión de Biodanza es una ceremonia que consiste en un proceso de integración de la identidad en sus aspectos viscerales y comportamentales. Como ceremonia, requiere cumplir con ciertas condiciones, entre ellas: Un espacio privado, amplio, iluminado y con buena clima que permitió a los niños y adultos la comodidad para generar situaciones de liberación donde fueron posibles verdaderos encuentros. En estas sesiones las explicaciones teóricas fueron muy breves y se expresaron con un lenguaje sencillo para ser captada por los niños con la intención de motivarlos y ponerles a la expectativa para las vivencias de la sesión, a la vez, se ofrecieron tips a los padres, que luego eran reforzados en las consignas, del cómo usar esa información para la vida cotidiana y sus quehaceres como padres

Descriptor: Biodanza. Niños/Niñas. Reeducción Afectiva.

Abstract

The session of Biodanza is a ceremony that involves a process of integration of identity in its visceral aspects and behavioral. As ceremony, required to comply with certain conditions, including: A space private, spacious, illuminated and with good climate which allowed adults and children comfort to generate situations of release were made where possible real encounters. In these sessions the theoretical explanations were very brief and expressed with simple language to be captured by children with the intention of motivating them and put them on the lookout for the experiences of the session, at the same time, offered tips to parents, that they were then reinforced in slogans, how use that information for everyday life and chores as parents



Key words: Biodanza. Boys/girls. Emotional re-education.

Introducción

Esta propuesta es una aplicación del sistema para grupos particulares, en este caso va dirigida a niños quienes acompañados por sus padres, van en familia a Biodanza y allí se encuentran junto a otras familias para compartir la vivencia. Este programa es inspirado en la extensión de Biodanza para niños y Biodanza para la familia, en la búsqueda común de la reeducación afectiva, ya que a través de la música, del movimiento y del grupo, se generan vivencias que influyen positivamente en el crecimiento físico, afectivo, emocional y mental de los participantes. Biodanza para niños y niñas junto a papi y/o mami, es concebido como un programa piloto y crea un espacio para dar al niño las oportunidades de poder participar y desarrollarse de forma equilibrada, pudiendo desenvolver su seguridad personal y una mayor autoestima, en compañía de sus padres, resultando así mucho más fácil la relación con los otros desde el afecto, la solidaridad y el respeto. Biodanza a su vez, rescata la Creatividad en los niños y sus padres, disminuyendo la represión e inhibición causada por la educación y el condicionamiento que les imponen el sistema educativo y el religioso, que lastimosamente tanto el niño como el adulto han vivido durante su convivencia en estos sistemas. Al respecto dice Sir Ken Robinson:

“los niños son creativos y no les importa equivocarse, se atreven hasta con lo desconocido y luego siguen a otra cosa, pero el sistema educativo les mata la creatividad, porque no se admite el error, ya que todo sistema está basado en la prohibición y la corrección del error”. (www.planosinfin.com) ¿Año de la publicación?

Biodanza para niños y niñas junto a papi y/o mami es una propuesta para:

- Estimular las capacidades innatas de expresión.
- Explorar una gran variedad de movimientos sugeridos por la música.
- Contactar el propio potencial de transformación e innovación.
- Convidar a los niños y sus padres a sacar fuera la emoción sentida en el interior y transformarla a través de la vivencia.



Sus objetivos están en resonancia y apego a los objetivos de Biodanza y consiste en favorecer la integración de la identidad mediante la expresión de los potenciales genéticos a través de las Líneas de Vivencia, que dentro de las sesiones de esta Extensión, son expresados a través de 3, de las 5 líneas de vivencia: Vitalidad, creatividad, afectividad, ya que estas son las pertinentes para las sesiones de niños, según la que recomienda la Extensión de Biodanza aplicada para niños. Las líneas de sexualidad y trascendencia no se tocan explícitamente, más estas permean la existencia de los participantes en contacto con las otras.

Otro aspecto que caracteriza la intencionalidad de este programa es que los niños aprendan la autorregulación como el resultado de una vivencia personal en compañía del adulto, ejercitar la identidad de los participantes, invitar a mostrarse como son sin temores con el soporte del grupo, mejorar la empatía, propiciar la participación de los niños y los adultos como iguales, pudiendo llegar a superar las diferencias de género, edad, culturas y generacionales, acercándose a lo que tienen en común y reaprendiendo a interesarse y a respetar las diferencias que construyen su identidad. De forma lúdica los adultos y los niños pueden llegar a sentir la importancia de cuidar de sí mismos, de los otros, de su casa, del planeta.

En estas sesiones se da el compartir de momentos de calidad en familia, se propone el rescate del niño interno de cada uno de los presentes, especialmente en los adultos, invitándoles a reconectarse con la infancia, la sencillez de ser niños y la libertad de jugar, divertirse y compartir.

Líneas de vivencias de las sesiones de Biodanza para niños y niñas junto a papi y/o mami.

El camino hacia la salud se transita mediante la expresión de nuestro potencial genético. Según Rolando Toro, creador del Sistema Biodanza, esos potenciales se expresan sobre la trama de cinco funciones universales, comunes a todas las personas, que Biodanza resume en cinco grandes grupos llamados Líneas de Vivencia: estas son La Vitalidad, Creatividad, Afectividad, Sexualidad y la Trascendencia. En el transcurso de su vida, las personas desarrollan estas cinco funciones fundamentales. Muchas, sin embargo, refuerzan algunas de ellas a expensas de las otras y rara vez expresan la totalidad de sus potencialidades, debido a los obstáculos encontrados en la expresión originaria de los mismos. Biodanza trabaja estimulando las funciones poco desarrolladas para poder integrarlas en toda su plenitud y armonizarlas con las otras.



Las líneas de Vivencias transitadas en este programa son:

Vitalidad: Los objetivos son similares a los planteados para los adultos, en cuanto a promover la energía, el ímpetu, la actividad y el descanso, además de entrenar las condiciones de fluidez, elasticidad e integración del movimiento. Pero en el caso de estas sesiones, esta línea abarca gran parte de los ejercicios que se desarrollan en el ámbito lúdico.

Creatividad: Tal como sucede en el trabajo con adultos, en las primeras clases el niño junto a sus padres comenzará a conocer las propias posibilidades de movimiento y de expresión. Para que la línea promueva el despertar se propicia el incursionar en el ámbito creativo a través de ejercicios que favorezcan la capacidad de saltos, Ímpetu vital, Plasticidad, Variación en el tipo de movimiento, Equilibrio, Fluidez, Coraje para enfrentar desafíos, entre otros, soltando los estereotipos y expresando el movimiento desde la espontaneidad.

Afectividad: En un principio el compartir afectivo del niño con el progenitor es el ejercicio clave y punto máximo afectivo que requiere mayor tranquilidad, entrega y menor despliegue de movimiento. Con progresividad y con el avance de las sesiones, esta línea tomará una dirección afectiva con el resto del grupo que participa, dándole al niño y a sus padres la posibilidad de compartir el afecto con otras personas. Activar este potencial consiste en despertar en el niño junto a sus padres, el respeto cariñoso por el otro, guiarlo para descubrir el valor de la amistad y la solidaridad; a desarrollar la iniciativa y la receptividad necesarias para crear vínculos, así como activar sus capacidades de dar y recibir continente.

Beneficios del programa de Biodanza para niñas y niños junto a Papi y/o mami.

- Mejora la salud y la calidad de vida.
- Estimula el sistema nervioso simpático, desarrollando la capacidad de trabajo y la respuesta al medio.
- Estimula el sistema nervioso parasimpático provocando la relajación, el placer y el descanso.
- Favorece la integración motora.
- Mejora positivamente la sensibilidad cenestésica, la percepción del propio cuerpo y la destreza motora.
- Estimula la capacidad de expresión afectiva.



- Reeduca afectiva en los participantes.
- Ayuda adquirir con más facilidad los límites personales.
- Potencia en los participantes la alegría y el placer de vivir.
- Estimula la autoconfianza, la autoestima y la creatividad.
- Mejora las relaciones entre los padres y los hijos.
- Sustenta la vida a través del principio Biocéntrico.

Aplicación del Programa: Biodanza para niños y niñas Junto a Papi y/o mami, un espacio para la reeducación efectiva en el marco de mi tesina para titularme como profesor de Biodanza.

Características de la población.

Dirigido a niños y niñas desde los 3 años de edad y con condiciones especiales o no, ya fueran de tipo motor o cognitiva y a padres, madres o cuidadores entre los 20 y 60 años de edad. Condición socio económica media.

Periodicidad de las sesiones.

Se diseñó un programa de 6 sesiones, con una periodicidad de 2 sesiones mensuales, cada dos semanas los días Sábados, en horario de 5:30 pm a 7:00 pm, con una duración de una (1) hora, treinta (30) minutos por sesión, que incluyeron, actividad verbal y sesión vivencial.

Estrategias de divulgación

Para promover este espacio se hizo uso de las tecnologías de comunicación e información que nos aportan el uso de equipos tecnológicos y aplicaciones que nos permiten interactuar con el público en general y llegar de manera masiva a la colectividad: Redes Sociales, Mensajes directos, visita a la radio, Correos Electrónicos, Volantes impresos y virtuales. Este uso tecnológico permitió divulgación para la participación de estas familias en el programa.

Diseño de las Sesiones de Biodanza para niños y niñas Junto a papi y/o mami.

El diseño de estas sesiones fue pensado específicamente para los niños y las niñas entrando en la posibilidad de integrar la expresión de estos potenciales genéticos y que puedan manifestarse plenamente en el comportamiento y en el



proyecto de vida de ellos y sus padres, aportando en este espacio ecofactores positivos para la integración y la reeducación afectiva.

La Sesión de Biodanza para niños y niñas junto a papi y/o mami, al igual que una sesión regular se constituyó de dos partes: Teórica y Vivencial.

Metodología aplicada

Parte teórica:

En estas sesiones las explicaciones teóricas fueron muy breves y se expresaron con un lenguaje sencillo para ser captada por los niños con la intención de motivarlos y ponerles a la expectativa para las vivencias de la sesión, a la vez, se ofrecieron tips a los padres, que luego eran reforzados en las consignas, del cómo usar esa información para la vida cotidiana y sus quehaceres como padres. El abordaje teórico enfatizó el hecho de que Biodanza no es solamente un conjunto de ejercicios con música o un sistema convencional de expresión de emociones, sino una nueva visión de vida y desarrollo de las potencialidades humanas descubriendo el placer y la alegría de danzar la vida. Los temas teóricos fueron desarrollados progresivamente en las sesiones, reservando un espacio de tiempo en cada sesión, para responder a las preguntas y dar espacio a breves relatos de vivencias.

Parte Vivencial:

La parte práctica de las sesiones consistió en una secuencia de 9 ejercicios, donde cada uno inducía una vivencia singular, guiados por la consigna una explicación concreta y objetiva del movimiento, el significado existencial sobre el ejercicio que se va a realizar. La consigna consta de cuatro elementos, pero en cada oportunidad se da solo uno o dos de ellos. Los elementos de la consigna son los siguientes: Nombre del Ejercicio, el Modo de realizarlo haciendo la presentación, el Efecto del Ejercicio sobre el organismo y la Importancia del ejercicio como fuente de vivencia existencial. Las consignas de estas sesiones de Biodanza van en pro de ejercitar la identidad de los niños y de que sus padres aprenden a verse como son, a mostrarse sin miedo, con orgullo, para abrirse al magnífico potencial que todos poseen.

Durante la sesión, el facilitador observa y comparte con los participantes cuidando que realicen el ejercicio con movimiento integrado, que se cumpla el objetivo preciso de cada ejercicio, que no se ponga en peligro a los participantes con agresiones camufladas y que los padres no les impongan el movimiento a los niños, los obliguen, o los excluyan dentro de las vivencias.



En la sesión se invita y propone que los niños reservados se atrevan a mostrarse progresivamente sin que la timidez se lo impida, para ir ganando seguridad en sí mismos. Se propicia la participación de los niños y los adultos como iguales, pudiendo llegar a superar las diferencias de género, edad, culturales y generacionales, acercándose a lo que tienen en común.

Se insta a fomentar la expresión afectiva entre el niño y sus padres con vivencias de afectividad entre ellos. Se explica a los padres y cuidadores la importancia del desarrollo emocional y afectivo del niño a través del contacto, caricias, las miradas, los juegos y la comunicación. Las vivencias tienen el objetivo de reeducar a los participantes acerca de la importancia de expresar afectos, inquietudes, deseos y motivaciones independientemente de la edad que tengamos.

Se recalca que para los niños es muy importante compartir momentos con sus padres, ya que desean mostrar todos sus logros, sus mejoras, sus habilidades, y también esos momentos de descontento. Se propone que la mirada de los padres dentro de estas sesiones, su sonrisa, su aceptación ante lo que ellos están haciendo les aporte satisfacción y plenitud, así mismo, estas sesiones proponen el rescate del niño interno de cada uno de los presentes, de manera especial en los padres.

Los padres pueden recibir por parte del facilitador un feedback de lo que está sucediendo en las sesiones de Biodanza con sus niños y puede aportar recursos para las dudas y situaciones que se dan en la convivencia familiar cotidiana, en el caso que los padres así lo deseen.

Biodanza utiliza las vivencias en grupo como un gran recurso para desarrollar el potencial individual de cada participante, ya sea niño, adolescente o adulto, es por ello que fomentar la expresión afectiva entre el niño y sus padres haciendo énfasis en ejercicios de la línea de la afectividad entre ellos y abriendo espacios para que los niños puedan expresar y recibir afecto por parte de sus padres y cuidadores a través de las caricias, del contacto, la mirada y la voz es una oportunidad única para crecer nutridos, felices y saludables.

Relatos de vivencias.

Desde la metodología de la Teoría Biodanza, una sesión está dividida en dos partes: La actividad verbal, que en algunos casos se desarrolla a partir de un tema de interés y que en otras ocasiones cuando el grupo ya ha realizado algunas sesiones, se transforma en espacio para el relato de vivencias. Y una segunda parte a la que llamamos vivencial.



La parte verbal tiene como finalidad, inicialmente compartir la teoría perteneciente a la comprensión básica del Sistema Biodanza, que va a cumplir un fin formativo y reflexivo vivencial de la sesión, y sus objetivos. En etapas más avanzadas esta actividad abre el espacio a lo que en Biodanza conocemos como relatos de vivencias, cuyo propósito es darle al participante la oportunidad de expresar en cada inicio de las sesiones lo que en sesiones anteriores, el programa o la vivencia en Biodanza ha afectado, transformado o cambiado a nivel existencial en su vida.

En Biodanza para niños y niñas junto a papi y/o mami se dispone al grupo desde todo los sentidos, para entablar una escucha afectiva, sin hacer juicios o comparaciones; se establece un espacio abierto para comunicarnos y promover en una amena conversación la libertad, de forma que los niños y sus padres pueden ir dando a conocer sus motivaciones, gustos, vivencias, emociones, temores, logros, etc. De este momento que es sagrado y gratificante se nutren los hallazgos resultantes de la aplicación de este programa.

A continuación se presenta lo recogido a lo largo de la aplicación del programa:

Madre de niña de 3 años:

“Mi experiencia en Biodanza con mi niña de 3 años ha sido muy enriquecedora y gratificante. He podido observar como mi hija en solo tres sesiones que alcanzamos a disfrutar se ha abierto a socializar con terceras personas sin sentir temor a separarse de mí para integrarse con otras personas. También a expresarse sin cohibirse y seguir las instrucciones de las dinámicas. Como madre he aprendido a guiarla desde su lenguaje y entendimiento logrando conectarnos en sentimientos, gestos y expresiones. Tener la oportunidad de estar en sesiones de Biodanza con mi hija fue maravilloso porque me permitió desprenderme de muchas cosas que día a día me atan y no me dejan ser la persona que llevo por dentro”.

Papá y mamá de niños de 4 y 6 años:

“Mis hijos se sintieron libres, les encanta la música y poder moverse y bailar con libertad. Me dicen” Mami me gusta Biodanza”.... En Biodanza puedo sentirme sin ataduras y ser yo, ¡libre! Me ayuda mucho en la interrelación con mis hijos porque nos ha unido más en cuanto a las cosas que quieren y el comportamiento de ellos hacia las demás personas. Creemos que debemos seguir con ellos en estas sesiones porque tanta ansiedad que tienen es más controlada y eso me ha encantado. Nos falta mucho pero ahí vamos por el camino correcto.”



Mamá de niña de 4 y 8 años:

“Hablando con Gabi, ella dice que se siente feliz cuando va a Biodanza conmigo porque le gusta bailar y le gusta compartir tiempo con mami, le gusta jugar y bailar conmigo, y concluyó diciendo que se siente feliz y solo eso. Y a mí me gusta compartir con las niñas tiempo de calidad, la verdad es que se siente que se liberan tensiones y no importa lo que se haga, todo está bien, no hay presiones para la aceptación. He aceptado a q las niñas son un regalo que Dios nos colocó para enseñarlos a vivir, y cada uno de ellas tiene su experiencia única de vida. Hay que dejarlos vivir su vida.”

Mamá de niña de 8 años:

“Biodanza me ayudó a disfrutar melodías que nunca había experimentado y en ese ritmo a danzar con mi hija a su ritmo, fuese rápido, lento, loco, jocoso, tímido, improvisado, tierno o dulce... llevándome a ser niña de nuevo, verla a sus ojos y con su sonrisa era ver y sentir la edad q me mostraba, llevándome a ser espejo de ese instante sagrado que serán parte de recuerdos de su niñez. Es maravillosa la experiencia de la Biodanza en conjunto con mi hija, nunca habíamos disfrutado actividades que pudiésemos corresponder y me permitieran crecer y volver a ser niña con ella, me sentí la niña jugando con la amiga niña, olvidándome de mi papel de mamá y el de ella como hija. La Biodanza me llevó a jugar frente a frente como una niña. También, en el salón de clases a partir de las sesiones q hicimos soltó la timidez, se reía más con sus amigos y te cuento que últimamente la he escuchado cantar sola, y yo he quedado impresionada, Biodanza la tocó para trascender. Valeria está más abierta, dulce, alegre. Biodanza si es lo más maravilloso que he tocado en hacer con ella y continuaremos.”

Mamá de niña de 7 años:

“Quiero agradecer por tan hermosa y enriquecedora experiencia, es algo que quisiera hacer todos los días y que el reloj se detuviera para que durará muchísimo, de hecho lo que aprendí trato de ponerlo en práctica constantemente en casa para que mi otro niño y mi esposo también aprendan. Encontré que en las clases de Biodanza puedo ser yo misma, y serlo con mi hija fue lo mejor, esa conexión con ella que aumentó enormemente no tiene precio.



Siento que recupere muchas capacidades que son tan importantes y que uno suele ir perdiendo, como mirar a los ojos, sonreír, abrazar, disfrutar cada cosa por pequeña que parezca, sobre todo recupere la alegría de vivir, así lo veo, porque cuando me siento con el ánimo muy bajo por preocupaciones y problemas que tanto nos agobian, simplemente dejo todo a un lado y me pongo a bailar con mis niños y esposo en casa, o simplemente sola, eso nos ayuda a todos.

Con respecto a mi niña ella pues encantada con las clases de Biodanza, siempre quiere ir porque realmente mejoro nuestra relación que no andaba muy bien, ella sentía que yo solo era así como una figura autoritaria nada más, de verdad que la alegría se nota en sus ojitos por los cambios generados a raíz de asistir, recuperamos muchísimo la confianza, reforzamos nuestro vínculo madre e hija, nuestro amor y la armonía en general... Me parece que la Biodanza es sumamente interesante, con ella somos capaces de abrir nuestro corazón y con ello dar y recibir es más fácil, nos ayuda a conocernos enormemente y eso ayuda a estar mejor, y si uno está bien puede hacer que los demás lo estén también. Su práctica debería tomar mayor valor y auge en esta sociedad, es una herramienta más que necesaria porque nos ayudaría a ser cada vez mejores en todos los aspectos, espiritual, emocional, en todo, seríamos realmente humanos y felices. Te felicito por ayudar a que eso este sucediendo, te deseo muchísimo éxito para lograrlo y me encantaría participar de ello cada vez que sea posible... Son tantas cosas positivas las que uno siente que podría escribir y escribir.”

Mamá de niña de 4 años:

“¡Ay! Enormemente agradecida con la Biodanza, me hizo reconectarme con mi hija, con la risa, con la alegría, tenía mucho tiempo haciendo trabajo personal, buscando un no sé qué... la Biodanza junto a mi hija fue como la pieza que faltaba para descifrar ese "no sé qué" que buscaba... me siento en paz, en equilibrio, a pesar de las situaciones, desde que hice la Biodanza me he logrado mantener en paz y evitar caer en crisis fácilmente... Me conecte con la vida y por primera vez en mucho tiempo me provoco celebrar la vida, celebrar mi cumpleaños. Ver a mi hija sonreír, divertirse y yo divertirme con ella es una sensación única. Por eso gracias. Deseo seguir biodanzando, así que invítame a todo. Yo amo a Biodanza.”

Papá de niña de 9 años:

“Para mí la experiencia de hacer Biodanza con mi hija fue en extremo gratificante, el vínculo que ya existía y que estaba muy firme, se fortaleció aún más con esta hermosa práctica.



Al principio mi hija se observaba un poco retraída, incluso no participaba en algunas vivencias, pero de forma progresiva se fue integrando, logrando que en la última sesión ya se notara su entusiasmo y su integración profunda con el grupo. En mí, esta experiencia rescató la energía de la vitalidad y la libertad de ser un niño de nuevo, no dudé en entregarme a cada vivencia dándome el permiso de experimentar la danza de la vida en conjunto con mi hija y el grupo que nos acompañó. Quiero y estoy dispuesto a continuar con esta hermosa práctica de amor, danzando la vida.”

Mamá de niño de 7 años:

“Para mi Biodanza ha sido una escuela de vida, ya que han sido muchos los aprendizajes que he recibido, uno de ellos es aprender a escucharme, amarme y sobre todo a tener conciencia de mis propias emociones. Haber tenido el regalo de experimentar este proceso con mi hijo, sin duda ha sido la mejor danza de vida, porque nos ha dejado como familia el fortalecimiento de los lazos afectivos, lograr comunicarnos sin palabras, si no, a través del movimiento pautado por la música y miradas que se van encontrando durante la vivencia. Nos sentimos felices y agradecidos por permitirnos ser parte de este espacio de encuentro familiar, que estuvo lleno de paz, tranquilidad y amor.

Biodanza nos ayudó a mejorar en la relación madre e hijo, nos permitió vincularnos de una forma diferente, nos permitió vivenciar la vida como una danza, donde en cada encuentro fue una celebración de lo sagrado, de lo que significa estar acompañados, con profundo respeto y amor. Actualmente hay, muchos espacios que pueden conducir a la plenitud física, emocional, mental y espiritual del ser humano y sin temor a equivocarme la Biodanza los incluye a todos, ya que cada vivencia es una experiencia sanadora.”

Mamá de niño de 10 años:

“Hacer Biodanza nos desconecta del tiempo y nos centra a disfrutar la vida, nos reímos, relajamos, nos hacemos niños, sacamos sin temor lo que somos de verdad. Biodanza nos ha permitido crecer en autoconfianza, confianza mutua, seguridad, respeto de individualidades, disfrute de manifestaciones afectivas, revivir experiencias pasadas y en ser mucho más asertivos en el trato. Nuestra experiencia en Biodanza ha sido para nosotros un espacio de encuentro con nosotros mismos, de sentirnos vivos, de contactar con emociones, de autocuestionarnos y de disfrutar el don de vivir. Nos ha permitido compartir con otros y aún más de compartir momentos exclusivos entre madre e hijo, haciendo conciencia de lo que significa el uno para el otro.



También hacer Biodanza nos ha abierto un abanico de posibilidades para seguir fortaleciendo nuestra vinculación, sensibilizándonos a hacer de la vida una danza. Mi hijo y yo estamos agradecidos de habernos introducido y enamorarnos de Biodanza ya que nos sentimos acompañados y disfrutamos cada sesión”.

Madre de niño de 8 años:

“Mi hijo me ha dicho que le ha gustado mucho hacer Biodanza y se ha divertido, aunque al principio tenía mucha pena de hacer las actividades, pero poco a poco se fue soltando. Yo espero poder continuar asistiendo con él para lograr el objetivo de él y que aprenda a controlar sus momentos de enojo y frustración porque yo no quiero darle medicamentos como me han recomendado los psicólogos y sé que lo vamos a lograr dándole continuidad a Biodanza”.

Madre de niño de 7 años:

“A mi hijo y a mi nos encanta hacer Biodanza, porque además que compartimos entre nosotros, lo hacemos con las otras mamás y los otros niños y así podemos hacer lazos de amistad entre todos, en especial con los otros niños que están aquí y que además estudian en el mismo salón y con las madres de ellos. Me encanta la Biodanza porque sé que es el espacio que le dedico a mi hijo, ya que muchas veces estoy ocupada con el trabajo y otras ocupaciones, quiero hacer de Biodanza un espacio sagrado para él y para mí”.

Niño de 10 años:

“Me gusta mucho Biodanza porque me siento libre, sin que nadie me diga que no haga cosas. Además mi mamá me ha dado aquí un abrazo que me hizo sentir que nunca me había amado tanto como ese día de un minuto de eternidad, no tengo más nada que decir, porque Biodanza me deja sin palabras”.

Mamá de niña de 8 años:

“Luego de haber asistido a la primera sesión de Biodanza con mi hija el sábado, pasó algo muy especial en la escuela el lunes, la maestra me buscó en la salida y me preguntó qué había pasado el fin de semana con la niña, ya que ella había llegado a la escuela y la niña hizo cosas de las que jamás había hecho, además de que estaba muy alegre, levantó la mano para participar en la clase, pasó al pizarrón para compartir con sus compañeros el resultado de una actividad de matemática y la vio jugando y bailando en el recreo con muchas de sus compañeras.



Esta actitud de la niña no era frecuente ya que es muy reservada y tímida y tanto la maestra como yo nos quedamos sorprendidas. Le comuniqué a la maestra que el sábado habíamos hecho Biodanza juntas y que nos habíamos dado confianza mutuamente, la maestra me recomendó que siguiera haciendo esas actividades, porque si eso estaba provocando ese cambio en mi hija, era excelente. Por su parte, mi hija me dice, que este pendiente de las clases de Biodanza porque le gusta ir conmigo. Veo que eso la hace feliz y a mi me encanta acercarme a ella con esta actividad ya que veo que mi presencia le ayuda a tener más confianza en ella y a moverse sin penas o miedos”.

Hallazgos resultantes de la aplicación del programa

En los relatos de vivencia, Biodanza ha sido catalogada por los niños y sus padres como: enriquecedora, gratificante, maravillosa, libre, encantadora, feliz, única, sagrada, hermosa, alegre, interesante, sanadora. Estos adjetivos que califican la vivencia dentro del programa muestran como fenomenológicamente se han alcanzado los objetivos propuestos en los niveles: físicos, afectivo, mental, emocional.

Entre los hallazgos relevantes en el desarrollo de este programa quiero mencionar con base en los testimonios de los padres, el reconocimiento que ellos hacen al expresar que el mismo constituyó:

1. “Un espacio para dedicarle tiempo de calidad a los hijos cuando se trabaja mucho, lo que dificulta el compartir”.
2. “Un espacio de encuentro consigo mismo y con los otros, es una hermosa practica de amor, es una escuela de vida”.

Lo anterior permite afirmar que programas como este contribuyen a la construcción de un espacio para cultivar de manera progresiva la reeducación afectiva de los participantes.

En relación a los niños y niñas.

Según los relatos de vivencia de los padres y las observaciones por parte de la facilitadora, los niños dan muestras de indicadores afectivos, de socialización y desarrollo de su autoestima. Entre ellos se mencionan los más relevantes para el estudio:

- Los niños, en reiteradas oportunidades compartieron con terceras personas sin exclusividades, abriéndose a compartir desde el afecto al tomarse de las manos,



danzar en par, elegir con quien hacer determinada vivencia, integrándose a los juegos con otros papás y entre ellos.

- Al invitárseles a integrarse al grupo heterogéneo, participaron sin cohibirse.
- Aprendieron a seguir instrucciones a través de los ejercicios o vivencias.
- Se pudo constatar que los niveles de ansiedad de los niños, fue autorregulándose a través de los ejercicios y esto les permitió interactuar de manera armónica con el resto de las personas.
- Se ratifica que las vivencias han generado cambios a nivel de estados de ánimo fuera de las sesiones manifestándose: cantos espontáneos, avances a nivel de menos timidez al expresarse frente a un grupo ya sea de manera verbal o por movimiento.

En relación a los adultos.

- Expresan el reaprender a comunicarse y entender a los niños desde su propio lenguaje.
- Consideran que han logrado liberarse de prototipos de cómo deben ser los adultos o de cómo relacionarse con los hijos como figura de autoridad.
- Manifiestan sentirse en libertad para expresar a través del cuerpo emociones que como adultos no se permitían antes de asistir al programa.
- Debido a los cambios vistos en los niños, sus padres afirman que la permanencia en Biodanza ayudará a los hijos a regularse en el comportamiento y les brindará herramientas para interactuar con ellos de manera más afectiva que impositiva.
- Manifiestan que Biodanza les ha ayudado a disfrutar de nuevas melodías que les conectan con la alegría, la niñez y la adquisición de nuevas motivaciones de vivir.
- Expresan que danzar los ha ayudado a dejar de lado las preocupaciones y problemas cotidianos disfrutando de un espacio donde pueden integrarse en una actividad común con sus hijos y crecer juntos como familia.
- Confirman que lo vivido en las sesiones lo están poniendo en práctica fuera de ellas con el resto de la familia, se ha hecho más fácil dar y recibir desde la afectividad.



- Reconocen a Biodanza como un espacio para seguir con el trabajo personal.
- Biodanza les brinda la oportunidad de conectarse con su niño interior, devolviéndoles las ganas de reír, de divertirse, de celebrar la vida.
- Ratifican la recuperación de la confianza mutua entre hijos y padres, refuerzo de vínculos filiales, disfrute de las manifestaciones afectivas, asertividad en el trato hacia los niños.
- Hacer Biodanza junto a los niños a significado para los adultos un rescate de la energía, la vitalidad y la libertad de ser niños de nuevo.
- Confirman que Biodanza es un espacio que conduce a la plenitud física, emocional, mental, espiritual del ser humano.

En relación a mi vivencia como facilitadora

Uno de los hallazgos más relevantes fue la producción de algunos poemas que nacieron de la empatía alcanzada y de la sensibilización lograda durante la vivencia como facilitadora de este programa y que a continuación presento:

A los niños de Biodanza...

Amor vibrando en Cuerpecitos pequeños que se mueven al compás de las sonrisas

Ojitos brillosos que buscan y admiran a mami brazos que se alzan para alcanzar a papi.

Movimientos que se sienten desde el corazón

Alegría que da crecer con cada canción

Así son los niños disfrutando de su danza como estrellas fugaces que juegan con esperanza.

En tus ojos...

En tus ojos sentimientos, la emoción y la inocencia en los míos la conciencia de un amor que nunca cesa.

En tus ojos de chiquillo aprendo a danzar la vida y juego contigo unida, si eso te da alegría.



En esa ronda me muestras cuan profunda es la osadía de querer como una niña, hacer más feliz mis días contagiarme con tus besos, de toda tu rebeldía para dejar las mil cosas y darte más compañía.

Referencias

Bohórquez, Nathaly (2013-2015). Biotextos producidos como estudiante de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia en Maracaibo, Venezuela.

Bohórquez, Nathaly (2013-2015). Informes de Maratonas de Formación, producidos como estudiante de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia en Maracaibo, Venezuela.

Coletaneas de la IBF (International Biocentric Foundation). Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, Chile.

Coletaneas de la IBF (International Biocentric Foundation). Definición y Modelo Teórico de Biodanza, Curso de Formación para profesores de Biodanza.

Coletaneas de la IBF (International Biocentric Foundation). Curso de Formación para profesores de Biodanza, Metodologías I, II, III, IV, V. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, Chile.

Luzzi, Cecilia y García, Carlos. Extensión: BIODANZA PARA NIÑOS. Didacta: Cecilia Luzzi, Escuela de Biodanza de la ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Palacios Maña, Rosa María. Proyecto Biodanza y Niños. Miembro de REDES BIODANZA, equipo multidisciplinario para la divulgación e investigación de la BIODANZA y la EDUCACION BIOCENTRICA.

Robinson, Ker. Maturana, Humberto (2015). Sitio Web de Alejandro Jodorowsky, Plano sin fin. Consultas de artículos. <http://www.planosinfin.com>

Sitio Web de la IBF (International Biocentric Foundation). Consultas varias, <http://www.biodanza.org/es/>

Toro Araneda, Rolando (1987). El Principio Biocéntrico. Editora Bio's, Recife, Brasil.



Nº 2

“ESENCIA DE LIBERTAD DANZANDO LA IDENTIDAD EN LA INTEGRACIÓN CON EL TODO”

MARILUZ RUIZ SANCHEZ.

ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA

Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela

escuelavenezolanabiodanzazulia@gmail.com

ESENCIA DE LIBERTAD DANZANDO LA IDENTIDAD EN LA INTEGRACIÓN CON EL TODO

Me formé como profesora de Biodanza en la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia, en Venezuela, en un estado distante de donde vivo, el Estado Táchira. Para mí la Biodanza empieza y me conecto con ella desde que cierro la reja de mi casa y comienzo a la travesía para ir de una frontera del país, a la otra. Subo al taxi y empiezo a dejarme fluir con lo que la vida me ofrece por la carretera dejándome impresionar, maravillarse y llenar de placer al ver la majestuosidad de la naturaleza: los árboles con sus frondosos follajes que delatan su presencia e invitan a disfrutar de su identidad llena de belleza, de colores, formas, regocijantes en su danza que impulsa el ritmo del viento, en su tránsito por el espacio con sus ondulaciones en variedad de fuerza, movimiento y tiempo, ver en el horizonte el camino hacia el destino, sin saber que sorpresas aguardan, aun sabiendo que lo previsto espera para gratificarme con el encuentro de compañeros conocidos o nuevos, por conocer su presencia, sin conocimiento cierto de sus detalles, solo que navegaremos en el divino ritmo de la Biodanza, es también ese reencuentro de mis raíces al compartir con mi familia zuliana conocer, saber y compartir la familiaridad no disfrutada por la distancia que nos separa, afianzando la identidad propia y de la familia en esa integración viajera.

Contagiarme de eso bonito, de eso maravilloso, dejarme atender y tener detalles de querer ayudar con mis conocimientos, con intención de cooperar por el bienestar de todos.



Fue abrirme a conocer y comunicar desde la apertura con cada SER que contacto (incluso los taxistas: que me hablan de sus necesidades de salud y emocionalidad) escuchando con atención y brindando notas saludables que considero pueden ayudar y salen sin planificación previa, es sencillamente fluir sin un programa cerrado solo con apertura: recibiendo y dando en ese aquí y ahora previsto e imprevisto. En la mágica danza de la vida reencontrándome con mi identidad en la integración grupal de mi grupo biodancero y de mis acompañantes de camino.

En la Maratona de Identidad e integración tuve vivencias profundas que me han permitido entender estos dos conceptos centrales del Modelo Teórico de Biodanza y que dejo reflejadas en el recuento que hago de las mismas a continuación.

Al iniciar la Maratona el día sábado, nos incorporamos en una ronda para biodanzar desde el contacto, miradas, reconocimiento de cada uno y de todos. Seguidamente otra ronda, dejando que el cuerpo se exprese con movimientos libres, estableciendo contactos desde la mirada, el afecto y más de eso sin palabra, entrando en ese reconocimiento de la identidad y la integración individual y grupal.

Salimos del gran grupo para formar pequeños grupos de tres donde nos dejamos llevar por la música siguiendo a cada compañera y dando oportunidad a que me sigan, fue mágico este momento. La compañera que empezó a guiar aun con su cuerpo corpulento, me permitió sentir placer y vivir su fluidez y ritmo en una sintonía entre las tres, éramos como una sola pero a la vez cada una iba marcando su movimiento, en un cambio fluido en el que me sentí como niña. Fuimos tres niñas en sintonía sin saber nada la una de la otra. Entrando en esa integración y reforzando la identidad.

Guiarse por la música para caminar colocando todo el pie en el piso y dejarse llevar, pasando todos de forma individual a caminar por el espacio con la música, fue liberar todo y conectarse con el espacio en esa integración progresiva afianzando la identidad.

Luego nos formamos en parejas para caminar y hacer unión en ese ritmo. Agradeciendo el encuentro al compañero en el momento dejarlo para buscar otro.

Hacer este caminar con tres compañeros más, fue placentero. Aunque que cada uno tiene su propio ritmo, disfruté al integrar e ir como uno solo, me deje llevar, guie el paso. Fue maravilloso ese diálogo corporal en sintonía y cuando lo hice con el único caballero del grupo fue más agradable ya que pude abrir una puerta cerrada de mi vida, en ese caminar acompañada de la energía masculina, en esa integración a dos sintiendo un mismo ritmo.



Danzar utilizando todo el cuerpo en apertura y fluidez con una música brasilera pude encontrarme con mi centro y liberar todo tipo de tensión, encontrándome con mi identidad de estar libre, liberada, aliviada, fluida desde mi propia integración con mi esencia de libertad.

Seleccionar una pareja para contactarse con ella desde la mirada fue la próxima invitación; nos concentramos en una mirada que fue un: “Yo estoy aquí”, así lo sentí, cuando empezó la música entramos en sintonía sin bailar y fluyendo con la energía de ambas, fue gratificante, placentero ir y dejarse llevar o llevar al otro con la música por el espacio, con sutileza, fluidez y placer, en esa danza de integración, con nuestra propia identidad, encontrándonos en esa fusión de dos ritmos, dando apertura a uno nuevo creado desde el movimiento de las dos.

En círculo danzando en forma de “serpentina” establecí contacto de miradas con cada compañero, importante para reconocer al otro desde su identidad, contactar desde la mirada, fue percibir que el mirar a cada uno fue diferente e igual al mismo tiempo, es lo que descubro, cada uno expresa algo incomparable, mi mirada era igual para cada uno y la reacción de cada uno era inconmensurable en nuestras propias identidades y la integración de todos.

Al danzar en círculo con la música me sentí indígena, cada uno a su ritmo y dejando fluir su cuerpo, dejándonos llevar por la música, soltando todo el cuerpo. La música agradable me regaló una desconexión mental y física, logre soltar todo mi cuerpo en sus diferentes dimensiones, impresionante. Expresé con mi organismo el ritmo en sus diferentes frases musicales, me desconecte del exterior y conecte con la sinfonía de tal forma que al terminar la música con mis movimientos de apertura y cierre sincronizado con las notas del compás melódico, me sentí en trance, consciente en esa conexión de mi identidad interna, en la integración con el todo.

Formar parejas danzar y dejarnos llevar por el ritmo fue agradable, gozoso, “guapachozo” y relajante. Estar a dos en un ritmo sincronizado, fluido, placentero. Al seguir con la integración de pequeños grupos y luego todos, fue un fluir receptivo en apertura de integración con disfrute, disposición en la resonancia musical y de allí al pasar cada uno al centro dándonos el permiso y afrontando el coraje de danzar ante el grupo, fue importante para afianzar la identidad y la integración de todos y cada uno. Al biodanzar el contacto acompañado por la música al final, siempre me conmueve y aparece la tristeza.



Al unírnos y tomarnos de las manos para caminar por la vida, me sentí enérgica, activa, avasallante, apreciaba el deseo de moverme y desde allí parada movía los pies, era pasar uno a uno al centro, contactar con el grupo, sentir fuerza, animo, determinación, salir a la acción, y cuando finalmente salgo, me desborde en exteriorizar ese sentir con ímpetu, vitalidad y presencia, sentí que me faltó tiempo, quería seguir allí en mi danza.

En círculo sin tomarnos de la manos presenciar la presentación de la danza, solo de observadora sentí: suspenso, incertidumbre, miedo, quería esconderme, huir, me sentí amenazada, la reacción fue igual al bailar en el espacio, fue expresar con mis movimientos todas esas sensaciones, reaccionar corporalmente al ritmo de la música, fue sacar “un no sé qué” que estaba en mi guardado, gratificante al final encontrarme con mi integración desde la fluidez y entrega en la vivencia, confiando en la danza y su poder de repotenciar mi identidad.

En la vivencia de la posición de opresión en el piso, con manos unidas y al ritmo de la música ir aflojando para buscar liberarse, solo de verlo me pareció difícil, no imagine bailar sin poder mover las manos, sin embargo me entregue con apertura a la vivencia, fue impresionante empezar con mis manos atadas, tratar de levantarme y soltarme, me olvide de mis manos, sin rigor lleve la atención al torso tratando de abrirlo y moverlo en sus posibles movimientos, poco a poco subí, abriéndome, olvidando por unos instantes, segundos o minutos no sé, fue elevarme, levantarme con apoyo de mi torso, piernas y cabeza en ascenso con mi cuerpo con la fuerza de la música, impresionante como de pronto: las manos se hicieran sentir y las eleve bien alto en un movimiento de apertura total con todo mi cuerpo.

Aprecié desde mi visceralidad como un jadeo con falta de aire y en una explosión salió el llanto sin control, mi respiración se entrecorto, sentí ahogarme por falta de aire, lloraba, no tenía control de mi sentir, fue un trance que no sabía de qué. Sin intervenir, apenas estaba abriendo los ojos, al mirar al frente vi venir una compañera y me deje caer en sus brazos; necesitaba apoyarme, sentí liberarme de mi misma, de mi exigencia fue increíble, me impresione de mi misma, fue una gratificación con mi identidad en esa integración con todo mi cuerpo.

Al ver la presentación de la Danza de Shiva, pensé que podría mantener el equilibrio, que sería interesante y fácil; al bailarla aprecie que abrirme en extensión e intentar mantener cierta armonía en el movimiento, fue difícil. Procuré recobrarla cambiando de pie, desde mi integración con la armonía fue sentirme con mi realidad en mi equilibrio.



Danzar la lentitud en armonía, para mí, es todo un desafío ya que soy acelerada, dance siguiendo la música de acuerdo a la consigna, de pronto recordé las pautas finales, yo todavía estaba como a mitad de mi vivencia, me faltó tiempo para el ejercicio, me desconcentre, pude danzar la lentitud al extremo de bajar mi intensidad, la música me llevo a poder encontrarme en la integración con la lentitud propia y guardada, facilitando la integración en mi acción diaria.

En ronda para jugar como niños, una de las compañeras empezó, nosotras la seguimos, me deje fluir, luego la otra compañera, incluso pudimos llegar al piso y quedamos como “fichas de dominó” una sobre la otra con suavidad y entrega divertida, la compañera hacía gestos de mimo, juguetona. Me deje llevar más que guiar. En esa integración de juego divertido, espontáneo, de encuentro juguetón.

En dos filas uno al lado de la otra, avanzamos frente a frente como grupos sonando los pies, en compas sonoro, cada vez con más fuerza a medida que nos aproximábamos sin llegar a tocarnos, avanzar y retroceder, cada vez con más potencia e intención con el sonido de los pies en el piso, sentí un equipo en mi grupo de protección, integrado, que afronto al otro con presencia en esa identidad colectiva.

En parejas en contacto con las palmas de las manos empujar al otro sin dejarse empujar era fuerza y resistencia mientras uno decía si y el otro decía no, luego, lo inverso.

Fue de mucha tensión, también era fijar la mirada en el compañero, increíble, lo sentí avasallante, en ningún momento hubo dominio del uno sobre el otro, cedíamos, retomábamos la tensión, la fuerza, soltamos y dejamos fluir al otro afianzando así la identidad y la integración.

En pareja, con apoyo me sujeto por la cintura de la compañera y con la música me dejó llevar y fluir con ella, en todas las posibilidades, estando sostenida. Fue interesante, empecé a abandonarme, eran movimientos ondulados de apertura y cierre con sutileza y vitalidad, me percibí sensual, con apertura, fluidez, entrega, con el ritmo musical, en caderas y cintura, apreciaba la ondulación, fue maravilloso y en todo momento estimé la seguridad de mi apoyo, la energía se desbordo, sudé mucho, la respiración se aceleró. Cuando fui el apoyo de la compañera más alta y corpulenta que yo, pensé que me costaría sostenerla, increíble la fortaleza que sentí para apoyarla, fue maravilloso poder tenerla entre mis brazos y sentirme segura de apoyarla, ver su fluidez era como ver lo que yo sentí que había hecho en esa integración que fortaleció nuestra identidad.



En la danza de receptividad y conexión propia con la música, llevando mis manos al centro del pecho, pies en la tierra me sentí tal árbol que danzo al ritmo de la música en ese encuentro e integración de mi propia presencia, reforzando mi identidad. Esto me llevo a danzar en el grupo en contacto con todo el cuerpo, dejándome fluir en una onda que iba al centro con apertura y avance fluido en contacto de miradas, sonrisas, besos, en esa entrega de dar y recibir, una vivencia relajante y fluida; de integración.

Referencias

- Sitio Web de la IBF (International Biocentric Foundation). Consultas varias,
<http://www.biodanza.org/es/>
- Toro Araneda, Rolando (1987). El Principio Biocéntrico. Editora Bio's, Recife, Brasil.



Nº 3

LA INTEGRACIÓN: LECTURAS NEUROBIOLÓGICAS SOBRE EL TÉRMINO EMPLEADO EN BIODANZA

IRMA PEÑA

ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA

Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela

psicohep@gmail.com

Resumen

Una de las características más fascinantes de los seres humanos es la capacidad para interconectar una gama de procesos en actividad presente, así como en su funcionamiento a lo largo del tiempo. Los investigadores de las neurociencias emplean el término Integración para referirse a las funciones colaboradoras, de conexión que coordinan varios niveles de proceso dentro de los seres humanos y entre seres humanos. En el modelo teórico de Biodanza, la Integración consiste en la interacción recíproca, dinámica y creativa que se produce en la expresión de los potenciales genéticos del ser humano. La integración en Biodanza es un proceso cúspide hacia el cual se dirige el desarrollo de los potenciales humanos. El presente artículo tiene como propósito analizar desde la neurociencia actual como suceden los vínculos entre la estructura y la función cerebral para alcanzar nuevas comprensiones relativas a la Integración que plantea Biodanza. Para desarrollar este análisis, se empleara la propuesta del modelo de investigación para y con Biodanza de Díaz, (2016), el mismo aporta una metodología propia para profundizar en la búsqueda de respuestas a este tema esencial de la existencia, favoreciendo a la vez, la posibilidad de continuar contribuyendo desde esta discusión realizada desde el Metamodelo, con el desarrollo y fortalecimiento del Sistema Biodanza, tanto para los ámbitos académicos y científicos, como para los que esta disertación pueda contribuir, especialmente, todos los ámbitos donde la vida se exprese.

Descriptores: Neurociencias, Metamodelo, Integración, Disociación



Abstract

Key words: Biodanza, metamodel.

Introducción

Hace más de dos décadas, las Neurociencias, ciencias que estudian al sistema nervioso y el cerebro desde aspectos estructurales y funcionales, han posibilitado una mayor comprensión acerca del complejo funcionamiento de estas estructuras humanas. Este artículo apoyándose en esta ciencia, se propone disertar sobre como el Sistema Biodanza, logra promover la Integración que en Neurociencias se conoce como Integración Neuronal. Para desarrollar dicho análisis, se decide emplear el Metamodelo Biodanza alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble de Díaz, (2016), ya que este se convierte en una herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico con fines de investigación.

Este artículo se desarrolla en dos ejes centrales: un eje explicativo de la aplicación del Metamodelo Biodanza alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble de Díaz, (2016), otro eje teórico y analítico para abordar el desarrollo del Cerebro, su arquitectura y maduración; el sistema Teórico Biodanza y finalmente presentar la Integración desde las neurociencias y desde la Biodanza.

Eje explicativo: aplicación del Metamodelo Biodanza alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble de Díaz, (2016).

El metamodelo de investigación Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, es una creación de María Dolores Díaz, didacta y directora de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia que reúne su trayectoria como investigadora y como facilitadora estudiosa de la Teoría de Biodanza por veintisiete años.



El mismo se convierte en una herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico de Biodanza con fines de investigación, diseñando caminos específicos dependiendo el tema que se desee abordar y evitando el extravío del investigador en “el inmenso mar” de aspectos teóricos que el Sistema atiende.

De acuerdo con Díaz, (2016), a los profesores de Biodanza les corresponde abordar el sinnúmero de interrogantes que puedan seguir nutriendo su teoría, no solo a través de las monografías finales sino también a lo largo de la producción de nuevos materiales teóricos. Desde esta perspectiva y desde mis reflexiones sobre la integración en Biodanza o integración neuronal, examino el modo en lo que los recientes hallazgos de las neurociencias pueden esclarecer aún más este proceso, a fin de ampliar los cimientos neurobiológicos de la Integración que plantea este Sistema. Adquirir conocimientos más precisos de este concepto, da la posibilidad de comprender ampliamente como la Biodanza puede intervenir en la fisiogénesis de la existencia con objetivos de salud.

Para Díaz, (2016), 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. En este sentido, este artículo se ha elaborado con la esperanza que pueda ser útil como referente teórico y/o aporte de valor agregado como evidencia de los beneficios que el Sistema ofrece a sus practicantes (Díaz, 2016). Y como recurso a los lectores, que estén dispuestos a entrar en las fascinantes y excitantes dimensiones del estudio multidisciplinar.

Para su construcción, después de un riguroso estudio, y validación con panel de jueces, la autora seleccionó y clasificó de acuerdo a sus características, los tres niveles conceptuales de Biodanza, quedando establecidos de la siguiente forma: Conceptos teóricos centrales: Potencial Genético; Trance; Vivencia e Integración. Conceptos derivados de cada concepto central: Potencial Genético: Líneas de Vivencia. Trance: Niveles de consciencia y Niveles del Inconsciente. Vivencia: Ecofactores. Integración: Niveles de integración y Niveles de vínculo.



Así mismo Díaz, (2016), considero que los Conceptos empíricos para cada concepto derivado son: Líneas de Vivencia: Vitalidad; Afectividad; Creatividad; Sexualidad y Trascendencia.

Para los Niveles de consciencia: Identidad y Regresión: para los Niveles de Inconsciente: Personal; Colectivo; Vital. Los Ecofactores del Sistema son: Música; Movimiento; Situaciones de grupo.

Y los Niveles de Integración que es el objeto de este estudio quedarían de la siguiente forma: la Integración Motora; la Afectivo-motora; la Ideo-motora; y Neuronal. Finalmente se consideran los Niveles de vínculo: Consigo mismo, con el otro, con la naturaleza y el universo.

La utilidad de emplear el Metamodelo Díaz, (2016), es que esclarece que los tres niveles conceptuales de este sistema, 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 de ser consensuada por varios observadores.

Y ante la 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. Este último, objeto de análisis para el presente artículo. El concepto de Integración humana, es el que se aborda en esta discusión.

Cabe destacar como lo plantea Díaz, (2016), que la integración, además la definición de reeducación afectiva, renovación orgánica y recuperación de las funciones originarias de vida; están interrelacionados por hipótesis de las cuales el investigador puede definir una ruta específica para evitar perderse en la compleja trama teórica de la Teoría Biodanza.



Siguiendo la ruta metodológica propuesta por el Metamodelo Díaz, (2016), una vez ubicado el concepto a analizar, se identificaron sus referentes empíricos que proporcionarían las pistas fenomenológicas reconocibles para llevar su hipótesis de valor heurístico hasta el campo observacional, eligiendo los referenciales más idóneos para el estudio y que la Teoría proporciona.

En este caso, al analizar la Integración tanto desde la propuesta de Biodanza como desde las Neurociencias, contando con la ayuda del Metamodelo Díaz (2016), se esclarece que el investigador puede apoyarse en los referentes que dan cuenta como sucede la Integración Neuronal a la Integración Biodanza.

En este artículo, al revisar en detalle la integración neuronal, según Díaz (2016) pueden observarse los efectos que la Biodanza genera a nivel de crecimiento, a nivel de salud y en los parámetros para medir la plenitud existencial.

También gracias al Metamodelo, fue posible esclarecer de manera más específica que tipos de cambios son los que se quieren abordar desde el estudio: Cambios biológicos, Expresión de potenciales genéticos, Procesos de integración, Aumento de la complejidad de las conexiones neurológicas, Expansión de la conciencia y amplificación de la percepción. Para este artículo he escogido dar más énfasis a la Integración desde las neurociencias.

Atendiendo las sugerencias del Metamodelo Díaz, (2016), se escogieron un par de hipótesis referidas al término de Integración, dentro de las propuestas de Rolando Toro, para cada uno de los cuatro conceptos centrales, y así se le da direccionalidad al camino de investigación elegido.

De manera que se ha decidido partir de los Conceptos teóricos centrales Integración y Vivencia, para discutirlos desde las neurociencias. El Metamodelo conlleva que todo concepto central derive otros conceptos que facilitan su operacionalización.



En este caso el **concepto derivado** elegido para profundizar en el tema de estudio son los **Niveles de integración** y los conceptos empíricos son la integración Motora; Afectivo-motora; Ideo-motora y para el concepto de Vivencia: Música, movimiento y situaciones de grupo.

A su vez, todo el análisis que facilita el Metamodelo Díaz (2016), conlleva a decantar en una hipótesis específica y de gran valor heurístico como la siguiente: *La práctica regular de Biodanza promueve la integración en distintos niveles.*

A continuación se desarrolla el eje teórico y analítico del artículo en cuestión.

Cerebro

El cerebro humano es el único órgano del cuerpo que todavía refleja en sus capas estratificadas el desarrollo filogenético como especie. En la base está el cerebro **reptiliano**, que se encarga de la gestión de las funciones vitales principales (sueño-vigilia, temperatura, metabolismo, respiración); esta parte del cerebro contiene el extracto *del yo* en la que reside “la fuerza vital”.

Por encima del cerebro reptiliano, está el **cerebro límbico o cerebro mamífero**, porque apareció en los mamíferos inferiores, en esencia se ocupa de los fenómenos emocionales, la transformación de las experiencias narradas y la regulación del mundo interpersonal; tiene una estructura llamada la amígdala, “detector de humo” de las amenazas para activar el organismo hacia la defensa, el hipocampo, gestor de las memorias narrativas y encargado de asignar a la experiencia a un contexto, el córtex orbitofrontal, la gran central de **integración de información** procedente del mundo externo y el mundo interno, de lo que pasa en el mundo social de las relaciones y de la capacidad de meta-reflexión: la capacidad de la mente de observarse a sí misma.



Por último, en la capa superior está el **neo córtex o cerebro neo-mamífero**, en el que se realizan las funciones superiores del pensamiento, lenguaje, toma de decisiones.

A los efectos de esta discusión cabe destacar que el cerebro madura jerárquicamente y dependiendo de las experiencias que tiene. Atraviesa “períodos críticos” en los que ha de aprender las habilidades propias que corresponden a ese período evolutivo. Las destrezas de nivel superior en la jerarquía se asientan sobre lo construido en las capas subcorticales inferiores; y éstas moldean continuamente la experiencia consciente.

Biodanza

Biodanza 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), en Díaz, (2016).

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.

La metodología de Biodanza va de lo cenestésico-verbal a la posterior integración verbal-cognitiva, en un ambiente enriquecido de ecofactores positivos para favorecer este acoplamiento que impulse la evolución humana (Pessoa y cols. 2013).



Integración en Biodanza

Para Biodanza esta tiene un significado existencial, esto es porque este sistema al estimular la función primordial de conexión con la vida, quien lo practica alcanza la fuerza selectiva para lograr la integración en tres dimensiones simultáneamente, consigo con los otros o la especie y con el todo o el cosmos (Pessoa, 2009).

En Biodanza, se plantea que cuando se logra la Integración, el individuo ha logrado la expresión del potencial genético y a través de lo ontogénesis, se da la integración de su identidad. Integración, pues, significa para Biodanza, coordinación de las actividades de varios subsistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor. Se plantea en este modelo teórico que la unidad funcional del organismo, se realiza por la coordinación de tres subsistemas: nervioso, endocrino e inmunológico, por ello, Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos.

Integración en Neurociencias

Es cuando todas las áreas del cerebro trabajan todas juntas como un todo (Siegel y Payne, 2011). Neurológicamente, existe integración cuando las redes neuronales intercambian información mediante conexiones eficaces, entre las distintas partes del cerebro. Este proceso implica que la información fluye gracias a conexiones inequívocas entre las distintas partes del cerebro (Pace y Calvo, 2009).

La Integración según Pacce (2009) es fundamental para la auto organización y para la capacidad del cerebro para crear la Identidad o sensación de Yo del individuo. En neurociencias, de la integración neural, también depende la Identidad, un cerebro integrado, equivale a un Yo integrado, esto es un cerebro que no fracasa para integrar la experiencia. La Integración Neuronal es fundamental para la auto organización y para la capacidad del cerebro de crear un sentido del yo (Siegel, D., 1999 tomado de Pacce, y Calvo, 2009).



Un cerebro integrado no representa una amenaza para el desarrollo óptimo del Yo o de la Identidad del individuo. La persona que logra Integración Neuronal tiene como consecuencia un Yo Central sólido.

Neurológicamente el sentido del Yo se conforma a través del tiempo, con experiencias que activan las neuronas de forma que se expresan genes que producen alteraciones en la conectividad neuronal (sinaptogenesis y poda).

El cerebro humano posee muchas neuronas cuya función no está definida genéticamente sino que está definida por la experiencia, *por los Eco factores y Cofactores como se consideraría en Biodanza*. Este proceso es tan flexible que si se interrumpe durante la infancia si hay traumas o experiencias de apego no adecuados, la estructura llamada hipocampo *será afectada por* Cortisol y estarán en peligro las redes neuronales.

La información se transmite en circuitos neuronales que se agrupan y activan juntos (asambleas celulares) y quedan funcionalmente vinculados.

Esto crea nuevas representaciones y estados mentales en un todo funcional que es la esencia de la integración.

Según Siegel, p. 314, tomado Pace, P. 2009, la Integración Neuronal es lo que permite al cerebro coordinar acciones para la vida, para lo social, unos con otros (Siegel, D. 2007). Se da cuando hay cooperación entre los sistemas de los cerebros que están implicados en distintos estados y experiencias. Los estados y experiencias están vinculados juntos en el tiempo dentro de una relación de apoyo afectivo y emocional. Esto crea el Mapa espacio temporal del Yo que es necesario para la integración Neuronal.

Cuando la persona está integrada neuronalmente presenta Alto grado de regulación emocional, es Capaz de hablar de lo no resuelto en su infancia, tiene Disponibilidad verbal y emocional, está Disponible para si mismos y para los otros,



es Flexible, Adaptable, Coherente, Estable y con energía. La Integración Neuronal funcional es la capacidad de experimentar importantes aspectos de la vida empleando un mínimo de estrategias defensivas, de allí lo que plantea, Pacce, y Calvo, (2009) la integración neuronal es suficiente para la salud mental.

Para la neurociencia la integración podría consistir como mínimo de tres formas en que los circuitos se conectan: Vertical, Dorso Ventral y Lateral.

La Integración vertical que va desde el tallo cerebral o funciones inferiores hasta las regiones límbicas con las operaciones superiores del neo córtex frontal, incluye la planificación cognitiva y motora y la Capacidad de procesar, de Inhibir y organizar reflejos, impulsos y emociones, de Conexión con el cuerpo, sensaciones corporales y sensaciones corporales de las emociones (sabiduría corporal no racional).

La no integración o disociación vertical genera Deficits de atención y Trastorno Obsesivo Compulsivo (Pacce, y Calvo, 2009). Este tema que no puedo dejar de mencionar en este artículo, será abordado en una segunda entrega.

La Integración lateral de izquierda a derecha u horizontal es la que unifica las funciones superiores de percepción y cognición, de aprendizaje y coordinación motora voluntaria. Y es la que ocurre entre hemisferios y a lo largo del cerebro e incluye la Conexión entre hemisferios, la capacidad de Expresar sentimientos con palabras, de Ser conscientes de las emociones y de Integrar tendencias emocionales placenteras y displacenteras.

Pacce, y Calvo, (2009) consideran que la disociación lateral está asociada a la Alexitimia, Somatizaciones, Depresión, Manía entre otros.

La integración dorso ventral incluye las regiones del córtex frontal, archicorticales y paleocorticales del córtex paralímbico. Esta integración o falta de ella afecta los procesos motivacionales y control motor.



La integración dorso ventral permite una menor lateralización de los procesos representacionales más complejos que se originan a partir de cada lado del cerebro.

Estas tres formas de integración, son interdependientes y de trabajar integradamente, para la neurobiología, significa que la lógica del hemisferio izquierdo pueda coordinar con las emociones del hemisferio derecho y que el individuo pueda ver las propias acciones de una manera reflexiva y que pueda trabajar coordinadamente con los instintos, las reacciones viscerales y la supervivencia, para que pueda rechazar las normas mal adaptativas que ya no son útiles en ciertas situaciones y para adquirir y aplicar nuevas respuestas conductuales, así como para la flexibilidad de respuestas en condiciones inesperadas o cambiantes.

Desde la terminología neurobiológica, la integración es un proceso que vincula diferentes circuitos que permite no solo una nueva forma de procesamiento de información sino que establece también una red integrada más compleja que influye sobre las propias capacidades. El valor de tal proceso de integración es que permite al individuo actuar de una forma más adaptativa, favoreciendo las oportunidades de supervivencia. En otras palabras, la integración neural permite conexiones vitales (Siegel, 2007).

Para las neurociencias, cuando un individuo vive en un estado de integración neural, goza de salud mental y bienestar. Un individuo bien integrado siente que en general está en buenas relaciones con el mundo que lo rodea, se entiende así mismo y a los demás y a la vida, es flexible y se adapta a cada situación nueva, permanece en paz y estable (Siegel y Payne, 2007). La Integración neurológicamente hablando es la conexión simultánea de las redes neuronales de emoción y cognición, de tal forma que permite el puente entre la percepción consciente de la emoción y lo cognitivo (Cozolino L., 2002, tomado de Pacce, P., 2009).

Para llevar una vida equilibrada, valiosa, creativa, llena de relaciones personales bien conectadas, es crucial que el cerebro este interconectado, que exista



Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas,
integración entre sus diferentes estructuras. La arquitectura misma del cerebro está diseñada para ello.

Cuando las partes del cerebro no están integrados surgen problemas importantes y el individuo accede a las vivencias más desde un lado que desde ambos; y lo que plantea la neurociencias es que no emplear ambas aéreas cerebrales, ocasiona trastornos y pone en peligro la existencia.

El individuo Integrado, no se disocia desadaptativamente en situaciones que no controla, ni es rígido, es decir no impone control a todo y todos en torno a él. En otras palabras, la integración preserva la salud mental y emocional. La disociación y la rigidez aparecen cuando se bloquea la integración.

Por el contrario cuando una persona fracasa en integrar experiencias importantes, esta representa una profunda distorsión en el sistema del Yo o en su Identidad.

Una experiencia importante que no sea reconocida, rechazada, olvidada, causa incoherencia en la estructura del Yo, en la Identidad. Casi cualquier evento estresante, comprometen la Identidad.

La falta de un sólido sentido de Identidad, no tener metas claras o cambiarlas frecuentemente, no ser sensible o ser en exceso a su mundo emocional y mantener sin ser consciente posturas corporales que denotan rigidez y , disociación; es una señal de falta de Integración Neuronal para Pacce, y Calvo, (2009).

La integración puede compararse con un flujo de energía o río que fluye en armonía. Un extremo representa el Caos y el otro extremo representa la Rigidez. Ni el Caos ni la Rigidez permiten la adaptación a la vida. Mientras más Integración, mas armonía y fluir constante, más flexibilidad, adaptabilidad, coherencia, estabilidad y energía. Más posibilidad de salir del Caos y de la Rigidez.



La falta de Integración casi siempre tiene una falla en la base relacional; por los Problemas de apego, y por carencia de las llamadas Protovivencia (Biodanza) en que el individuo se ve involucrado.

En el caso de las personas con pocos ecofactores nutritivos o positivos y Protovivencia integradoras en su vida, la identidad esta en peligro, su vivencia de ser humano es incompleta, su integridad y complejidad del yo está comprometida.

Ahora es posible comprender que cuando la persona no tiene integración de la Corteza Pre Frontal, con las áreas del cerebro, con dificultad logra la regulación de su cuerpo, con dificultad logra comunicar sus sentimientos, le cuesta el equilibrio emocional, contacta frecuentemente con la emoción del miedo, poco flexible, presenta dificultad para comprender sus acciones y la de los otros, posee poca o nula empatía, moralidad e intuición.

Pacce, (2009) señala que una persona con una Corteza Prefrontal Integrada tiene fuerza de voluntad, reflexiona sobre sus posibilidades de obtener un objetivo y actúa en función de esa reflexión tiene capacidad de decisión, tiene lucidez, manifiesta, vivencia la alegría, tiene capacidad de adaptarse al cambio, tiene capacidad de aprender de los errores y de hacer las cosas diferentes la próxima vez, planifica el futuro y sigue con constancia el plan que se ha propuesto, revisa con regularidad sus objetivos y tareas pendientes, corrige si se está alejando de sus objetivos, tiene autodisciplina planea mejor el futuro a partir de sus aprendizajes tomando en cuenta las opciones, es capaz de mantener sus ideales a pesar de las dificultades, anticipa lo que puede pasar, las consecuencias y actúa en consecuencia.

Una Corteza Prefrontal no Integrada o poca desarrollada, hace que la persona presente apatía y pereza, desmotivación, falta de iniciativa, falta de entusiasmo, falta de inspiración, prefiere lo rutinario, lo conocido, lo previsible, es apático al cambio, dificultad para aprender y rechaza experiencias de aprendizaje, se distrae con dificultad, incapacidad para planear y seguir un proceso, un plan para conseguir lo



que desea, sus comportamientos están disociados de sus deseos y objetivos, no termina lo que empieza, le cuesta completar una tarea, es pasiva, se deja llevar, dificultad para adaptarse al cambio, responde agresivamente o con bloqueo por la dificultad para manejar y autorregularse emocionalmente, ante los deseos insatisfechos entran con facilidad en furia, le cuesta escuchar con atención, desorganización y conducta impulsiva, demasiada emotividad ya que la Corteza Pre Frontal no tiene conexiones para controlar la zona emocional del cerebro, falta de atención y concentración, no ve opciones posibles que pueda tener delante, se dejan llevar por el grupo sin reflexionar, instinto gregario no autorregulado.

La función de la Corteza Pre frontal es la de regular el cuerpo, establecer comunicación neuronal entre los centros de cognición cerebral con los de la emoción, y así facilitar el equilibrio emocional y disminuir la emoción del miedo a niveles adaptativos.

Otra función de esta área del cerebro es dotar a la persona de flexibilidad, facilitar la conexión empática con otros para entender las acciones del otro y las propias, contribuir a una dimensión moral y a la intuición.

Analizado a la luz de las neurociencias y del sistema Biodanza lo que es Integración, es posible entonces dar paso al otro nivel de discusión a partir de la hipótesis que se plantea como aspecto necesario de este artículo; *como el Sistema Biodanza a través de su metodología es capaz de inducir vivencias integradoras y de integración neuronal. Y desde allí me pregunto: ¿Cómo es posible que la sesión de Biodanza afecte algo tan interno como las neuronas para lograr la integración Motora; Afectivo-motora; Ideo-motora y Neuronal? ¿Cuáles son los mecanismos a través de los cuales la sesión de Biodanza modela la estructura y la función cerebral?*



Tanto las neurociencias como la Teoría Biodanza plantean tres niveles de integración (Vertical, Dorso Ventral y Lateral; y Integración consigo mismo, con el otro y con la totalidad), cada uno de los cuales, a su vez, conlleva transformaciones de primero, segundo y tercer grado (Díaz, 2016).

Para Biodanza, los niveles de integración se traducen en crecimiento, salud y plenitud existencial y para la Neurociencia la Integración es sinónimo de salud mental y bienestar.

Biodanza favorece los tipos de integración que plantea la neurociencia desde su metodología, al aportar instrumentos específicos y definir niveles de crecimiento representados en cinco grandes grupos, cambios biológicos, expresión de potenciales genéticos, procesos de integración propiamente dicho, aumento de la complejidad de las conexiones neurológicas y expansión de la conciencia y amplificación de la percepción (Díaz, 2016).

Según las neurociencias aunque el cerebro contiene estructuras y a la vez conecta con otros sistemas, y cada uno de estos sistemas y estructuras contribuyen al funcionamiento de la totalidad, las regiones como el sistema límbico con multitud de vías de input y output que vinculan diferentes áreas del cerebro, podrían ser las responsables principales de la integración de la actividad cerebral.

Estas regiones límbicas ejecutan la autorregulación del cerebro, desde la región o estructura inferior y superior, y son responsables de la homeostasis fisiológica y equilibrio corporal, de la actividad neuroendocrina y de la conexión con el hipotálamo y la pituitaria. Puede afirmarse que la Biodanza, por su metodología no verbal, vivencial, favorece la integración de este eje hipotálamo-pituitaria.

Cuando en la sesión de Biodanza se prioriza la vivencia no verbal (con menor intervención de la corteza pre frontal), y el encuentro con el otro, esta tiene una influencia dominante sobre el cerebro total, porque los circuitos responsables de la



percepción social son los mismos o están muy estrechamente vinculados a esos (eje hipotálamo pituitaria adrenocortical o HPA) que integran las funciones importantes que controlan la creación de sentido, la regulación de los estados orgánicos, la modulación de la emoción, la organización de la memoria y la capacidad para la comunicación interpersonal.

Siegel en 2007 plantea que relaciones interpersonales posteriores pueden ser influyentes en la identidad, y la salud mental. La Sesión de Biodanza favorece la Integración Neural, Incluso personas que estén afectados por situaciones de trauma y factores tóxicos en su historia, para tener interacción con otros e manera placentera; la Biodanza con todos sus mecanismos de acción, ayuda a que las situaciones de encuentro, en vez de re traumatizar, más bien contribuyan al permanente desarrollo de la estructura cerebral del individuo.

La neurociencia destaca que a través de prácticas que contribuyan a la integración del córtex pre frontal medio con el sistema cerebral, la persona logra desarrollar la atención interoceptiva moduladora, facilitadora de la autorregulación y regulación del afecto.

Una persona integrada desde el córtex pre frontal medio será capaz de modular estados de ánimo displacenteras asociados a eventos pasados traumáticos y situaciones futuras temidas. Sera capaz de tener la vivencia en lugar de limitarse a sentirse abrumado con ella. Puede aquí resaltarse que con Biodanza se intensifica la consciencia corporal, contribuyendo a tener vivencias incluso doloras sin tener que llegar a ser intolerables, sentando bases neurales de un procesamiento consciente y de la integración de lo disociado en la persona.

En este aspecto cabe destacar que la sesión de Biodanza favorece la emergencia de la resiliencia o capacidad de reconstruirse después de la adversidad y el bienestar emocional, a medida que se favorece en si la integración neural entre personas y la interacción de procesos neurofisiológicos internos.



La metodología usada por el sistema Biodanza es clave. Por las Neurociencias se sabe que la corteza cerebral transmite al sistema psicosomático en su totalidad los mensajes represivos e inhibidores aprendidos. Concretamente, funciona como inhibidora del sistema límbico-hipotalámico.

La Biodanza se aparta del tradicional énfasis en el aprendizaje racional-cerebral y sustituye, en su lugar, una profunda confianza en los instintos, los cuales se entienden como "mandatos biocósmicos".

La vivencia busca facilitar las condiciones durante un tiempo, las palabras que representan el análisis racional: así permiten que se expresen el cuerpo y las emociones.

En términos de Biodanza, integración significa que el individuo al aumentar su coherencia y unidad entre las diferentes funciones orgánicas y psíquicas, asegura su unidad y estabilidad, que le permite dirigirse con fuerza selectiva e intensa, a acciones que refuerzan su desarrollo y más integración consigo mismo, con la especie y con el cosmos (Pessoa, 2010).

Para la Biodanza, la integración, es la coherencia y unidad entre las funciones orgánicas y psíquicas del ser humano (Pessoa, 2009).

La pérdida dramática de la unidad del sistema lleva a la Disociación, la cual según Biodanza sería (Toro, 2007) la no integración o desintegración de la unidad orgánica que conlleva a enfermedad, a trastorno del sistema viviente. La Biodanza promueve una integración que lleva al bienestar, al equilibrio dentro de sí mismo y facilita pasar a un estado más integrado que equivale a la salud.

El contexto que genera la Biodanza con sus ecofactores propios que ponen en acción, está estimulando el sistema de implicación social.



Esto contribuye neurológicamente a ayudar a las personas a volver a la relación, creando un contexto seguro y, de esta manera, facilitamos la disolución de las defensas de forma que el sistema ya no necesita estar alerta hacia el daño que anticipa procedente del entorno. De esta manera, el participante puede acceder a explorar su mundo interno antes evitado o negado.

A través del Sistema Biodanza, el contacto consigo mismo y el interpersonal es seguro y sintonizado, **facilitando como se plantearía en neurociencias, que el sistema de auto-curación y la integración de la experiencia pueda tener lugar.** En una sesión de Biodanza, la presencia del facilitador, del grupo, la música, las propuestas de danzas, permite que lo que estaba retenido, traumatizado o disociado pueda emerger para ser integrado. Así la

Sesión está cargada de efectos terapéuticos y se convierte en un espacio de nuevos aprendizajes, renovación orgánica y recuperación de funciones originarias de vida, pues se transforma en un proceso de ayuda a para que el participante autodefina su experiencia a partir de la vivencia y de una manera nueva, esto conlleva una ‘re **consolidación**’ de los esquemas procedimentales e implícitos: que se “asientan” de una manera nueva y adaptativa.

Para participantes que mantienen estados neurobiológicos en un estado crónico de hiperalerta (correspondiente a la activación simpática) o viven en períodos de estrés y disociación prolongados (parasimpático inmovilizado), que viven en un estado de desorganización psicobiológica crónica y se ven expuestos a la intrusión de síntomas que les llevan a sentir una falta de control en sus vidas y estados internos, por la alteración bioquímica frecuente, la integración no es posible.



En tal sentido se puede afirmar teóricamente que personas así se beneficiarían altamente de la participación de Biodanza puesto que una sesión **ayuda a mantenerse conectado a la relación con otros y, por tanto, al contexto presente, lo cual** proporciona contención, sostén y acompañamiento. Neurológicamente sesiones de Biodanza logran modular que cantidad de material estresante que puede manejar una persona y ayudar a regular la intensidad del dolor.

Con la asistencia regular, la integración que favorece la Biodanza contribuye a que las personas autor regulen la intensidad de su experiencia dentro de la tolerancia para que sea posible la integración. Como Biodanza promueve la integración de la vivencia a la experiencia, mantiene a los participantes en la consciencia de que ese instante es el presente, lo que se esté recordando, ya pasó, y eso permite sentirse autores y presentes en la propia existencia.

Neurobiológicamente esto ayuda a la reasignación de nuevos significados y la re consolidación de los esquemas de memoria implícitos de una manera adaptativa. En otras palabras, la Biodanza contribuye a autorregular y hasta modificar la conformación de su sistema de supervivencia.

La integración neuronal es un rasgo importante del desarrollo, por lo que la falta de integración está en la raíz de un amplio espectro de problemas para la vida incluyendo problemas en las relaciones, flexibilidad de respuesta, la habilidad de construir una identidad coherente y la habilidad adecuada para relacionarse. (Siegel, 2007).

Al aplicar el Metamodelo Diaz (2016), se le ha esclarecido a la investigadora, los niveles conceptuales del Sistema Biodanza, y los distintos tipos de relaciones que los conectan, plasmados a lo largo de este artículo, para aportar un avance en el estudio de la Integración desde la Teoría Biodanza.



Al desarrollar el análisis del concepto central Integración con el Metamodelo Díaz (2016), no cabe duda que se le puede dar respuesta a cómo los procesos de integración y sus niveles afectados por los ecofactores que provee la metodología de Biodanza, facilita que se continúe el desarrollo neuronal y la integración en condiciones óptimas en una sesión.

La sesión de Biodanza, aumenta el nivel de integración en el cerebro, promueve la reorganización de las redes neuronales, y como consecuencia de la mayor integración, construye una Identidad o un Yo Central sólido, lo cual pasa de ser alquimia infalible, a arte posible y a ciencia creíble, cuando en el campo observacional, conseguimos evidencias de sus referentes empíricos, gracias al Metamodelo de Investigación en y con Biodanza.

Referencias

- Dámaso, A. (1994). *El Error de Descartes*. Barcelona, Editorial Crítica
- Díaz, M. (2014). **El Enfoque Holístico de Bagozzi y Phillips y la representación de la Teoría Biodanza**. Universidad del Zulia. Venezuela.
- Díaz, M. (2015). **Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble. Un Metamodelo de investigación en y con Biodanza**. Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia. Venezuela.
- Ledoux, J. (1996). *El Cerebro Emocional*. Barcelona, Editorial Planeta.
- Machado, S. y Cols. (2010). **Lo Sensitivomotor: conceptos básicos, anomalías relacionadas con trastornos del movimiento y reorganización cortical inducida por el entrenamiento sensitivomotor**. En: <http://www.neurologia.com/pdf/Web/5107/be070427.pdf>
- Pace P. y Calvo Y., (2009). **Integración del Ciclo Vital. Conectando los Estados del Ego a través del Tiempo**. Lifespan Integration, LLC.



Pessoa, M. (2009). **Biodanza, vida y plenitud**. Edición de la autora. Bello Horizonte.

Pessoa, M. y Cols. (2013). **Biodanza Clínica. Atencao a Saude e Cuidado com a Vida**. Edicao dos Autores. 1ª Edicao em Português. Belo Horizonte-MG-Brasil.

Siegel, D. (2007). *La Mente en Desarrollo: Cómo interactúan las Relaciones y el Cerebro para modelar nuestro ser*. Bilbao, Desclee de Brower,

Toro, R. (2007). **Biodanza**. Editorial Cuarto Propio. Chile.



Nº 4

LA BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL PARA PROMOVER LA SALUD Y EL BIENESTAR INTEGRAL DESDE LA EXPERIENCIA DE LIGIA VASQUEZ

LIGIA CLARET VÁSQUEZ ALMEIDA
ESCUELA DE BIODANZA ORIENTAL DE VENEZUELA
EDBOV. Isla de Margarita, Venezuela

Resumen

La Biodanza es un sistema de desarrollo humano que estimula al ser humano a integrarse en tres niveles: 1º Promueve la unidad del ser humano consigo mismo, esto es, que sienta su cuerpo como un todo, que esté conectado con sus emociones y que sus actitudes estén coherentes con lo que piensa y desea. 2º Promueve la integración con las otras personas, esto es, la capacidad de una buena relación con los semejantes, en la comunicación afectiva, en el amor, en el sexo. 3º Promueve la integración con la naturaleza, esto es estar conectado y sentirse parte de esta. En resumen lo que propongo con este trabajo final es demostrar como la Biodanza actuó en mí progresivamente haciéndome más consciente y responsable de mi crecimiento personal al incorporar todos los elementos de la Biodanza a mi vida, es decir, a mi cotidianidad, permitiéndome crear nuevas motivaciones que me conecten a mi vida desde un estilo de vida basado en la salud y el bienestar.

Descriptores: Biodanza. Práctica Corporal y Salud

Abstract

The dance is a set of human development which stimulates the human being integrated into three levels: 1 promotes the unity of the human being with itself, i.e. that feel your body as a whole, which is connected with their emotions and attitudes are consistent with what he thinks and wants. 2nd promotes integration with other people, that is, the capacity of a good relationship with others, in emotional communication, love, sex. 3rd promotes integration with nature, it is to be connected and feel part of this. In short what I propose with this final work is to demonstrate how the dance act in me becoming progressively more aware and responsible for my



Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas,
personal growth to incorporate all the elements of the dance into my life, i.e., to my everyday life, allowing me to create new motivations that I connected to my life from a lifestyle based on health and well-being.

Key words: Biodanza. Body practice and health.

Introducción

Con Biodanza mi movimiento corporal marcado por una discapacidad motora pudo mejorar importantemente, permitiéndome cambiar creencias y paradigmas acerca de la música y su poder generador de nuevas realidades, además acompañada de toda una metodología que se traslada a la vivencia que se lleva a cabo en una clase de Biodanza.

Desde mi experiencia quiero dar fe de cómo la Biodanza mejoró mi caminar, mi postura, mi fluidez, mi equilibrio. La importancia de algo tan sencillo como es: talón, planta y punta, impactaron en mi cuerpo tan significativamente. Aflorando en mi las ganas de vivir, ese ímpetu por la vida, la *vitalidad*. Atreviéndome a replantearme toda mi existencia desde una *creatividad* expandida.

Cuando me conozco y me acepto tal y como soy aprendo a tocarme con amor, aprendo a acercarme a otros, aceptándolos tal y como son, entonces me permito reconciliarme en un abrazo eterno con la humanidad, me reconcilio con la *afectividad*. Reconocer el placer de estar viva. Estar viva es estar atenta con todos mis sentidos, disfrutando el placer de vivir, *Sexualidad*. Y desde esa conexión de agradecimiento con el cosmos en donde sé que soy una con todo lo que me rodea *trasciendo*.

¿Qué pasó conmigo desde el concepto de Biodanza?

En cuanto a la Renovación Orgánica:

- Recuperar mi energía vital.
- Siempre tengo ganas de vivir con entusiasmo.
- Motivada. Con Buen sentido del humor
- Manifestar salud y bienestar.



Desde el Re-aprendizaje de las funciones vitales

- Estar más conectada con mi cuerpo.
- Tomar consciencia a través de las líneas de vivencias de mis necesidades.
- Escuchar mi corazón.
- Escuchar al otro.
- Mejoro importantemente mis relaciones en general, sobre todo mis relaciones familiares y muy especialmente la relación con mi hija.

Desde el Reaprendizaje Afectivo

- Me permití abrirme al Dar y Recibir.
- Amarme y amar a los demás.
- Respetarme y respetar a los demás.
- Validarme y validar a los demás.
- Me permití abrir mi corazón al amor.
- Mirar lo bello en mí y en los demás.
- Conectarme con todo lo que me rodea.

Desde la Renovación Existencial

La renovación existencial es fruto de una nueva forma de percibir la vida, la existencia, en la que se han dado respuestas a preguntas esenciales de la misma: ¿Quién soy?, ¿Cómo me percibo a mí misma?, ¿Adónde voy?, ¿Qué quiero hacer? ¿Dónde quiero vivir y con quien quiero vivir? Surgió la declaración: “Yo quiero vivir”, los relatos de vivencia luego de cada Maratona fueron fundamentales en este proceso, a través del darme cuenta.

Objetivo de la Biodanza en Mí.

El objetivo de la Biodanza representado en mí fue promover mi integración con mis emociones y expresarlas. La Biodanza me permitió establecer y profundizar mis lazos afectivos con la naturaleza y entre las personas, y poder expresar sentimientos acogedores.



Efectos Beneficiosos

Los efectos beneficiosos y rehabilitadores sobre mí organismo se basan en los siguientes mecanismos, que en su conjunto constituyen el éxito de mi transformación: *poder musical, poder de la danza integradora, poder de la metodología vivencial, poder de la caricia, poder del trance, poder de la expansión de conciencia, poder del grupo*. A todo esto lo llame “re-diseño de mi Identidad

Beneficios en la práctica regular de Biodanza.

- Mayor capacidad para el disfrute de la vida.
- Superación del estrés
- Superación de la depresión, pesimismo y tristeza.
- Estimula el coraje de vivir.
- Mejora la expresión afectiva.
- Mejora la comunicación.
- Desarrolla la creatividad.
- Permite la asertividad en las decisiones y acciones.
- Conecta con la sabiduría de la naturaleza.
- Da herramientas para la superación de conflictos.
- Sana heridas emocionales.
- Llena carencias afectivas del pasado y presente.
- Reparentaliza, porque da continente y protección.
- Elabora vivencialmente el sufrimiento, la rabia reprimida y el duelo por pérdidas.
- Ayuda a trascender los límites del ego.
- Da sentido de pertenencia al grupo.

¡Así comienza la historia...

Se preguntarán: ¿Cómo comienza todo esto? ¿Por qué yo Ligia Vásquez tengo el juicio de que la Biodanza como práctica corporal ayuda a elevar el nivel de conciencia y el desarrollo personal contribuyendo al bienestar integral?



Ya les cuento porque:

En la Biodanza el proceso de integración se realiza mediante el estímulo de la función primordial de *conexión con la vida*, que permite a cada individuo *integrarse consigo mismo, con la especie y con el universo*. Según **Rolando T. (2007)** Dice:

“Despertar a la arcaica función de conexión con la vida representa uno de los objetivos más esperados de una terapia. Esta función, que permite la existencia misma de la vida, puede convertirse, a través, de un proceso de maduración interior en una actitud consciente desde donde se inicia de nuevo el contacto con lo primordial”. (Pág. 41). 9

1er Nivel: Promueve la unidad del ser humano consigo mismo.

Esto es, que sienta su cuerpo como un todo, que esté conectado con sus emociones y que sus actitudes sean coherentes con lo que piensa y desea (modelo del observador).

Me referi a dos momentos que identifique como **M1** y **M2**. **M1** representa el momento de mi llegada a la Biodanza (finales del 2009) y **M2** representa el desplazamiento de **M1** hasta **M2** (el aquí y el ahora o el presente). Si pudiera darle un nombre a ese desplazamiento de manera didáctica, diría que son **preguntas poderosas** traducidas también a lo que en Biodanza se llama “**Renovación Existencial**”. ¿Quién soy? ¿Cómo me percibo a mí misma? ¿A dónde voy? ¿Dónde quiero vivir y con quien quiero vivir?

1er Nivel de Integración de la Biodanza

En el año 2010 asistí a mi primera Maratona, en donde se hablaba de lo que es la Biodanza y el Modelo Teórico, fue muy emocionante todo lo vivido, sin embargo, fue muy poco lo que entendí de esa Maratona. ¿Por qué? pues porque, estaba totalmente desconectada de mi cuerpo, de mis emociones y lo que es más importante estaba desconectada de mi movimiento, me había quedado pegada sin darme cuenta en un discurso aburrido de que por mi discapacidad eran muy pocas las cosas que a mi juicio podía hacer con mi movimiento. De hecho, retome mis relatos de vivencias para inspirarme aún más en la realización de mi trabajo final. Cuando leí mi relato de esa Maratona, me sorprendió todo lo que escribí, aun cuando eran mis emociones estaban muy lejos de parecerse a lo que hoy soy.



En ese **M1** no me respetaba, sentía lástima de mi misma y le tenía rabia a mi cuerpo....imagínate que me di cuenta que tenía más de diez años que no me ponía crema en las piernas. Inconscientemente había dividido mi cuerpo en dos partes: una parte que no me gustaba y otra parte que odiaba.... ¡complicado verdad!

Entonces tome la decisión de cambiar esa realidad; ¿cómo? Asumiendo la responsabilidad de mi vida y de los eventos que me habían ocurrido hasta entonces....luego de mucho reflexionar, lágrimas y momentos de silencio, empecé a transformarme desde el nivel 1 y considero, y este es un juicio muy personal, que el nivel 1 de integración que propone la Biodanza es el más importante para poder integrar conscientemente el nivel 2 y el nivel 3.

Con cada Maratona y clase de Biodanza, me di cuenta, como la importancia de la vivencia es fundamental para producir la transformación del ser. Convertirme en cada clase en el modelo teórico, represento para mí todo un reto.

Si bien es cierto, debe existir un compromiso previo en la persona de querer producir el cambio. Yo lo planteo a través de la renovación existencial y las preguntas poderosas. Se hace necesario, pues, hacer cuerpo a través de la danza, es decir, a través de cada vivencia de Biodanza. Es solo de esa manera como Rolando Toro nos invita a integrarnos, a celebrar la vida, a tomar conciencia de que el centro del universo no es el hombre, *el centro del universo es la "vida"*.

En mi infancia olvide mi esencia, lo primordial. Mi familia, la escuela, la religión y en fin la sociedad de alguna manera me empujaron a diseñar máscaras desde el "*amor*" y así me convertí en algo diferente, traicionando inconscientemente a mi ser. Es por esa razón que en la mayoría de los casos, los individuos desarrollamos lo que Rolando Toro llamó la enfermedad de la civilización. En mi caso, llegue a la Biodanza enferma de la mente, cuerpo y alma....cada vivencia como dije anteriormente me fue transformando lenta y sutilmente. Empecé a desarrollar mis competencias emocionales, primero a reconocer mis emociones, luego a vivirlas y manifestarlas y al final salir de ellas sin drama. Pero lo que ocurrió con mi cuerpo fue lo más interesante....aún me sorprendo!!!!

Los primeros meses del primer año en la Biodanza me permitieron ir soltando la rigidez de mi cuerpo. Conectarme con mi *ritmo*. Gran impacto tuvo en mí las marchas o caminares, todos. A través de la marcha, de ese talón, planta, punta, de ese desplazamiento desde mi talón fue que pude encontrar mi equilibrio, reforzar mi identidad....aquí voy a introducir un extracto del libro *Mi Mundo Amarillo*, de Albert



Espinosa y aunque no es un libro sobre la Biodanza, lo hago para resaltar la importancia del caminar en nuestra vida:

Según **Albert Espinosa: (2012)** Dice:

“Y es que lo fundamental reside en el andar. La gente ya no se preocupa de andar: -ando de esta manera, siempre he andado así-. Piensan que ya no van a cambiar; si lo llevan haciendo treinta, cuarenta años ¿Por qué van a cambiar?”

Pero de lo que no se dan cuenta es que el cambio es posible. Todo consiste en buscar la respiración, danzar con tu respiración y estar más en contacto con contigo misma. Respiración y movimiento están totalmente relacionados. Poco a poco irás encontrando un andar. Será distinto al que tenías, será un andar potenciado por una forma de inhalar y exhalar aire.

Muchas veces será un andar tan diferente que no te reconocerás en un espejo cuando lo veas, tan extraño que sentirás que no eres tú quien anda sino otro. Poco a poco si quieres, transforma ese andar nuevo en un correr. Aunque eso es para los más iniciados.

Finalmente notarás que al andar diferente, al tocar de un modo distinto tu pie al suelo, algo en ti nace. Una especie de sentimiento, esa sensación es la que debe transformarse en risa”. Cuando inicie este viaje en la Biodanza desde mi disociación, fue en aquel momento (M1) que me di cuenta que si alguien caminaba muy cerca de mi aun sin rozarme yo perdía totalmente el equilibrio....solo estaba cómoda cuando nadie caminaba cerca de mí. Me di cuenta, además, en ese proceso del caminar que me había aislado luego de mi accidente, en mis momentos de reflexión recordé como luego de ese evento me retire 10 años de la vida, es decir, solo salía para llevar a la niña al colegio y a trabajar, no tenía relaciones con nadie, solo me relacionaba con los miembros cercanos de mi familia. Me puse muy gorda y estaba amargada.

En este proceso, he vivido momentos de trance y regresión haciéndome cargo de todos mis aprendizajes, al fin y al cabo aún estoy viva y mientras mi corazón lata siempre está presente la oportunidad para hacerlo diferente. Y la Biodanza es eso, tomar esa ráfaga de impulso de vida para volar y convertirme yo en danza. En la danza de mi vida.



La marcha sinérgica fue el impulso en mi proceso de darme cuenta, fue como declarar: “Yo sí puedo”. Con las marchas recobre la seguridad y la confianza. Aprendí con ejercicios sencillos pero poderosos a sentir mi cuerpo, *descubrí que mi cuerpo es mi aliado*, e identificar y expresar mis emociones, me conecte con mi respiración consciente. *Me reconcilie con mi cuerpo*.

Mi marcha o mi andar mejoro muchísimo, de ahí surge precisamente la seguridad...todas las consignas de las marchas son poderosas. La integración motora a través del talón, planta y punta me permite seguridad en el andar, al principio miraba al piso, pero en la medida en que fui vivenciando mi cabeza empezó a erguirse.

La Biodanza invita a la integración, mantener la cabeza mirando hacia el piso todo el tiempo es una disociación, sin embargo, al percatarme de eso poco a poco, como todo proceso progresivamente logre erguir mi cabeza al caminar alternando la mirada hacia el piso y otras veces mirando al mundo maravilloso que me rodea, porque obviamente debo saber dónde piso. Entendí que todo tiene un equilibrio y al volver a ese equilibrio todo fluye naturalmente. Empecé a tomar conciencia de mi discurso y de mis acciones y me reconcilie con la coherencia.

En el M2 que vivo actualmente quiero expresar que cuando camino involucrando todo mi cuerpo me siento como si fuera la dueña del mundo. Les parecerá cómico y hasta puede sonar arrogante, pido disculpas si así se sintió, sin embargo, es así como lo veo. *“Mi corazón abierto, mi cuerpo relajado, la combinación de mis brazos y piernas y una emocionalidad que me invita a estar atenta en la vida es el resultado de estos años en la Biodanza.”*

Cuando me hice cargo de mis disociaciones mi vida cambio. La Biodanza me estimuló a desarrollar todos mis potenciales, representadas en cada línea de vivencias mediante los ejercicios específicos para cada una de ellas. Solo la vivencia permite la transformación existencial y ahora también puedo entender cuando una persona deja de hacer Biodanza se nota en sus movimientos.

La Biodanza cambio mi vida. Me ayudó a conectarme con mi cuerpo y con mi ritmo. Mi corporalidad cambio. Es increíble pensar como un solo movimiento, como el caminar puede impactar tanto en la vida de una persona. La posición de identidad, mi postura ante el mundo. Yo tengo el juicio de que el proceso de integración de la Biodanza a mi vida y todo ese cambio en mi corporalidad está relacionado con la manera como asumí el caminar. Hacer piel la postura y la consigna en mi vida, definitivamente la cambio. Tal vez sea por tener una pierna más corta que otra, la verdad no lo sé.



Lo que si se con seguridad es que las marchas propuestas por la Biodanza transformaron mi postura existencial, fue como digo yo el empujón que me faltaba para terminar de volar.

A través de la sinergia, tome consciencia de la presencia en mi vida, desde la integración de todo mi cuerpo. Y desde esa metáfora cada movimiento tiene un significado, vemos entonces, como el ritmo, la sinergia, la potencia, la flexibilidad, la elasticidad, el equilibrio, la expresividad, la agilidad, la fluidez, levedad, el control voluntario e intencional, resistencia y la coordinación se unen para producir en mi vida esa sensación de expansión y trascendencia. Desde mi experiencia puedo decir que todas estas categorías del movimiento en Biodanza están integradas, unas más que otras en mi vida, ¿Por qué unas más que otras? Bueno por que como lo he dicho a lo largo de este trabajo solo vivenciando puedo mejorar e integrar el movimiento a mi vida, es decir, mi corporalidad va a mejorar aún más y eso trasladado a la cotidianidad se traduce en bienestar y felicidad.

Asimilar el concepto de Biodanza desde aquellas maratonas en donde no solo se trataba de “danzar” sino más bien, integrar cada ejercicio específico para conectarme con mi “danza” para conectarme nuevamente con mi “ser” para conectarme con mi vida desde mi propio movimiento, un movimiento que en aquel entonces creía yo limitaba mi vida....limitaba mi movimiento.

Como lo señalaba Rolando Toro: ¿Cómo cambiar al mundo sin cambiarnos a nosotros mismos? Y es totalmente cierto, nosotros los seres humanos debemos encontrar el sentido de nuestra vida, debemos encontrar a través del compromiso y la disciplina nuestro propio ritmo y melodía. En mi proceso cada Maratona se convirtió en todo un reto, pues cada una me brindaba la oportunidad de volver a ser yo. Cada vivencia, cada encuentro, cada música me llevo a activar todo mi potencial afectivo, vital, creativo, sexual y trascendente, además conectarme y reconocer al otro que me acompaña por la vida, a través de mis compañeros y a tomar conciencia de que soy una con la naturaleza y con todo lo que me rodea...Como decía Rolando Toro:

“La Biodanza se propone restaurar en el ser humano el vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica”

2do Nivel de Integración de la Biodanza

El segundo nivel promueve la integración con las otras personas, esto es, la capacidad de una buena relación con los semejantes, en la comunicación afectiva, en



el amor, en el sexo. Este nivel al igual que el nivel 1, despertó en mí ese darme cuenta de cómo me estaba tratando, en cuanto a respeto, amor, confianza, comunicación.

El proceso de integración en este nivel comenzó en la misma Escuela de Biodanza, pues, mirar a cada uno de mis compañeros de alguna manera era mirarme a mí misma, cada uno me mostraba algo de mí, que a veces me gustaba y otras veces no me gustaba. Me di cuenta que me relacionaba con las personas como me relacionaba conmigo. La verdad este proceso de mirarme en los espejos me fue muy fácil ya que tome la decisión de que fuera así. Un día me dije: bueno Ligia si la Biodanza es un proceso de desarrollo humano, solo puedo integrarlo siendo coherente con eso. Aprendí en la Biodanza a través de mis compañeros a amarme y al hacerlo los ame, aprendí a respetarme y al hacerlo los respete, aprendí a validarme y al hacerlo pude validar a cada uno, aprendí que no todo me lo sé y que no existen verdades absolutas, aprendí que nada pasa si expreso mis ideas y nada pasa si el otro expresa sus ideas, la coordinación me permite abrir mi corazón basado en el respeto mutuo. Aprendí que mi movimiento y mi ritmo es hermoso y el de las personas que me rodean también.

Erich Fromm, dice: (Libro el Arte de Amar):

“El hombre está dotado de razón, es vida consciente de sí misma, tiene conciencia de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado y de las posibilidades de su futuro. Esa conciencia de sí mismo como una entidad separada, la conciencia de su breve lapso de vida, del hecho de que nace sin que intervenga su voluntad y ha de morir contra su voluntad, de que morirá antes de los que ama, o éstos antes que él, la conciencia de su soledad y su “separatividad” de su desvalidez frente a las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad, todo ello hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión. Se volvería loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse en una u otra forma con los demás hombres, con el mundo exterior “

Cada Maratona de Biodanza, cada clase abierta me brindaba la oportunidad de integrar eso que Rolando Toro decía y que al principio no entendía, solo a través de la vivencia pude darme cuenta del proceso tan poderoso de la Biodanza y sus efectos en mí, en la incorporación consciente de un movimiento más amoroso y conectado con el respeto a mi vida y la manera como me relaciono con los demás.

Yo soy el Modelo Teórico. Cada uno de los seres humano es el modelo teórico.



He vivido intensamente desde que entre al mundo de la Biodanza explosiones de caos constantes, con mi familia, con mis compañeros de trabajo, en mi relación de pareja, que me han invitado a replantearme la forma como he venido haciendo las cosas en base a los resultados.

La apuesta de Rolando Toro es a celebrar la vida y lo demuestra claramente en toda la explicación que hace del principio biocéntrico y cómo surge de todo eso el inconsciente vital...que no es más que la regeneración de la células en conexión con la vida, en conexión con la existencia.

¿Si los seres humanos tenemos la posibilidad de regenerar nuestras células constantemente porque entonces no conectarnos con la alegría y las ganas de vivir para producir células felices que aumenten nuestra calidad de vida?.

Cuando me di cuenta, o mejor dicho, entendí el modelo teórico, decidí conectarme con mi vida e inicié un plan que incluí principalmente buscar claridad en mi proyecto de vida, misión y visión y sobre todo una vez que lo tuve claro desarrollar un plan que me permitiera llevarlo a cabo. Recuerdo en este momento al profe Omar Carrizales cuando nos decía: ¡formúlense preguntas inspiradoras! ¿Cómo quiero vivir? ¿Con quién quiero vivir? ¿Dónde quiero vivir?...y es verdad, tenía toda la razón. Esas preguntas me llevaron a conectarme con aquello que le da sentido a mi vida...y entonces algo mágico paso: Mi movimiento cambio. Aprendí a amarme y así amar a otros. Aprendí a celebrar la vida.

No puedo cambiar el mundo con una varita mágica, pero sí lo puedo cambiar caricia a caricia, abrazo y abrazo, con expresiones de cariño, con expresiones de respeto, con expresiones de solidaridad. La Biodanza me enseñó que si yo mejoro mis relaciones y cambio mi percepción sobre el mundo, el mundo cambia. Porque cambiando yo, cambia él. Mis relaciones son el reflejo de la relación que tengo conmigo misma.

“ un beso, un abrazo, un coito, la introducción de alguna parte de nuestro cuerpo en el de otra persona (el dedo, la lengua, el pene) o nuestra receptividad a acoger esa otra persona, pueden responder, además de a un deseo sexual, también a un deseo primario de fusionalidad” Fina Sanz (2012)



3er Nivel de integración de la Biodanza

El tercer nivel promueve la integración con la naturaleza, esto es, estar conectado y ser parte de esta. Sentir la luminosidad y el calor del sol, sentir el aire que entra en tus pulmones, ver las plantas y los animales como seres vivos, al igual que nosotros.

Cuando me respetas, respeto todo lo que me rodea. Como dice Rolando Toro, todos somos uno, no puedo tener un movimiento coherente si no respeto a las plantas por ejemplo, que tengo en mi casa, descuidándolas hasta el punto de verlas secarse en mis propias narices. La Biodanza me permitió terminar de afinar esos aspectos de mí en relación al mundo que me rodea, es que todo está unido. Las cosas se van dando como un efecto domino. Es inevitable, al yo cambiar mi mundo cambia.

En el pasado o mejor dicho en mi M1, algo que era muy molesto para mí era regar plantas, lo odiaba, a través de la Biodanza eso cambio. Hoy estoy muy pendiente de cuidarlas, les hablo y ellas me responden a través de su color verde intenso, con sus ramas nuevas y con sus flores, ahora yo las puedo escuchar y entender pues forma parte de mí y yo formo parte de ellas. A través de mi proceso en la Biodanza aprendí a respetar la vida de cada animalito ahora no les doy un pisón, ahora converso con ellos y les hago saber que no están seguros cuando otras personas están presentes y que yo no los puedo cuidar siempre...hago mi parte pero el resto es responsabilidad de ellos.

Al adquirir pleno uso de mi razón, de mi conciencia, me doy cuenta de mi propia existencia y se expande mi mirada hacia el cosmos, hacia el universo. No estoy sola, soy una con todo lo que existe, con lo interno y además con lo externo.

Definitivamente no es solo estar viva, es sentirme Viva.

Conclusiones

En resumen, es trascender es adquirir una “conciencia” se me queda corta esta palabra, pero ahora mismo no vislumbro otra ampliada de la realidad, es una experiencia de que yo soy el cosmos.



Referencias

Espinoza A. (2012) *“El Mundo Amarillo”* Editorial GRIJALBO. Ciudad de publicación.

Fromm E. (2000). *El Arte de Amar*. Editora Paidós.

Toro R. (2007) *Biodanza*. 1era Edición

Zanz F. (2012). *Diálogos de Mujeres Sabias*. Editorial KAIROS



Nº 5

UN MIRADA AL INTERIOR DE LAS MARATONAS FORMACIÓN EN BIODANZA

TERESA ROMERO RAMIREZ

ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA

Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela

escuelavenezolanabiodanzazulia@gmail.com

Las cuentas de mi Collar

En algún momento, al regresar de una reunión en la que celebrábamos un cumpleaños como excusa perfecta para reunirnos y charlar, comer cualquier cosa, cantar karaoke sin sabernos las letras y adivinando la música, justo después, regresando a casa, María Dolores, mi didacta de Biodanza, me propone escribir un ensayo a partir de alguno de mis Informes de las Maratonas para la Revista de Biodanza de Venezuela.

Yo dije.-Claro y por qué No? Y allí comenzó esta historia...

Así que me puse a revisar los Informes de cada Maratona, 14 hasta el momento y, partiendo de ese punto, lo complejo era seleccionar cuál de las Maratonas sería la base para el ensayo, porque han sido como cuentas de un collar. Entonces, decidí que no se me antojaba seleccionar Una Maratona en específico e integrar un ensayo a partir de ella. Es que, me vibraba más, contar un poco la historia de cómo nos acercamos progresivamente a Biodanza y cómo, a veces, casi salimos corriendo de ella. Pero, la travesía nos llama e invita porque sentimos la música de la lira de Orfeo y nos quedamos cautivados porque decidimos comer de la Granada de Hades, para develar a Perséfone.

Así llegamos a nuestra primera clase introductoria con la que iniciamos la formación en Biodanza para que nos explicasen la Ruta de la Formación. Se resumía sencillo, leer un conjunto de textos llamados coletánea, elaborar un Biotexto previo al Maratona, participar en el desarrollo de la Maratona, taller vivencial de 16 horas y elaborar un Informe de Vivencia post- Maratona. Con suavidad, la didacta fue esbozando que eran tan sólo 27, y que además deberíamos cubrir unos seminarios, unas pasantías supervisadas, una monografía de Titulación.



Nos miramos las caras todas las participantes, mujeres, porque en ese momento no se había decidido aún a ingresar a nuestro grupo de formación un hombre y, en el primer receso, nos dijimos

A la pregunta impaciente de muchas aspirantes sobre tiempo y dificultad, la respuesta de nuestra didacta, con una sonrisa que iluminaba su rostro como el de la Gioconda, fue que al menos podríamos invertir unos 3 años, desde nuestras posibilidades. Quizás más, también desde nuestras posibilidades. Esa fue la primera vez que algunas escuchamos una frase tan poderosa como esa.- Desde nuestras posibilidades.-

Al salir de esa primera clase, en un café compartido con una compañera, nos miramos a la cara y nos preguntamos ¿De veras nos metimos en esto y queremos estudiar o seguimos solo danzando? Nuestra respuesta fue Comencemos esta Aventura!. Hoy seguimos, 14 Maratonas después, Un Minotauro, 1 seminario y muchas otras gemas, ya no sólo enamoradas de Biodanza, ahora simplemente Amando esta Travesía.

Siento que mi formación se está construyendo como un gran Rompecabezas, en el que cada pieza tiene sentido en sí misma, como un fractal, al mismo tiempo que comienza a crear una Unidad mayor dotada de un equilibrio estético de gran belleza. Quizás por ello, decidí presentar un ensayo en la que me pasearé por algunos temas que invitan al lector a saborear lo que una Biodanzante en formación siente durante su propio proceso.

Mis Vivencias, hasta el momento comienzan en el momento en que me conecto con la invitación a la Maratona. Es que siempre recibo con satisfacción y curiosidad la propuesta de nuestra didacta. Podría ser simplemente el nombre del contenido que vamos a manejar desde la teoría previa al fin de semana del encuentro. Pero, justo allí, en la invitación se comienza a bordar sobre nuestras pieles. Justo allí, en el nombre mágico y causal, siento que recibo el hilo invisible con el que comenzaré a caminar mi Vivencia.

Malabares entre Coletánea y Biotextos...

La primera sensación que me llegó cuando se nos indicó que una de las asignaciones en este proceso de aprender sobre la Biodanza, ya desde el plano formativo era hacer un Biotextos, antes de cada Maratona... fue cómo un -oh caramba- la cosa comenzó a tomar un cariz diferente al mero placer de una danza con el propósito de sentir y ya me impone una tarea que no sabía que existía – estudiar antes del fin de semana de la Maratona.- Así que me dije, Tere adelante, que esto va a ser una ruta de descubrimientos, incluyendo aquello que en lo consciente no estás buscando, pero que se te irá develando.



Normalmente mi lectura de un texto es con un sentido de alerta cotidiana, con la apertura natural de una zahirí que disfruta la búsqueda e investigación sistemática de la información que convenientemente estructurada y correlacionada termina por convertirse en conocimiento flexible, sin agotar los horizontes y dejando siempre el vacío necesario para seguir en la profundización. El Vacío Fértil, como dice una compañera de estudios.

Pero... Biotextos? La primera vez que escuché esa palabra en el contexto de Biodanza, me hizo recordar elementos biográficos, aunque tenía la sospecha de que su significado era diferente en este contexto. >> profundizar en las fuentes de pensamiento de Rolando Toro a través de sus escritos<< SI, me dije- definitivamente Tere, vas a encontrar nuevos significados del mismo significante. Comenzó la danza con el propósito de aprehenderla.

En ese momento, una de las preguntas fue ¿cómo definía la Escuela de Formación de Biodanza el Biotextos?

Investigando, encontré que el querido Didacta de Biodanza, Niuvenius Junqueira Paoli, entregó sus Anotaciones para Transformar el Encuentro con Biodanza en un trabajo primoroso titulado Facilitando el Aprendizaje¹. En ese trabajo, él plantea que “el estudiante, al finalizar la formación debe no solo tener dominio de la metodología y la práctica en la construcción de las clases, en la articulación de las danzas y ejercicios, en el uso adecuado de las músicas y en la construcción rica de consignas.

A esto se le agrega también un dominio de la teoría de la Biodanza. Y plantea como definición provisional de ese dominio de la teoría el Saber hablar, escribir y conversar sobre las bases de la Biodanza porque dan claridad a los sentidos de organización, que están “por detrás” de la construcción de las clases y la secuencia de los ejercicios”. De allí se desprende el concepto y la intencionalidad de la construcción del Biotexto como:

Y el prelude de nuestra danza en las Maratonas cedió paso a la construcción de nuestras experiencias en el camino de los Biotextos...

No escribiré aquí un resumen de cada Maratona, pero si presentaré algunos retazos de cómo fue mi acercamiento a alguna de las Coletánea porque creo después de 14 Maratonas, que cada estudiante debe atesorar como una oportunidad incunable la posibilidad de revisar con propósito y apertura cada texto, para poder hacer el mejor aprovechamiento posible de lo que nos es entregado.



El primer Biotexto que escribí previó a la Maratona del Modelo Teórico de Biodanza lo titulé “Desde Mis sorpresas y Descubrimientos” , porque al leer el material y permitirle que se posará como una mariposa en el espacio de mi mente.- con sutileza y movilidad.- ya se mostraba con atrevimiento las formas que R. Toro tenía para crear y visionar Nuevos Significantes a Significados muy transitados por otros, en disciplinas asociadas al Ser Humano. Allí, en esa primera coletánea, me encontré con algunos conceptos que retorcieron mi imaginación hasta que busque los significados tradicionales para contrastarlos con el contexto de Biodanza.

Biotexto es la creación de un texto en el período que antecede a cada Maratona. Es un estímulo para disponernos a experimentar las lecturas, entrando en un proceso de experiencia con la teoría, aquí la palabra experiencia asume un significado particular.

“La experiencia es lo que nos pasa, los que nos sucede, lo que nos toca” y que va más allá de la información que traen las palabras. : “¿Qué es eso para mí, en la preparación para ser facilitador de Biodanza? ¿Cuál es el sentido de esa información en mi vida?”. El Biotexto busca promover condiciones para que el alumno perciba que es capaz de crear, o sea, tenga confianza no solamente en su saber, sino principalmente en su capacidad de aprender e interactuar de forma creativa con las condiciones dadas en una situación de lectura y escritura.

Ciertamente Rolando escribe como apuntes en hojas sueltas que no tienen paginación, tal que, a veces luce como si se hubiesen caído y acomodado con un cierto nivel de desorden. Eso hace que arranque con una definición que se desvanece levemente y luego vuelve a aparecer más adelante, retomada con mayor fuerza o desde un enfoque complementario. Es el caso de cómo va hilando 2 conceptos que llamaron poderosamente mi atención porque son la esencia generadora de todo >> Identidad y Regresión.

En la medida que avanzaba, retrocedía, pivotaba, y daba vueltas sobre un mismo párrafo o sobre un conjunto de ellos para encontrar el sentido me bailaban algunas palabras (por ejemplo: ontogénesis, trantasis, autopoiesis) que tuvieron un efecto que me gusta, que siempre me ha gustado >> no saber/ no tener certeza de su intencionalidad en el contexto de la Biodanza, me estimula a seguir buscando significados. Este juego con propósito es una delicia. Es conectarse con el hecho cierto de que siendo un terreno conocido por muchos en su momento, tengo la oportunidad de convertirlo en mi propio recorrido, en mi Vivencia.

Y la guinda de la torta, en mi primer Biotexto, fue encontrarme con una invitación imposible de pasar por alto. Es justamente parte de la magia que me hace vibrar. Esa posibilidad infinita que está en cada ser humano, muchas veces atrapada, cercada, mutilada en su expresión por un conjunto de condicionamientos sociales que crean una regla de operación, en la que la Norma conduce muchas veces a silenciar la explosión del Talento y de los Dones que Natura nos regala.



El tropezarme con la perspectiva de que los genes presentan un condicionamiento a las capacidades, pero el ambiente determina cursos de acción que catalizan o inhiben la expresión de la impronta genética, fue una nota que armoniza con el universo creativo.

Un mes después, fuimos a la segunda Maratona. Al abordar el texto asociado al Inconsciente Vital, con todos sus argumentos, teorías y fuentes multidisciplinarias, en una forma poco ortodoxa además... me sentí como una exploradora en una selva llena de imágenes, sonidos, árboles altos que podían eventualmente obstruir la luz o dejarla entrar a raudales.

Sentí que si diseccionaba demasiado cada concepto corría el riesgo de ver las hojas y no ver ni sentir la selva, al mismo tiempo que sentía la necesidad de entender los mensajes en una forma aunque sea referencial para irlos hilando.- como se hila un Collar de Cuentas, usando cuentas diferenciadas.- a ratos usando conchas, a ratos gemas, a ratos huesos, es decir, cualquier cosa que pueda formar parte de un Collar, considerando además que el propósito es construir un Collar como Unidad, conformada de un conjunto de unidades disímiles, pero cada una de ellas, especiales y autónomas en sí misma. Ese collar debería además mantener suficiente hilo disponible para seguir aglomerando más cuentas.

De nuevo me confrontaba al reto de leer textos organizados en algún sentido simbólico cuya trama en principio estaba sienta tejida por R. Toro, pero dejando indefectiblemente retazos por aquí y por allá que deben ser armados desde la poesía, desvistiéndolos eventualmente de la carga de palabras poco usuales, medio arcanas que además al combinarlas con otras, crean un concepto innovador.

Un evento curioso pasó cuando leí el material asociado a la Maratona de La Vivencia, en principio, lo hice rápido, como cuando estamos conscientes de que debemos comer porque es mejor para nuestro organismo no saltarse una comida, pero al mismo tiempo no tenemos suficiente hambre como para disfrutar cada bocado. Así como se come para cumplir simplemente con un mandato, sin detenernos mucho a preparar la mesa, sin mayores detalles en la selección del plato, mantelito y espacio para disfrute. Sólo, comer rápido y salir de esa obligación.

Pasaron como 10 días entre esa lectura y la decisión de volver a leer, porque en la primera, aunque tomé la información, no agregé el punto de despertar necesario para que fuese metabolizado y asimilado por mi cuerpo y sentido en una forma que nutriese mi intelecto y que valiese el tiempo que le dedicaba.

Por alguna razón, vino a mi mente un libro que había leído mucho tiempo antes, llamado Integridad, Valor para hacer frente a las demandas de la Realidad de Henry Cloud², que trata sobre el Carácter, Integridad y Realidad. En ese libro, se pasea Cloud por la 6 dimensiones del Carácter: Generar Confianza, Orientado a



La Verdad, Obtención de Resultados, Aceptar lo Negativo, Orientado al Crecimiento y Orientado a la Trascendencia.

Y empecé a relacionar un poco ese libro que me gustó tanto con el texto de Rolando Toro, en general su Modelo Teórico y en Particular, específicamente con La Vivencia.

R. Toro advierte que la Vivencia que nos interesa es la vivencia Biocéntrica, la que genera vinculación, nutre y alimenta la vida, inmediatamente.

Y lo relacioné con lo que H. Cloud plantea sobre la Experiencia:

Del mismo modo que metabolizamos la comida, metabolizamos la experiencia. La experiencia se convierte en nuestro carácter, de la misma forma que los alimentos se convierten en la constitución celular del cuerpo. Somos lo que experimentamos, en cierto sentido.

Así que volví sobre mis pasos y revisé el Material de La Vivencia, nuevamente.

Esta vez, dispuse mi mejor mantel, mi plato más atractivo y la presencia activa y alerta para sacar el jugo a la lectura. Entendí que cada cosa que va pasando, cada texto que nos regalamos el placer de estudiar, cada situación que vamos viviendo, tiene su momento perfecto y se va engarzando como piezas de un rompecabezas con gran sentido.

María Dolores, nuestra didacta, suele enviarnos con anticipación el material de las Maratonas. Cuando llegó al correo con La Coletánea de Creatividad, casi se escucha una gaita al abrirlo. El correo susurraba.- te traigo un regalo, ábrelo ahorita o el 25 de Diciembre o el 6 de enero.- .pero ábrelo, porque dice en algún sitio que vas a protagonizar algo.

Entonces, me dije en algún momento, es que esta Coletánea como que tiene vida propia y se le ocurre presentarse con absoluta irreverencia el 30 de Noviembre del 2015, justo en el portal del arranque del Mes de las Celebraciones.

Y es que La Coletánea de Creatividad no se le ocurrió mejor cosa que pretender ser leída en el mes más movido del año que incluyó hasta unas elecciones que podían cambiar el rumbo del país. Por eso, La Coletánea de Creatividad danzó entre hallacas, pan de jamón, caldo de gallina, pernil. La imprimí y se fue de paseo a Machiques, a la Sierra de Perijá. Fue invitada a la Mesa materna, doblada como periódico entre libros y carpetas... hasta hizo las veces de abanico poco ortodoxo para el calor y sirvió para copiar números de teléfono, acuñar puertas y ser permanentemente observada. No puedo negar que hice un uso creativo del Papel en el que danzaban las palabras de Rolando. Fue parte del ritual cálido de hogar.



Pero al final, la curiosidad, esa que está casada con el Instinto Exploratorio me hizo sentarme a leerla y entonces... como siempre, la magia se hizo presente.

En el paseo por el texto, lo primero que me pregunté fue ¿desde cuándo decidió el hombre utilizar la palabra Creatividad y con qué significado? Y esta pregunta básicamente apareció porque R. Toro suele darle Nuevos Significados a los Significantes, justamente en un Acto de Creatividad característico.

En el más puro sentido etimológico, en el vocablo latino "creare", es crear, hacer algo nuevo. Como cita Vázquez Getsal , "El hombre crea cosas distintas a las que le preceden, si bien es preciso matizar que, para que los humanos podamos crear cosas nuevas necesitamos de realidades ya existentes. En definitiva, lo que calificamos de creativo son formas nuevas a partir de otras ya creadas a las que damos una nueva utilización."

Y entonces recojo el hermoso Significado de R. Toro para la palabra Creatividad:

Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden.

En esa frase sucinta y de aparente simplicidad, dibuja El Modelo Teórico y la Creatividad. La frase me pareció delicadamente contundente. Contiene los elementos que nos llevan desde la Base del Modelo_ la Catabasis o descenso hacia el Caos, principio de Vida cósmica y, la Creatividad, como principio de presencia necesaria para que se dé la Anábasis o debido ascenso a través de un Acto de Creación que Conduce al Orden, a la Transformación. Se complementa luego cuando propone al Impulso Creador como un ordenamiento de las fuerzas impulsivas y caóticas para generar una forma expresiva.

En resumen, sin entrar en detalles sobre los otros 10 Biotextos asociados a su correspondiente Maratona, sigue sucediendo que Mientras leo y cuando termino de leer cada coletánea o material adicional, en mi avidez, a veces se me asoman las pregunta traviesas:

- Hasta dónde el manejo de tantas teorías que se entrecruzan y crean intersecciones y a veces conjuntos que podrían parecer tangentes más que congruentes nos ayudan a capturar las Esencialidades de Biodanza?-
- Será que hay forma de construir una narrativa simplificada del Modelo con todos sus bemoles, para que pueda llegar a mucha más gente sin que salgan corriendo antes tantas acepciones que para un aprendiz pueden resultar de extrema densidad? .- puesto que aún para los filósofos, antropólogos, psiquiatras, físicos cuánticos, etc.-son densas.



- Será que es mucho más sencillo de lo que parece? O No?

La Incertidumbre es parte del encanto, como ambrosia para una Corporeidad que vibra ante los descubrimientos. Las respuestas están en progreso. Por ello, sigo sintiendo que estoy construyendo Mi Collar de Cuentas, de gran heterogeneidad, pero con el mismo espíritu rector, El Gran Creador que al final me llevan a Crear Una Unidad que se integra con cada cuenta que voy ensartando en el Hilo.

Definitivamente, hacer el Biotexto se convierte en un ritual que ya esperamos todos en nuestra Cohorte y abrir el correo con el mail y la coletánea es un catalizador y a veces un tele transportador entre la puerta de Hades y la del Olimpo, integrando cada vez con mayor armonía la atemporal dinámica de Caos y Orden, Identidad y Regresión, Claro y Oscuro para ampliar la paleta de Colores con la que pintamos nuestra Vida.

Entre el Biotexto y la Maratona

Una vez entregado el Biotexto a la Didacta, en el que dejamos plasmado nuestros encuentros y desencuentros, las preguntas sobre aquello que nos movilizó, nos resonó porque vibra en nuestra frecuencia, o nos incomodó porque quiebra un paradigma.- en ese momento.-, sentimos que hacemos una pequeña parada, como cuando un tren se detiene suavemente en un andén y no sabemos quién se montara o si se bajará alguien y nos preparamos para ir el fin de semana a la Maratona.

En nuestra escuela, hemos decidido que los estudiantes tienen una participación muy activa en los procesos de formación y así, en muchas de las Maratonas, nos toca preparar un tema y desde la Creatividad, encontrar las formas de llevarlo al grupo. Ha sido todo un reto. Hemos montado presentaciones, Investigaciones, obras de teatro, comedias, conversatorios, dinámicas. Y, desde la selección del tema a como se arman los grupos, tiene un alto contenido anecdótico y de crecimiento. Hasta el momento, casi todo se vale.

En la primera Maratona a la que asistí, del Modelo Teórico de Biodanza, ya el construir el Biotexto fue un camino placentero y llegó el fin de semana en el que compartiríamos el Danzar el Modelo teórico, .- mmmm!! ¿Cómo se logrará eso, me pregunté?

El viernes en la noche al llegar a mi casa, al comenzar a preparar el almuerzo para compartir el sábado de la Maratona, con afecto y creatividad en el qué podría llevar, comenzaron las revelaciones. Como la obertura de una Obra, esas oberturas primitivas que eran un prelude corto de afinación. Porque me dije, Tere.. Estás, un Viernes en la Noche, preparando un almuerzo?? . Esto es una ruta cuyo tránsito promete.



Fui el sábado temprano a La Vereda, a caminar 12 kilómetros, en una forma de meditación activa, en la que sentía el cambio de la madrugada a la luz que me regaló cálido el Sol, escuché el trinar de los cardenalitos y otras aves jingleras que anunciaban con su canto un día hermoso y sentí que el Astro rey me hacía una pasarela. Que inicio de fin de semana, señales... y más señales.

Cuando llegué al Salón de la FEDA, en La Ciega, un lugar privilegiado, donde vivimos la Danza y nos miramos, tomé algunas decisiones.

La primera de ellas.- Vivir la Maratona, como un niño que va descubriendo. O Quizás como un Adulto que ya experimentó lo sabroso que es ser un Niño y retoma Consciente esa experiencia de la apertura Plena y el deseo de explorar y probar...

La segunda.- estar cómoda.- y ya aprendí que la silla me es más útil con su soporte de espalda y ubicuidad que el piso, para ver presentaciones y tomar apuntes.

La tercera.- el teléfono a la cartera, apagado. Ese tiempo era muy valioso y debía ser Vivido en el Aquí y en el ahora a plenitud, así que decidí que el Útero generoso del grupo me acogiese y cualquier conector con el afuera en ese momento era un distractor.

Y por ello, recomiendo llegar a cada Maratona con la Intención Plena de sumergirse en ella, que sea El Aquí y el Ahora. Que podamos vivirla en un estado de alerta sosegado, que estemos presentes, para que se convierta en un regalo para nosotros y nuestro grupo que afectivamente está viviendo la travesía en nuestra compañía.

Cuando llegamos a la Maratona...y un poco antes de comenzar la próxima

Recuerdo haber leído en algún sitio que “Biodanza surge ante una realidad descorazonada que Rolando Toro calificó como Nostalgia del Amor.” En la que la Base conceptual de La Biodanza está asociada a una profunda meditación sobre lo que el ser humano es, lo que puede llegar a ser si se integra dentro de sí, con sus semejantes y con su entorno. Es decir, si modifica la condición de su existencia.

Esta sencilla introducción al Origen de Biodanza fue lo que me movilizó a participar más profundamente en Biodanza. Me condujo, desde el placer inicial de Danzar en clases semanales hacia la búsqueda de sus orígenes, de su profunda base conceptual, de lo que subyace en su intencionalidad, con el propósito de escudriñar afectivamente...más allá de la superficie.



Una de las cosas que me ha interesado es que para los que danzamos en clase, se va hilando una secuencia con propósitos, conducida cuidadosamente por nuestra didacta, María Dolores, quien ha diseñado un marco de referencia para que cada uno, desde su propio ser .- VIVA ese momento, con sus propios elementos. Y que cada uno de los participantes Cree su propia obra, que se conjuga en el tiempo-espacio con la obra de los otros, resultando en UNA OBRA irrepetible, cada vez. El sentir que cada vez participaba en la Creación de una Obra que comenzaba conmigo misma y se hacía más hermosa y autentica en la medida que era compartida, fue un incentivo irrenunciable para comenzar la formación.

Por ello, Cada Maratona es una Historia diferente, así ya la hayamos hecho antes. Sea que es la primera vez y nos aproximamos como Biodanzantes en formación, o como curiosos invitados, cada Maratona crea su propia historia, sus propias anécdotas, su propio espacio/tiempo/vivencia. Cada Maratona es irrepetible, tiene su propia Identidad, pero como la misma Identidad, cambia al mismo tiempo que su esencia es inmutable. Esa es la Magia y la Paradoja. Con la Maratona, la palabra.-Ya la hice.-, es relativa. La hicimos, con ese grupo, ese fin de semana, con nuestra historia en ese momento y nos llevamos lo que estuvimos abiertos a tomar y dejamos lo que quisimos dejar, desde nuestras posibilidades.

Hoy, un año después de haber comenzado la formación, recuerdo que cuando llegué a la primera Maratona, Modelo Teórico de Biodanza, ya había leído el material, escrito un Biotexto, investigado otras fuentes, etc. Durante los dos días, cada una de las presentaciones formales y diálogos .- ciclos de preguntas, respuestas y reflexiones.- o actividades en las que tomaba un papel, lápices o marcadores se erigían como el segmento en el cual íbamos develando, casi diseccionando un Organismo Vivo, Un Modelo que se retroalimenta con cada persona que decide participar en Biodanza.

Nuestra didacta, María Dolores Díaz, nos regaló su Metamodelo de Investigación en Biodanza⁴, que propone un acercamiento al Modelo de Biodanza desde la perspectiva de la Investigación Formal que le confiere un marco clásico de Investigación, llegando a formulaciones de hipótesis, conceptos, variables, incluyendo la propuesta de algoritmos para definir reglas de correspondencia. Decimos en un argot coloquial, se fumó una lumpia y le puso mucha Pasión, de esa que ayuda a crear algo nuevo desde lo conocido.

Sentía que estaba como en un Universo que provee al mismo tiempo la plataforma de lanzamiento, vehículo para el desplazamiento, sitios de partida que sorpresivamente son también sitios de llegada.- en definitiva.- en un ambiente que promovía el ir desnudando la mente, el vaciar poco a poco el morral que todos tenemos de información, conocimiento –saberes- para darle espacio a los nuevos significantes.



Así que, estábamos sobre un escenario en el que todos los participantes, principiantes y avanzados en la formación, podíamos encontrar Novedad y Reto en el Modelo de Biodanza. Que de alguna forma, la belleza del Modelo que nos estaba siendo presentado es que es un Modelo Inacabado, al que se le puede seguir esculpiendo como se esculpe con la arena de playa – Obras de Gran belleza, pero móviles, que van cambiando de forma a la medida que el agua lame sus cimientos, pero que nunca pierde su esencia.- Seguirá siendo Arena, susceptible a ser modelada en mil formas, dependiendo de las manos que la tocan, pero Arena.

Vuelvo al Origen, en el que el punto de partida de Biodanza es la Vivencia y no la Conciencia. Ese punto de partida de los ejercicios que no están destinados a pensar, sino a Vivenciarlos y sólo posteriormente a Concientizarlos. Como decía Toro, “La Biodanza es un Sistema Vivencial”. La Vivencia con su poder autor regulador y la Conciencia como el registro que muestra los nuevos estados de Integración.

Siento que gran parte de la belleza de Biodanza en cada uno de los ejercicios que hicimos y recuerdo sin ningún orden específico es que en el momento no interpretábamos ni analizábamos, solo lo hacíamos, en una forma tal que sentía que la Emoción, la respiración y el movimiento.- eran uno solo.-

Un mes después llegó una Gema para engarzar en el Collar de Cuentas que estoy armando y que cada día es decididamente más hermoso en la Unicidad que su eclecticismo armonioso le confiere. Y es que llegó la invitación seductora.- En Busca de Nuestra Herencia Cósmica.- Cuando leí esa selección cuidadosa del Nombre de la Maratona que aborda el Principio Biocéntrico e Inconsciente Vital, me vibró e hizo sincronía.

Por qué?? Quizás porque, desde que Yo, Teresa de Jesús, tenía 8 años, en los meses de Julio a Septiembre, durante mis vacaciones... me acostaba boca arriba, en la tierra olorosa a verde y eucalipto y mirando la noche tachonada de estrellas, en una pequeña aldea llamada Las Aguadas, en la casa de mis ancestros, me hacía preguntas y las lanzaba al Universo.

Preguntas como: ¿Y, por qué nací en dónde nací? ¿Por qué son estos mis abuelos y estos mis padres? ¿Uno escoge o lo escogen a uno? ¿A que vinimos a la tierra? ¿Con tantas estrellas, habrá otros niños en esas estrellas? ¿Cómo nos veremos desde allá arriba? ¿Habrá una forma de visitar las estrellas o será que ellos nos visitan a nosotros? Y más...

Cuando se me ocurría ir a lanzar las preguntas como piedritas en el agua, a borbotones, mi mamá, mis abuelos, mis tíos me miraban y me decían.- mire mijitica, vamos a tomarnos un aguamiel y a comernos una arepita de trigo, a caminar rio abajo, que cuando crezca, Usted irá encontrando las respuestas.-



Así seguía, con la absoluta certeza de que venimos de un sitio poderoso, somos creados con todo lo necesario para Caminar por la Vida que de alguna forma escogimos, y que estamos en un tránsito con Propósitos que Van más allá de lo que alcanzamos a Ver cuándo vamos creciendo en tamaño y edad, porque a veces, si no descuidamos, dejamos de tener la curiosidad Vital que le da un ritmo especial a nuestros pasos.

Pasado el tiempo, algunas respuestas han llegado, otras preguntas han surgido y siempre han estado danzando alrededor del Caldo Originario y de mi conexión con el Cosmos.

Y en ese momento comencé a Hilar un Collar de Cuentas, usando cuentas diferenciadas. Cada pregunta de antes, de ahora, cada paso vivido, cada día con la belleza que tiene su finitud y simultáneamente como un continuum espacio-tiempo que me permite sentir multidimensionalmente.

Para escribir el informe de la Vivencia, volví a tardarme lo que quise. Sentí que escribir inmediatamente después de la Vivencia era como comerse un postre sin darle tiempo al paladar de suavizarse para diferenciar los sabores. Yo suelo hacerle caso a los instintos y decidí dejarlo para cuando quisiese. Tenía la necesidad de abordar el relato sin sentir que es una tarea que hay que hacer porque es obligado. Así que deje oxigenar mi cuerpo, mente...corporeidad y que saliese lo que quedase en esencia.

Es como guardar un Vino añejo, hay que hacerlo con las condiciones apropiadas y después airearlo, decantarlo, trasvasar para sentir todo su cuerpo y aroma.

Hoy, tiempo después de haber Vivenciado el principio Biocéntrico y el Inconsciente Vital, me regalo el espacio necesario para que mi Corporeidad siga procesando lo que recibí en el Círculo de Palabras Generadoras y pueda hacer la Autopoesis necesaria y cumpliendo su Función Anabólica, metabolice y transforme.

De ese maravilloso diseño de Maratona, reconozco que unos ejercicios me tocan más profundamente que otros. Definitivamente todos van asociados al desarrollo del modelo conceptual en VIVO, a través del movimiento sutil a generoso, poderosos, sanadores, respetuosos y profundos. Quizás los que más fibras me movieron están asociados a ese inconsciente numinoso que nos da acceso a un sentimiento de intimidad, al amor sin frontera y a la creación como revelación de belleza y misterio, como hermosamente define Rolando.

Hoy, hace ya casi un año de esa Maratona, todavía vibran en mí, La Danza Absoluta, que me regaló la posibilidad de danzar mi propio silencio. De escuchar la sangre convertida en pulso, de movilizarme con el sonido universal que mi energía pura, creando sinapsis habilitaba en mi cuerpo.



Una sensación de desplazamiento luminoso y la reina de todas, el Danzar mi propia existencia, con una música in crescendo que me penetró y se apropió de la piel y el alma, como la Unidad que es el Todo. Me sentía como engarzando las cuentas de mi collar, como un estambre urdido para formar la tela de la Vida paso a paso, con regulación, hacia adelante, en continuo crecimiento y reconocimiento. Un entramado de asombros, como decía Octavio Paz.

Pasaron otras Maratonas, todas únicas y en algún momento llegamos a la de Creatividad, que creó un nuevo punto de inflexión, un cambio en las formas.-en ella recibimos la invitación, no solo de hacer el Biotexto previo, que ya de alguna forma sabíamos cómo abordar ese, uno de los trabajos de Hércules, sino que nos propusieron que debíamos ir más allá, expandir nuestros límites, a través de una participación cada vez más comprometida.- Nos tocaba presentar, por grupo , un punto en la Maratona. De alguna forma, algunas compañeras casi salen corriendo porque tenían pánico escénico y frases como ¡Ay Dios, que más?! retaron nuestros deseos de estar y continuar.

La primera reacción fue .- esto se está complicando, el trabajo, los muchachos, las compras, el esposo, el gimnasio, las colas en el país para encontrar las cosas, el tiempo...el tiempo.

En una expresión genuinamente venezolana, casi dejamos la peluca. Pero recordamos que mientras más complejo está afuera, más necesitamos integrarnos y fortalecernos dentro. Y por allí llegó una máxima acuñada en la Escuela .- La pastillita de Biodanza, el chocolate untuoso, a veces dulce a veces amargo, pero chocolate que es Biodanza es Sanador.- Sigamos adelante.

En esta Maratona, que yo titulé en mi Informe como Somos Creador, Creatura y Mensaje, me rondaba una frase cargada de poesía que ya llevé como ligero equipaje a la Maratona.-“Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden.” de R. Toro y se me unía con otra que siempre me gustó, de Ilya Prigogini .- “El futuro es incierto...Pero esta incertidumbre está en el corazón mismo de la creatividad humana.”.-

Este cruce no era fortuito. Esa semana previa a la Maratona estuvo cargada de Incertidumbre, de Despedidas que no puedo llamar Pérdidas, por cuanto un familiar simplemente se fue de este plano corpóreo sin Adiós, solo con Despedidas. Dejó unas Vivencias amorosas y Vitales. Así llegué a la Maratona de Creatividad.- con la sensación absoluta de que La Vida es un Camino que solo tiene sentido si la Respiramos cada día desde los afectos y si nos damos el Regalo incomparable de permitir que nuestro corazón nos guie.



El día antes, un Viernes, cuando nos reunimos el grupo que conformamos para presentar el punto, al que llamamos las Galácticas (Maru, Mari, Mariany y yo) para revisar nuestra propuesta del Taller sobre Modelo Teórico y Creatividad -al que habíamos decidido llevar una puesta en escena de la Creación del Universo-Tierra-Hombre- encontramos que cada una había estado viviendo en un pulsátil ir y venir, entre Caos e Integración.

El ensayo de la Puesta en escena fue un motivo para reír, entre tiempos y destiempo. Entre cambios de Oratoria y roles. Entre el Polvo Cósmico y las propias historias personales que se colaban entre frases. Es que allí ya estábamos en Vivencia, en ese proceso maravilloso de descubrirnos cada una en la mirada de la Otra.

Llegó el Sábado, la primera sorpresa fue que éramos las últimas en presentar el Taller. Viva el Caos, porque trastocaba los planes de al menos 3 de las 4 del grupo de las Galácticas. A reír se ha dicho.- La Incertidumbre era nuestra lanza que azuzaba a la Creatividad.-

El resto del fin de semana, La Vivencia tomo otro cariz para mí. La presentación de Nuestra propuesta del Modelo Teórico y Creatividad, fue hermosamente Caótica – como un desafío a las líneas guías que habíamos trazado para la Obra, pero al mismo tiempo fiel a la creación del propio Cosmos y a la teoría del Orden Implicado.

Los equipos no funcionaban, el escenario se redimensionó, las espectadoras se acomodaron donde quisieron... lo realmente Maravilloso es que la Flexibilidad de la Propuesta emergió y con Creatividad y paciencia hicimos la Puesta en Escena. ...

Y la Disfrutamos, cuanto la Disfrutamos. Todavía hoy la recordamos y sonreímos.

Para mí, ese fin de semana fue deflagrador en muchos aspectos. Tanto que no recuerdo que día sucedió lo que sucedió. Quizás fue el domingo...quizás el sábado. La verdad, el día es lo menos importante. Sé que hicimos la Vivencia con Arcilla, dirigido por María Dolores como una tejedora, hilando con delicadeza la trama. La Vivencia de la Arcilla la sentí con un gran erotismo, con sensualidad primitiva que me despertaba el instinto del buen salvaje que hurga la tierra en busca de olores, sabores, texturas. Ese espacio sagrado del toque sutil de pieles y tierra húmeda, me preparó para dejar que mis dedos recorriesen con libertad otras pieles y después masajeasen con ternura y profundidad al barro liberador. Las formas fueron tan solo una respuesta. La ronda de cierre fue de un mecimiento extático, intenso y sin tiempo aparente, sin bordes.

Una de las Maratonas más recientes y memorables, fue la de Trascendencia, que hicimos a mediados de año.



Y es quizás porque el tema de la trascendencia tiene una riqueza única y particularmente siento que a través de la Historia y del tiempo, se le ha vestido de una estructura paradigmática que tiene la cualidad de alejarla y mostrarla como casi inasible. Es que se nos ha mostrado la trascendencia como un manjar de Dioses que está afuera de nosotros y por tanto, se le crea una aureola de inaccesibilidad. Pero como muchos constructos, cuando nos acercamos a Biodanza y cuando nos damos una mirada en la que ponemos La Vida al centro.- entonces la Trascendencia es parte de la misma Vida, no es un tema después de ella, es algo que debemos Vivenciar Viviendo.

En ese hermoso y abismal proceso de descubrir nuestra propia divinidad, y aunque a veces nos asusta asomarnos a ella, terminamos en una Hierofanía, en la que tomamos consciencia de la existencia de lo sagrado que se manifiesta a través de nuestra cotidianidad.

En esta Maratona los grupos de nuevo preparamos nuestro material con el acompañamiento de la Didacta y destaco algunos aspectos por lo anecdótico, el humor y la forma en como nos vamos apropiando de una comprensión Vívida de la Trascendencia.

De esa forma, hago una breve descripción de los recursos y estilos usados por los grupos para manejar los temas de:

La Esencia Divina.- esta propuesta la hicimos en mi grupo, Las 3 Marías (María Eugenia, Maribel, Mariany) y Teresa de Jesús. Nos reímos un poco al principio, justo de la intención de los nombres inscritos en la Trascendencia, el éxtasis místico, la esencia Divina. Después le dimos vuelta a la forma en que podíamos llevar la explicación como un soplo de aire que permease en cada uno. Nos atrevimos a poner un Video y la Oración de un Hombre polémico y excomulgado en sus tiempos y, todavía hoy, muchos le excomulgarían.- Baruch Spinoza, filósofo holandés de origen judío, nace en 1632 y muere en 1677.

De Baruch, nos resonó su postulado de que el hombre, al estar dotado de cuerpo y alma, conoce y se compone de ambos atributos, tanto la extensión como el pensamiento. Cuerpo y alma los concibe el filósofo como una unidad formada por cuerpo y mente, no son dos entes separados.

La auténtica comprensión de la realidad se encuentra, para Spinoza, en poder captar la unidad de este "todo". Se trata de una visión holista. El holismo considera que todo debe ser analizado en su conjunto y no en partes separadas, es más las partes y el todo son inseparables.

Así que decidimos llevar un poema atribuido a Baruch Spinoza, y hacer luego un conversatorio respetuoso de su aproximación.



Uno de los más grandes deleites, desde mi propia vivencia fue el ver sonrisas dibujadas por la resonancia con los postulados de Baruch, de sentir el tono respetuoso por los enunciados, de ver caras que se conectaban desde la plenitud con lo que escuchaban y hacían propias sus frases, como poderosas revelaciones. Parte del gran placer, fue sentir justamente que estoy en un grupo que expande sus límites en búsqueda de la trascendencia, pero incorporada a la Vida, al Acto purísimo y privilegiado de estar presente.

Nos pareció además que la filosofía de Baruch tiene coincidencias de enfoque interesantísimas con Rolando Toro, ya que este último afirma que: Dios se manifiesta dentro del hombre en la medida en que éste se vincula a la esencia de todas las cosas. Dios no viene desde fuera; no es una forma. Es la vivencia intensísima de un “sentido” que surge cuando el individuo “es parte viva” de la creación. Dios es, por lo tanto, una vivencia y no una presencia y calza en una forma armónica con la última estrofa del poema:

¿Para qué necesitas más milagros? ¿Para qué tantas explicaciones? No me busques afuera, no me encontrarás. Búscame dentro... ahí estoy, latiendo en ti.

Sacralidad De La Vida.- desde el día anterior, el equipo de Jovana, Dalida , Yaya y Nathalia, hizo una extraña invitación.- llevar un huevo para la Maratona.- que con intenciones desconocidas para nosotros, en ese momento.- despertó el erotismo del Grupo, lo voluptuoso, lo divertido, el meta significado y comenzamos a bailar el Huevo en nuestra imaginación.- trascendido o no.- le dedicamos mucha pluma y generó unas risueñas expectativas. Dentro de la jocosidad, vino la pregunta de si el huevo crudo o no, y la respuesta es que según el Gusto de cada Uno. Así, que el mío.- lo cociné, para que estuviese firme y consistente, sólido y durable.

OH.- sorpresa- La danza del Huevo era portar la fragilidad y delicadeza de la Vida y mi Vida entonces, como metáfora, estaba dura. Fue un arranque inesperado y tuve que recomodar y resignificar la sensación inicial y encontrar una respuesta dentro de mis profundidades para un Ovulo que ya era otra cosa. Moví mi percepción y le di una estética diferente. Así que termine danzando con la Vida transformada, con la Vida Apetitosa, con la Vida lista para interiorizarla, con la Vida para ser tomada y puesta amorosamente en mi boca. Con la Vida que me nutre...

Cuando terminamos esta Vivencia y ahora, después de dejarla reposar un tiempo y hurgar un poco en mis sensaciones, se me viene a la memoria y se cuele en forma esclarecedora la siguiente afirmación de Rolando Toro:

Penetrar en la percepción beatífica de la vida como esplendor pavoroso, como belleza insoportable, como armonía voluptuosa, y experimentar en sí mismo el sentirse vivo, es, sin duda, una experiencia mística, único punto de partida posible de



Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas,
la investigación científica. Como expresaba Einstein: “La experiencia cósmica es la más fuerte y noble fuente de investigación científica”. R. Toro

Acceso A Lo Maravilloso.-esta Actividad fue diseñada amorosamente, con una búsqueda cual zahories de las expresiones sensitivas que a lo largo del tiempo hemos ido escribiendo, para agradecernos, reconocernos o simplemente mantenernos al día.- en el Chat de la V cohorte.-

El grupo en el que recuerdo estaban Yesenia, Ileana, Linda y Crisel, nos regaló un ejercicio pleno de creatividad, en el que quedamos expuestas, hermosamente expuestas, al traer nuestros diálogos cotidianos que justamente mostraban dulzura, ingenio, afecto, distracción, asertividad, extravío, jocosidad.- todas expresiones de Conexión a la Vida, todas expresiones de Almas en progreso, que son una con su cuerpo. Yo me sentí inundada de luz, vista desde la mirada de mi útero y mirando en la misma forma a la gente bella que es parte del mismo.

Daana, una chica invitada, tuvo el privilegio de regalar su mirada y leer la sincronicidad del Grupo desde sus sensaciones al leer, desde lo que le llegaba... y lo transmitió precioso, como cuando un niño se asoma a una Vitrina llena de golosinas y se hace parte. Daana, Se quedó con nosotros, enamorada después de asistir al primer Seminario que dictamos y de asistir a esta Maratona.

Cuando nos pidieron hacer una Escultura, lo genial es que no pudimos imaginarnos una escultura estática. Todos los grupos, en una forma improvisada, pero armoniosa nos metimos de lleno en la idea y ejecución de Una escultura en Movimiento, plenas de sentido y propósito. Eso... me fascinó.

La Vivencia Mística.- esta Vivencia fue lindísima y sentida. El coraje de las chicas del grupo a de sacarnos del Salón protegido en el que estábamos para ponernos en conexión con la naturaleza, para tomar su luz, su calor, sus texturas, sus olores, sus sonidos y hacer de ello una Vivencia en que cada pedacito de Vida tenía consigo un grado de misticismo, fue absolutamente conmovedor.

Lo viví en dos fases, La primera cuando conduje a una compañera apasionada, que no entendió inicialmente la consigna, de que al pulsar sutilmente su mano debía fotografiar con su mirada el Momento que decidí regalarle y que, a cambi0 me brindó su cara transfigurada por el contacto con la piel, por la conducción delicada, por el sol en su rostro, por el suelo de cemento duro que quemaba y la hizo lanzarse hacia la tierra más cálida y generosa, por la luz en los parpados que se transparentaban, recibí un regalo yo. Y luego, cuando cerré mis ojos y me condujeron por una travesía de pequeños detalles: el sonido de los trinos de pájaros, la textura de las hojas que crujían en mis plantas, el calor lacerante del concreto en mis pies, la fotografía de una tela de araña tejida en la que se mostraba la Vida en acción y la supervivencia ente el predador aparente, que no tiene más opción que comerse a la presa, para Vivir.



En toda la ruta, como una Tejedora de Telas Mágicas y de Alfombras Voladoras, la Maestra, María Dolores regando nuestros oídos con fragmentos de Dorlis Signor y esparciendo nuestra corporeidad por el Infinito en la delicada y poderosa curva de las Sesiones que diseñó para nosotros.

Por dónde andamos en este momento...

Hoy, cerrando casi el año 2016 y durante el segundo año de nuestra aventura de Formación, seguimos Biodanzando y continuamos con Nuestras Maratonas, nos metimos además al Laberinto del Minotauro en el mes de Julio y día a día sigo armando mi collar de cuentas, disimiles, Únicas, maravillosas que forman una Unidad en Expansión, siempre Vistiendo de Gala a Mi Vida.

Si me preguntan a estas alturas ¿ha valido la pena el recorrido, el dejar a veces otros caminos, el elegir un útero acogedor conformado por cada uno de las compañeras de travesía y nuestra didacta, el invertir tiempo leyendo coletánea y otras fuentes con voracidad, preparando Biotextos con intencionalidad, armando seminarios, cocinando para llevar algo para compartir en las Maratonas, Viviendo mis propias Vivencias y haciendo Informes de Maratonas de ellas al decantarlas y reposarlas? La Respuesta es un Absoluto y convencido Si

Si me preguntan y ¿cuál ha sido el ganancial de tener que estudiar Biodanza, en vez de sólo bailar?. La Respuesta podría ser también simple.- El camino elegido para acercarme a Biodanza es personal y bailar con propósito pero también entender sus fundamentos, me permite metabolizar de tal forma que me regala una transformación de mi corporeidad

Cerrando este primer ensayo, recordé una Parábola de Anthony de Mello, Jesuita escritor, teólogo y filósofo reflexivo y sensible al que en algún momento le fueron calificados algunos de sus escritos como «incompatibles» con la fe católica. La parábola es un regalo llamado Dios es un Bailarín

Los hindúes han creado una encantadora imagen para describir la relación entre Dios y su Creación.

Dios «danza» su Creación. El es su bailarín; su Creación es la danza.

La danza es diferente del bailarín; y, sin embargo, no tiene existencia posible con independencia de Él. No es algo que se pueda encerrar en una caja y llevarse a casa. En el momento en que el bailarín se detiene, la danza deja de existir.

En su búsqueda de Dios, el hombre piensa demasiado, reflexiona demasiado, habla demasiado. Incluso cuando contempla esta danza que llamamos Creación, está todo el tiempo pensando, hablando (consigo mismo o con los demás), reflexionando, analizando, filosofando. Palabras, palabras, palabras... Ruido, ruido, ruido... **75**



Guarda silencio y mira la danza. Sencillamente, mira: una estrella, una flor, una hoja marchita, un pájaro, una piedra... Cualquier fragmento de la danza sirve.

Mira. Escucha. Huele. Toca. Saborea. Y seguramente no tardarás en verle a él, al Bailarín en persona.



Nº 6

EL LARGO CAMINO AL AMOR

MARIA DOLORES DIAZ

ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL ZULIA

Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela

escuelavenezolanabiodanzazulia@gmail.com

*Solo hay mala suerte en no ser amado, pero en el no amar hay desgracia.
Albert Camus*

La mayoría de nosotros llegamos a la etapa de la vida en la cual lo que cabe esperar es que iniciemos y mantengamos relaciones amorosas con un compañero, pero con frecuencia somos tan incompetentes que fracasamos en el intento, repitiendo una y otra vez nuestros errores en el camino a la soledad. **Todo el mundo quiere un amante, pero casi nadie sabe cómo serlo.**

Esperamos encontrar intimidad de un modo natural, sin educación ni iniciación, y cuando fracasamos en este terreno suponemos que debemos tener una deficiencia innata.

*No hay ninguna fórmula o método. Aprendes a amar, amando, prestando atención y haciendo lo que se descubre sobre la marcha que ha de hacerse.
Aldous Huxley*

El reto de **permanecer en una relación amorosa y comprometida**, el entregarnos a una relación de compromiso, **requiere haber alcanzado niveles evolutivos en las líneas de vivencia de afectividad y de sexualidad**, y contiene todos los desafíos necesarios para darle sentido a nuestra existencia en la búsqueda desesperada del par ecológico y desenvolver nuestro proyecto existencial.(R.T. Araneda).

*No sabrás todo lo que valgo hasta que no pueda ser junto a ti todo lo que soy.
Gregorio Marañón.*



Si a esto le sumamos la moda de la “pareja virtual”, nos conseguimos con el hecho de que los navegadores del chat están dando vida a una distinta manera de organizar los afectos de una parte cada vez más significativa de los seres humanos de fin de siglo del planeta, reconstruyendo una **distinta manera de abordar la experiencia amorosa**. (R. T Acuña). Siendo que vivimos en un mundo de comunicaciones, el correo electrónico facilita el intercambio de ideas y emociones, y hasta el encuentro más “fluido” entre las personas, a la vez, carece de toda esa alquimia que sólo es capaz de producirse en presencia del otro, ante una mirada brillante y húmeda, ante un calor de cuerpos que se encuentran, ante un perfume de aromas que se mezclan en la fusión amorosa.

*Hay quien tiene el deseo de amar pero no la capacidad de amar.
Giovanni Papini.*

Con estos antecedentes y en esa vía **perdemos el camino de reencontrarnos con el sentido sagrado de la sexualidad, es decir, la emoción primitiva, dulce y terrible de la conexión**. El hombre del chat es un hombre ausente, “con todo él en otra parte”, alejándole de la cualidad del encuentro encantador y jubilosamente sensual con el otro en toda la gloria de su entrega y receptividad. Impidiendo la expresión de los patrones biológicos arcaicos que sustentan la sexualidad.(R. T Araneda).

*El amor es el arquitecto del universo.
Hesíodo.*

En nuestro desarrollo sexual, **la madurez es la edad del compromiso**, es la **edad de la intimidad**, de hacer realmente todo el recorrido. La energía sexual ya no es difusa sino centrada en una sola persona, un compañero para la vida, un compañero del alma. Vamos pasando del océano del eros indiferenciado a una elaboración altamente específica, el eros diferenciado, podemos ahora dejar caer nuestras máscaras y posturas y entablar una relación de total confianza y lealtad. **Sin el desarrollo evolutivo en las líneas de afectividad y de sexualidad, somos incapaces de experimentar realmente la intimidad sexual o vivir de acuerdo a las exigencias del amor comprometido**. La inexperiencia y la ignorancia, la represión y el resentimiento, ya sean en el cuerpo, corazón o mente, arruinan muchas relaciones, incluso aquellas que duran toda la vida.

*Es tan absurdo pretender que un hombre no puede amar siempre a la misma mujer, como pretender que un buen violinista no puede tocar siempre el mismo instrumento.
Honoré de Balzac.*



Con mayor frecuencia de la que imaginamos, **la inmadurez afectiva y sexual y la represión pueden sentenciar a las personas a vivir desesperadamente en soledad.** Sin capacidad para identificarse con los estados anímicos del otro, de expresarse verbal y corporalmente con total sinceridad, sin intensidad en su energía amorosa, acaban aisladas y solas, asustadas, capaces de formar únicamente relaciones negativas o superficiales, invirtiendo toda la energía sexual en el trabajo, suprimiéndola con el alcohol y las drogas, o negándola en nombre de algún llamado “divino”.

*El amor es la necesidad de salir de uno mismo.
Charles Baudeliere.*

Es el individuo controlado y sumamente reprimido el que encuentra difícil la intimidad, porque esta desconectado de su interioridad y, por consiguiente, no tiene un lugar para ella en sus relaciones. La persona ajena a la intimidad permanece nerviosamente en el aire, separada tanto de su propia profundidad como de las almas de los demás.

*El amor comienza cuando una persona siente que las necesidades de otra son tan importantes como las suyas.
Harry S. Sullivan.*

“No es una casualidad histórica el fracaso de los caminos que conducen al amor. **Para llegar a amar, el ser humano tiene que atravesar etapas sucesivas,** en las cuales ha de enfrentarse consigo mismo, con los riesgos de la soledad y la muerte, con el vacío de significación, experiencias estas que provocan un desarrollo extraordinario de las funciones afectivas”. (R.T. Araneda).

*Sólo el amor puede ayudar a vivir.
Oscar Wilde.*

Las respuestas están en nuestras propias historias personales las cuales se despliegan en ciclos naturales, y **cada ciclo tiene su maestro natural:**

1. **El del nacimiento es la madre,** que a través de la protovivencia de contacto nos enseña a estar en nuestro cuerpo, nos abre al goce cenéstesico, al deseo y al placer.
2. **El de la infancia es el padre** quien nos enseña a usar nuestro corazón a medida que nos inicia en el mundo de relaciones con los demás, sentando las bases para el desarrollo de la afectividad.
3. **El de la pubertad es nuestro propio yo,** donde nos transformamos en nuestra propia fuente de permiso y autoridad, creando nuestra propia vida en cada acto, donde la energía sexual alimenta nuestro impulso vital y forja nuestras conexiones más profundas con nosotros mismos y con los demás.



4. **En nuestra madurez es la sociedad y el enfrentamiento a la tarea humana esencial: encontrar amor y trabajo, trascendernos**, donde estamos llamados a vivir en relaciones permanentes y responsables con los demás, conociendo y responsabilizándonos de nuestro papel en las facetas interrelacionadas e interdependientes de nuestra vida en el mundo.
5. **En la vejez es el universo**, donde nuestra energía sexual se va interiorizando poco a poco, a medida que nos adentramos en una sensualidad interior profunda, un romance con la vida, una unión tántrica con todos los seres vivientes.

*Preciso es reconocer que el amor es un gran maestro.
Moliere.*

Relacionarse significa “estar en la vida”, incluso cuando se vuelve complicada y el sentido y la claridad son esquivos; significa vivir con las personas concretas que forman parte de nuestra vida, y no sólo con nuestras ideas e imágenes de la pareja ideal o la familia perfecta.

*El amor es como el agua, si no hay algo que lo agite, se pudre.
Arturo Graf.*

Considerar las relaciones desde el punto de vista de la afectividad nos proporciona una actitud más tolerante hacia sus momentos más bajos, hacia las sombras y los vacíos que inevitablemente han de presentarse a veces.

*El amor nace de nada y muere de todo
J..B. Karr.*

Se trata entonces de:

1. No hacer del amor un proyecto, es decir que no nos interese como funciona, o ¿por qué suceden algunas cosas? ¿Cómo mejorar las relaciones cuando no nos satisfacen?.

*El amor que razona es un niño que no vivirá, es demasiado inteligente.
A. Berthet.*

2. Interesarnos sí en: ¿Qué sucede en el alma cuando nos enamoramos con locura? ¿Qué es lo que busca el alma en sus fantasías de separación? ¿Por qué el anhelo de un amor profundo no parece quedar nunca satisfecho?

*El amor es la poesía del hombre que no hace versos, la idea del hombre que no piensa y la novela del hombre que no escribe.
Goncourt.*



3. Evitar asumir la “carga” imposible de hacer que la relación funcione cómo si pudiéramos controlar plenamente la intimidad que se desarrolla entre las personas. En cambio, vivir el misterio de los finales, las crisis y los puntos decisivos en el amor, el matrimonio, la amistad y la familia y someternos a la vida que siempre germina en ellos.

Lo más triste del amor no es que no dure siempre, sino que la desesperación que produce se puede olvidar tan pronto.
William Faulkner.

4. Apreciar los factores misteriosos que separan y reúnen, a las personas, sin dar por sentado que todos los “fallos” pueden ser corregidos.

Hay que parecerse un poco para comprenderse; pero hay que ser un poco diferente para amarse.
Paul Gealdy.

5. No centrarnos en la interrogante: ¿Qué me pasa que no puedo mantener una relación duradera?, Ya que el foco está en mí, bordeando el narcisismo. Por el contrario hacerme preguntas relevantes: ¿Qué pretende la vida al exigirme esto? ¿Qué sentido tiene este constante fracaso en encontrar el amor? ¿De qué estoy hecho que mi corazón se mueve en direcciones distintas de mis intenciones?

Amar o haber amado es suficiente. No pidáis nada más inmediatamente. No existe otra perla que encontrar entre los pliegues de la vida. Amar es una realización.
Victor Hugo.

6. Usar como herramientas el feedback, e la sensibilidad y además cierta “tecnología de la intimidad”. Escribir cartas, conversar, creando nuevas maneras de hablarse y escribirse que fomenten la plenitud de la afectividad.

El amor es un arte que nunca se aprende y siempre se sabe.
Benito Pérez Galdós.

A veces el dolor y la dificultad pueden servir de camino hacia un nuevo nivel de intimidad. No significan por fuerza que haya algo inherentemente malo en la relación; al contrario, los problemas pueden constituir una estimulante iniciación a la intimidad.

Querer es tener el valor de exponerse a un inconveniente, exponerse así es tentar al acaso y es jugar.
Sthendal.



En nuestras relaciones siempre hay una tensión y una dialéctica, una oscilación de un extremo a otro, entre la vida concreta y el trabajo mental sobre ella, entre vivir nuestros amores y comprenderlos, entre el deseo de intimidad y el de soledad, entre el alma del apego y el espíritu del desapego.

El amor mueve, el temor retrae
Raimundo Lulio.

Si bien el alma se hunde con exhuberancia en sus apegos, algo en ella también se mueve en otra dirección. La respuesta pudiera ser de índole politeísta: Honrar ambos dioses de la mitología griega: Dafne y Apolo. Perseguir y escapar. Ser lujurioso y casto. Unirse a otra persona de todo corazón, pero buscar el propio camino con el mismo apasionamiento.

Lo que se hace por amor está más allá del bien y del mal.
Nietzsche

En una relación lo único que podemos hacer es seguir la guía de nuestras emociones, vivir lo que está sucediendo. Una comprensión completa y abstracta no es posible ni deseable. En los asuntos del corazón, quizá nuestra única alternativa sea dejar que otras fuerzas y otros factores al margen de nuestro yo intencional trabajen en los debates, las incongruencias y las contradicciones, mientras aportamos esperanzas y deseo al amor y los afectos nuevos.

El amor y la razón son dos viajeros que nunca moran juntos en el mismo albergue.
Cuando el uno llega el otro parte.
Walter Scott

“El largo camino al amor es un viaje que se reedita en la existencia personal cada vez que el individuo vive la experiencia de amor y frente al ser amado comprende su impotencia, su necesidad de llegar, a través de una distancia infinitamente grande, como el espacio de un misterio terrible, a la intimidad del otro y, en ese acto desesperado clemente y cálido se despoja de las iridiscentes galas del ego, en un acto de abandono místico, en un deseo de entrega y autodonación incondicional.

El amor es por encima de todo la donación de uno mismo.
Jean Anouilh.

Para transitar este camino donde convergen el fetiche (conjunto de características que, concentradas en una persona, producen el máximo de excitación) y el amnios (capacidad de recibir al otro, de contenerlo, sin esperar recibir) hacia una



relación nutritiva y satisfactoria, se requiere un coeficiente afectivo básicamente integrado, una integración afectivo – erótica: una disminución de los niveles de represión, la integración corporal, el descubrimiento de nuevas formas de comunicación, el reforzamiento de la identidad sexual y la claridad sobre el sentido del eros diferenciado e indiferenciado”. (R.T.Araneda).

*El amor vive más de lo que da que de lo que recibe.
Concepción Arenal.*

Para facilitar la atención a ese largo camino Biodanza propone integrar las vivencias de sexualidad y afectividad, a través de danzas y músicas que faciliten al biodanzante el reescribir su historia personal, propiciando la creación de circuitos ecológicos que refuercen las cinco líneas de vivencia, enfatizando la afectividad y la sexualidad, reencontrando el sentido sagrado de esta última, favoreciendo la integración del amnios y el fetiche en su elección de pareja, descubriendo la fertilidad de la intimidad y cultivando la alquimia de su corazón.

*En materia de amor, demasiado es todavía poco.
P. Blaumarchais.*

*Sólo se vive el tiempo que se ama
Helvetius.*

*Somos modelados por lo que amamos.
Goethe.*

*Amar es vivir con el corazón, es decir, la parte más viva y consoladora de nuestro ser.
Lacordaire.*

*El amor es eterno en tanto dura.
Henri Regnier.*

*Si quieres ser amado, ama tú.
Séneca.*

Este material fue elaborado con el apoyo de las siguientes obras y artículos:

1. Coletáneas de Biodanza. Textos de Rolando Toro.
2. Artículo escrito por Rolando Toro Acuña.
3. Relaciones del Alma. Libro de Thomas Moore.
4. Mapas para el éxtasis. Libro De Gabrielle Roth.
5. Nuevo diccionario antológico de pensamientos y aforismos. Recopilado por Gregorio Doval.