

ESCUELA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO ARANEDA  
CONCEPCION - CHILE  
PROMOCION 2005-2008

*“ DEL SUFRIMIENTO A LA PLENITUD:*

*A PARTIR DEL ANALISIS EPISTEMIOLOGICO  
POR ROLANDO TORO ARANEDA DE LA CREACION DE  
BEETHOVEN*

*Y*

*MI OBRA DE CREACION, LA PLENITUD DE VIDA”*

Monografía para la titulación de: *Alice Junge Pümpin*

Fecha titulación : 31 de julio de 2010

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

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

➤ AGRADecIMIENTOS

➤ CAPITULO I - *Pensamientos de Rolando Toro Araneda*

- ❖ *Introducción*
- ❖ *Estudio Fenomenológico A Partir De La Obra Musical De Beethoven*
- ❖ *Algunos Alcances Desde La Psicología Respecto A Sufrimiento*
- ❖ *El Camino Musical De Beethoven*

➤ CAPITULO II - *Mis vivencias en Biodanza*

- ❖ *Los Inicios, el principio del fin de una vida de dolor*
- ❖ *La formación en la Escuela de Biodanza de Concepción*
- ❖ *Experiencia de la practica*
- ❖ *Fascilitadora de Biodanza, el grupo actual*

➤ CONCLUSIONES O EPÍLOGO

➤ BIBLIOGRAFÍA

## *Agradecimientos*

Agradezco al Universo y a la vida que me iluminaron, a mi amiga Paulina, quien me invitó a participar en un grupo de Biodanza. Desde el primer día que asistí me sentí muy identificada con el sistema y fue el inicio de una gran transformación, de un camino maravilloso en que siento he recuperado mi esencia, en esta vivencia plena de ser en que descubrí lo que era, o lo que no sabía que era, reencontrando la alegría de vivir, el goce y la plenitud, un camino que sólo sabemos cuando comienza pero que no cuando termina. Esto mismo me despertó el deseo de no guardar para mí todo lo aprendido y ojalá poder transmitirlo a otras personas, por lo cual inicié mi formación para ser Facilitadora de Biodanza, proceso que está llegando a su término, precisamente con la elaboración de esta monografía.

Gracias a mis dos hijas, Stefanie y Denise que siempre me apoyaron, sobre todo Denise, quien fue la principal motivación para atreverme a iniciar mis estudios.

A mi nieta Camila que es permanente inspiración para mí, tu puedes Omama me dice ella, nada me detiene cuando ella lo dice.

A mis queridos profesores, Martita y Juan Francisco, que han sido y espero seguirán siendo mis guías, con su permanente apoyo, ejemplo de trabajo dedicado y serio, con su incondicional entrega hacia nosotros sus alumnos.

*Martita y Juan Francisco*



A todos mis compañeros de escuela, por tantas vivencias compartidas, con quienes se creo un lazo de amor y amistad indestructible y perdurable en el tiempo.



A las alumnas de mi grupo de práctica, un grupo muy comprometido de personas a las cuales la Biodanza les hizo mucho sentido, les ha ayudado a llevar una vida más plena con la esperanza de irradiar para aportar con poco de humanismo en su entorno cercano, rescatando el espíritu humano tan bombardeado por el materialismo reinante según sus propias palabras. Ellas sienten que tomaron conciencia que están vivas y que existen cosas simples que pueden redescubrir para solazarse con ellas. Todo esto me motivó para, junto a mi amiga y colega Silvia, seguir con ellas en un grupo semanal, seguir en ese maravilloso camino de facilitar procesos profundos de transformación existencial, lo cual es un permanente desafío para nosotras, es como un compromiso nuestro con esas almas que sin conocernos nos entregaron su confianza al asistir a nuestra práctica sin saber siquiera de que se trataba la Biodanza encantándose con el sistema.



*CAPITULO I -*

*PENSAMIENTOS DE ROLANDO TORO ARANEDA*



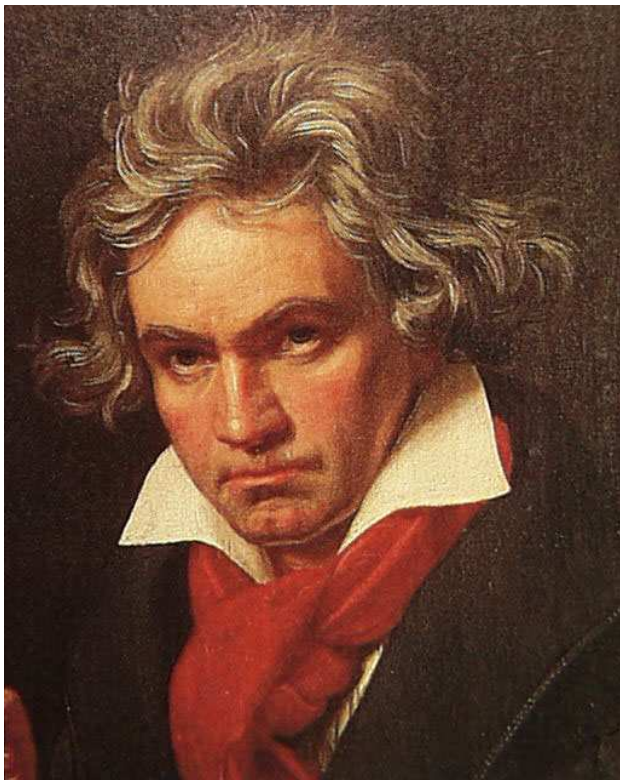
# *ROLANDO TORO ARANEDA MIRA LA OBRA DE BEETHOVEN Y HACE ANALISIS EPISTEMOLOGICO DE ESA OBRA Y UN ANALISIS DE CÓMO VA DEL SUFRIMIENTO A LA PLENITUD*

## *Introducción*

Siempre me ha llegado o me he conectado mucho la música, sobre todo esa música que ha perdurado por siglos compuesta por hombres, seres humanos, que lograron tales maravillas que aun hoy sensibilizan a tantos corazones en un mundo difícil, globalizado, en donde hemos tenido grandísimos avances en tecnología, en ciencia, comunicaciones, pero con personas aisladas, solas, que andan caminando por la vida, corriendo tras el afán de tener, consumir y competir, muchas veces olvidándose por completo del ser, con esa árida impersonalidad en la cual se desenvuelve la sociedad actual, no dejándole espacio al alma.

Como vivimos en una cultura tan dominada por la mente, la mayor parte del arte moderno, la arquitectura, la música y la literatura están privadas de la belleza, de esencia interior, con muy pocas excepciones. La razón es que las personas que crean este arte no pueden – ni siquiera por un momento – liberarse de sus mentes. Así que nunca están en contacto con ese lugar donde la verdadera creatividad y la belleza surgen. La mente abandonada a si misma muchas veces crea monstruosidades.

Uno de los factores que me hicieron mucho sentido al conocer la Biodanza fue precisamente que es un sistema donde se utiliza la música como uno de sus poderes, llegando al estado en que no escuchamos la música sino somos la música, ella nos mueve desde el corazón, el sentir y la vivencia , en conjunto con los otros poderes , donde cada uno de ellos tiene, por si mismo, un efecto transformador, relacionados en un conjunto coherente, mediante un modelo teórico científico, constituyen un haz de ecofactores de extraordinarios efectos, capaces de influir incluso en las líneas de programación genética.



Es por eso que he elegido para mi monografía un tema que se relaciona con la música, con el gran poder de transformación que tiene, y siendo una admiradora de la vida y obra del gran compositor que fue Ludwig van Beethoven, gozadora de su música, su fuerza, pasión, dulzura, amor, me inspiré en ello para elaborar mi tema a partir de su vida y obra, analizada epistemológicamente por Rolando Toro Araneda.

## *Estudio fenomenológico a partir de la obra musical de Ludwig van Beethoven*

Un día, hace ya algún tiempo, en un lugar muy importante para mi, en el que me siento dentro de la inmensidad del universo, escuchando precisamente música de Beethoven, la maravillosa Opera Fidelio, supe que mi tema estaría basado en su vida y me acordé de las palabras de Rolando Toro Araneda reproducidas en los Apuntes del Módulo La Música en Biodanza, las cuales leí íntegramente y que me hicieron mucho sentido y que citaré textualmente, sobre todo ahora que revierten especial significado ya que son un verdadero legado, ya que quien las escribió no se encuentra físicamente entre nosotros, pero al escuchar este análisis epistemológico o descripción tan poética y que refleja casi todo lo que es este maravilloso sistema Biodanza y con tanto conocimiento de las obras del gran compositor, podemos sentir a estos dos grandes hombres, a Rolando y Beethoven, acá junto a nosotros.

*" ... La capacidad de rescatar de las tinieblas el germen de la iluminación está reflejada plenamente en la obra de Beethoven. Su obra interpreta el sentimiento ascendente del sufrimiento a la plenitud existencial. La vida adquiere la forma de una sinfonía.*

*Hay en Beethoven un misterioso e inédito **camino del sufrimiento a la plenitud.***

*Su viaje musical tiene las características de la más grande aventura de ascensión desde el caos al orden.*

*Un viaje desde el corazón. Desde la hondura de los ceñimientos que permanecen irreveados y ocultos en el seno de la especie humana, Beethoven sacó desde a sí una revelación que nos habla de nosotros mismos.*

*Quizás podamos, algún día, extender nuestra vida al estado de revelación, es decir a sus formas inexplicables e irracionales.*

*Esto sólo puede realizarse a través de las obras de creación.*

*El poeta o el músico, hablan dentro de nosotros sobre el nosotros absoluto.*

*Las obras de Beethoven, aparte de sus valores estéticos permanentes, poseen la calidad de un drama que se despliega, dentro del drama de la evolución humana como una fuerza ascendente, como un impulso de organización de la energía hacia las metas más profundas de la vivencia.*

*No es un conocimiento de las esferas de evolución cognitiva, es algo mucho más trascendente un impulso de optimización de los sentimientos humanos ... ”.*

*Es por esta razón que Rolando Toro ha querido proponer una fenomenología de la trayectoria musical de Beethoven.*

*"... La inmunidad de la vida se manifiesta ajena al pensamiento y al análisis. Lo inesperado de ciertas obras de Beethoven está en la hierofanía, en la pavorosa intimidad que se revela en los hechos musicales, en su fascinante desnudez.*

*Cuando los musicólogos describen la transición de Beethoven entre el Clasicismo de Haydn y Mozart al romanticismo, se refieren a fenómenos culturales y no al cambio biológico de la energía neguentrópica que representa Beethoven para toda la humanidad.*

*Beethoven realizó una empresa titánica en el Universo de los sentimientos: conducir las fuerzas de la vida: ternura, sufrimiento, pasión, desesperanza, alegría, conciencia de si mismo, sentido de la muerte, fuerza, determinación, amor, impotencia, necesidad de infinito ... desde su fuente interior al lenguaje musical, a formas y estructuras de serena grandeza y unidad.*

*Los hombres aprendimos de Beethoven una suerte de alquimia para caminar desde el sufrimiento a la plenitud, para transformar energía entrópica en energía neguentrópica. Desorden en orden, desorganización en estructura orgánica.*

*La sonata N° 8 en Do menor Op. 13, llamada "Patética", es un ejemplo de esta alquimia. El primer movimiento es realmente la expresión de una emoción patética, que despierta sentimientos encontrados de piedad y tristeza, entusiasmo y desesperación. La vivencia de profunda y oscilante conmoción interna, se transforma en segundo movimiento, en un adagio cantáble verdaderamente sublime, evolucionando hacia el rondó final, amable y encantador.*

*La sonata N° 23 en Fa menor Op. 57, "Apasionata", es un grito de amor que atraviesa los siglos.*

*¿ Qué es esa sonata para el misterio del hombre abandonado ? Es el sonido anterior que tiene la fuerza del grito del recién nacido. Es la canción del comienzo del mundo y del fin del mundo.*

*Esa sonata voceará en el pecho de los amantes durante mil años, con todos los sonidos de la tristeza y de la grandeza. La "Apasionata" es una canción, un estado de resonancia con otro, un diálogo entre tú y el desconocido.*

*Toda la trayectoria de Beethoven es el Drama de la transmutación de la energía, desde el abismo a la cumbre, desde las tinieblas a la luz.*

*En su primer período, Beethoven asume la tradición formal, la herencia mozartiana y los dictámenes clásicos. Son ejemplos de este período sus primeras sonatas . el segundo período se inicia con la liberación de los modelos clásicos y aparecen sus preocupaciones sociales: "Heroica", "Egmont" y Coroliano"*

*El lenguaje musical se torna éptico y multitudinario. Posteriormente ingresa a la plena zona de emociones personales, de amor, sentimiento de profundo vacío, pasión, confusión de sentimiento, soledad y nostalgia .*

*Al tercer período, más audaz, libre y profundo, pertenecen varias Sonatas y la 9° Sinfonía.*

*La 5ª sinfonía, es la expresión de la lucha frente al destino, el horror poético de los desafíos que propone el acto de vivir. El 1º movimiento, "allegro con Brío", se inicia con tres golpes recios, admonitorios, que luego se repiten en tono más bajo: " la llamada del destino" denominó Beethoven a esta frase musical.*

*Después de un fugaz desarrollo, aparece el 2º tema, en contraste con el inicial, una especie de súplica, un anhelo de paz.*

*Este 2º tema es abruptamente interrumpido por el 1º tema, que ahora adquiere una connotación siniestra y amenazante. A través del desarrollo del movimiento, se va imponiendo el 1º tema, sombrío y aterrador, como un despiadado triunfo de las fuerzas oscuras.*

*En el 2º movimiento, "Andante", cesa la agitación y la angustia, entrando en un clima casi místico de paz y serenidad.*

*El 3º movimiento es de nuevo el universo del caos, el mundo de las furias, sugiriendo apenas una luz de esperanza.*

*El 4º movimiento, "Finale-Allegro", es el triunfo total de la alegría, el frenesí de las fuerzas luminosas y ascendentes de la vida.*

*El descubrimiento de sus propias fuerzas y de singularidad, representa la eclosión de una energía inédita en la música. Un verdadero paradigma musical del camino que va del caos al orden es "La Tempestad", pasaje que corresponde a la 6ª Sinfonía, "Pastoral".*

*Se escuchan voces de terror y fuerzas en oposición. Se emplean aquí todos los instrumentos, fragor de timbales, frases disonantes, temas vertiginosos en escalas descendentes, la furia de las fuerzas desencadenadas que crecen cada vez más, hasta alcanzar momentos culminantes de violencia creadora.*

*Hay en este pasaje, la determinación absoluta, la libertad y la fuerza sin límites, que advierte a los hombres que nada quedará a mitad de camino.*

*Hay prodigios bajo la fuerza oculta de la música de Beethoven. La vida adquiere la forma de una sinfonía.*

*La fuerza del destino es totalmente asumida. El artista, como todo ser humano, no elige su vida, sino la desenvuelve, la vive. Tampoco se entrega al destino, pero el destino le da su posibilidad.*

*El período final de la obra de Beethoven es el resultado supremo de la madurez introspectiva. Alcanza allí su total libertad de forma y expresión. Sus audacias musicales son las audacias de su actitud interior frente al mundo. Familiarizado con la grandeza, entra y sale del abismo, se eleva, gira en torno al misterio de su identidad y de su soledad, pero por sobre todo, interpreta el sentido ascendente del sufrimiento hacia la plenitud.*

*Los cuartetos Rasumovsky, muestran esa sabiduría del hombre que viene de regreso, del huracán genético hacia el orden supraconsciente de las energías de la vida.*

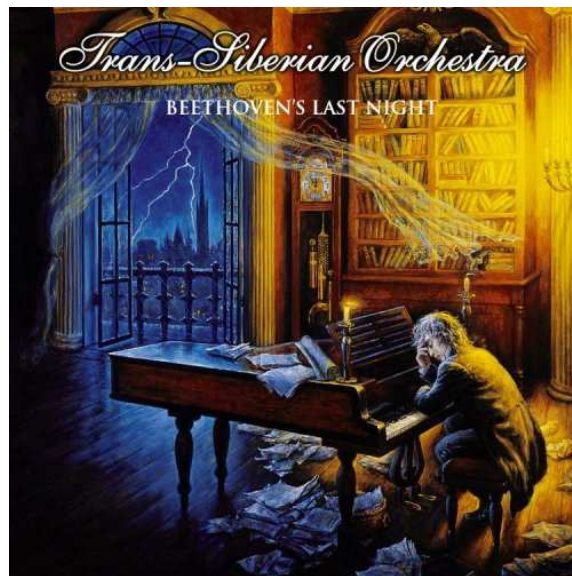
*El acto de vivir se torna musical.*

*En el Cuarteto Op. 135 en Fa Mayor, realiza la sutil transformación, en la coda, de una respuesta alegre en pregunta patética, que luego se deshace en frases de celestial levedad, como solución afirmativa.*

*La gravedad y profundidad de sus últimos cuartetos, sin solemnidad ni grandilocuencia, hablan "a lo más íntimo de lo íntimo", con desnuda sinceridad, como si – habiéndose conciliado con su propio minotauro – volviera a ser un niño.*

*La novena Sinfonía es la apoteosis de la alegría, la afirmación de la vida y la grandeza del hombre.*

*Fue compuesta en el período final, cuando el músico estaba completamente sordo.*



*Su creación no fue un "mecanismo de compensación" de sus dolores y de su soledad, sino el producto de su superabundancia, de su capacidad para rescatar de las tinieblas el germen de iluminación. Según Rolando el sufrimiento es inherente a la existencia humana, también lo es la felicidad. Sin embargo resulta extraordinariamente misterioso el hecho de que hayamos construido una cultura del dolor.*

*Según Rolando Toro Araneda la evolución de nuestra especie estará señalada por una modificación esencial de las estructuras que generan sufrimiento, para ser remplazadas por aquellas que generan felicidad. Biodanza se propone introducir esta variable modificando los microsistemas sociales, en el sentido de restablecer el vínculo originario entre danza, encuentro y felicidad, movimiento-alegría, movimiento-amor. Si nos encontramos en el espíritu de la vida, podemos tener la certidumbre de que la felicidad es una condición intrínseca de la existencia; el sufrimiento tiene una temporalidad lenta; la felicidad es fugaz. El sufrimiento torna al cuerpo pesado, la felicidad torna al cuerpo ligero, ágil y epifánico.*

## *El camino musical de Beethoven*

### **Predominio de la idea**

En otro plano subyace en la música orquestal beethoveniana, y particularmente en el ciclo de las nueve sinfonías, la superación de la forma por medio de la idea. Durante décadas Beethoven fue considerado el gran artífice de la forma, el gran constructor de estructuras capaces de albergar el edificio sinfónico, el consolidador del principio sonatístico.

Convirtió a lo orquesta en el vínculo más adecuado para expresar las grandes ideas.

En una evolución musical sin precedentes – y con escasos consecuentes ha obrado como desmitificador e incluso desintegrador de aquellos cánones culturales. Beethoven no ha servido a la forma sonata, del mismo modo que tampoco ha servido a la forma sinfonía tal y como la historiografía nos habla de ella, sino que, muy al contrario, se ha servido de estos procedimientos para elaborar su propio cosmos musical.

Otros compositores del siglo XIX tuvieron la obsesión de ir más allá de la novena sinfonía y no por el aspecto meramente “coral” de de la novena, sino de su dimensión superadora de la forma tradicional, de su capacidad envolvente, de su potencialidad de ser mucho más que un mero entramado sonoro: una filosofía, una concepción del mundo, una denuncia, un manifiesto, un postulado, una acción revolucionaria ... Las posibilidades son casi infinitas.

Como hilo conductor, hallamos el carisma superador del plano formal en pro de la paulatina explosión del contenido, de ese "crear un mundo con todos los medio técnicos disponibles"

El sintió en su vida penas y alegrías. Con todo hasta la hora de su muerte sintió palpar su corazón por los hombres. Ofrendó su vida, pasión y su sangre al mundo entero, así murió y así seguirá viviendo en todos los tiempos.

Y en los oídos parecía golpear la música que dejaba a la humanidad.

Hacer todo el bien que sea posible, amar la libertad por encima de todo y aun cuando fuera por un trono, no traicionar nunca la verdad.

Sabía cómo pedir a los instrumentos los efectos que deseaba.

Música como medio de comunicación, como un lenguaje dotado de flexibilidad, de insinuación, de afirmación rotunda, como de ternura apasionada. De entregar riqueza interior de un alma excepcional capaz de sobrepasar las limitaciones de un cuerpo físico.

La victoria del espíritu humano, su mensaje de lucha eterna dirigida a la renovación y el renacimiento espiritual.

Su vida, lucha existencial por sobrevivir. Condujo su vida a lograr las más altas cumbres de la creación y la transfiguración. El permanecerá tanto como prevalezca el espíritu del hombre sobre la tierra.

Entrega la alegría y la tristeza.

El dolor y el goce, meta final para el hombre común son en el genio el punto de partida hacia la creación.

Ese hombre grueso, mal vestido y lleno de grandes y pequeños problemas nos legó sin embargo una obra que estremece a gente de todos los credos y de todas las lenguas. Tiene el don de unificar, de exaltar, de conmover con poder irresistible a los seres humanos más distantes. No hay fronteras ante la fuerza de su música tan abierta y llena de vida, de emoción a veces simple a veces oculta pero siempre latente.

El poder de la música, de toda la música, se manifiesta a través de su obra con acento de universalidad.

Ciertamente penetrar hasta porqué una vida martirizada llegó a enlazarse con la exaltación poética y musical de la alegría, es un desafío para todos y para toda la vida.

### ***Observaciones que se atribuyen al Compositor***

"Cuando abro mis ojos, tengo que suspirar, porque lo que veo es contrario a mi religión, y tengo que despreciar a un mundo que no sabe que la música es una revelación superior a toda ciencia y filosofía, el vino que inspira para nuevos procesos creadores. Y yo soy el Baco que extrae este vino glorioso para la humanidad y la emborracha espiritualmente. Cuando los hombres se encuentran de nuevo serenos, han sacado del mar todo lo que podían llevar con ellos, todo lo que son capaces de llevar a tierra firme. No tengo un solo amigo y debo vivir en la soledad. Pero sé bien que Dios está más cerca de mí que de otros artistas; me asocio con Él sin miedo; siempre le he reconocido y comprendido y mi música no me inspira temores. No puede tener un triste destino. Quienes la comprendan deben verse libres por ella de todas las miserias que los otros arrastran consigo.

La música es, en verdad, la mediadora entre la vida intelectual y la vida de los sentidos.

El afirmaba que la música es la entrada incorpórea al mundo superior del conocimiento, el cual comprende a la humanidad, pero no puede ser comprendido por ella."



*Algunos alcances que me parecen interesantes desde la Psicología respecto al sufrimiento:*

El **sufrimiento** es la emoción motivada por cualquier condición que someta a nuestro sistema nervioso al desgaste. El sufrimiento, como cualquier otra sensación, puede ser consciente o inconsciente. Cuando se manifiesta de forma consciente lo hace en forma de dolor y/o infelicidad, cuando es inconsciente se traduce en agotamiento y/o cansancio.

### **El sufrimiento como alerta**

Cuando se manifiesta como dolor (sea físico o emocional), alguna estructura orgánica está en peligro, el cuerpo entra en estado de alerta y si es demasiado, el cerebro desconecta para evitar más daños. Cuando los daños son producidos en estructuras orgánicas ajenas al sistema nervioso central, se denomina como alerta física; cuando se produce una ruptura entre lo esperado y lo obtenido, genera una alerta emocional. Al no usar las conexiones sinápticas éstas se deterioran por su ineficacia en el tiempo, obligando a la mente a rehacer un esquema alternativo para readaptar el antiguo esquema al nuevo, en función de lo conseguido.

### **Alertas emocionales**

1. **Ansiedad.** Aparece cuando la mente emite la señal de alerta por peligrar algún esquema sináptico.
2. **Frustración.** Aparece como resultado de insuficiencia de energías a la hora de resolver un estado de ansiedad.
3. **Pérdida de consciencia.** Aparece cuando el impacto emocional es destructivo. La mente establece una desconexión y borrado de

lo sucedido. Económicamente hablando es imposible en ese instante recrear las conexiones necesarias para continuar conservando la integridad emocional.

### **El placer como dolor**

Cuando uno se centra como algo exclusivo en conseguir placer, la parte psíquica que nos hace consciente de esas sensaciones acaba reportando un desgaste excesivo, el desgaste aumenta tanto en cuanto la capacidad de neurotransmisión aumenta. Al ser capaz de satisfacer los potenciales con mayor velocidad, la mente queda liberada con mayor prontitud; en consecuencia, si la prioridad es conseguir ese sentimiento, llegará un momento en el que el entramado psíquico reporte un mensaje de: 'Precaución, se está llegando al agotamiento somático del entramado neuronal'. Si persistimos y pasamos por alto esa advertencia, entonces la prioridad de sentir placer nunca llegará a ser satisfecha, pues en vez de enviar neurotransmisores a la zona de placer, se enviarán a la zona del dolor, la prioridad no se satisface y se dispara la primera alerta: Agotamiento, si la mente continua estableciéndolo como prioridad se dispara la segunda alerta: vehemencia, y si por último no se ha conseguido el objetivo, se dispara la tercera y última alerta: Frustración.

## El humor como dolor

Puede parecernos graciosa una situación tras otra, podemos estar riéndonos un buen rato, pero llega un momento en que nos cansamos, tanto en lo físico como en lo psíquico (sensación consciente de sufrimiento, o sea, dolor). Mientras el dolor no sea consciente, la sensación será de cansancio.

### Alertas físicas

1. **Sed, Hambre.** Aparece cuando el equilibrio homeostático está en peligro.
2. **Sistema simpático.** Se encarga de solucionar las alertas rutinarias.
3. **Pérdida de consciencia.** Se manifiesta como consecuencia de un daño extenso de algún órgano. El cerebro se desconecta y de esta forma todo el cuerpo se relaja, desplomándose al suelo. Como norma general, se consigue evitar que la parte afectada del cuerpo continúe expuesta a ese agente invasivo, pero en ocasiones puede resultar en la pérdida de la vida.

## El sufrimiento como resultado de una adaptación al medio

Sufrimos en todo momento, y aun con más razón cuando nos estamos adaptando al medio que nos rodea. Dado que el medio es dinámico, el sufrimiento es más intenso cuanto más dinámico sea este. El sufrimiento es menos intenso en situaciones que ya tenemos controladas (esas situaciones pueden ser agotadoras, pero es difícil que nos causen dolor, a menos que lleguemos a un agotamiento extremo). Cuando se nos cambia una rutina, se generan diversas sensaciones: Ansiedad, estrés, deseo, vehemencia, todo dependerá del entorno y de la sensación de peligro, el cuerpo segregará más o menos adrenalina, elevando la capacidad del organismo de reaccionar más rápido.

La educación es la forma que tiene el hombre de adaptarse al sufrimiento. Da igual la forma en la cual se nos haya educado, pues no estamos exentos de encontrarnos con situaciones que nos lleven a nuestros límites, lo verdaderamente importante es que la parte racional nos capacita mejor o peor para afrontar esos cambios. Bajo nuevas condiciones o cualquier cambio que requiera un proceso de adaptación biológico, el hombre puede llegar a responder de forma exagerada por miedo al castigo, al no encontrar una salida razonable, acaba actuando de forma vehemente.

### **El sufrimiento es selectivo**

En estos casos, la selección natural indicará qué espécimen es el más apto, teniendo más tendencia a desaparecer aquellos que sienten dolor, pues esta sensación suele nublar las funciones racionales y ello es indicativo de estar violando alguna estructura biológica natural que por ontogenia se ha dotado al ser que experimenta ese dolor.

Usualmente el sufrimiento se asocia con el dolor y la infelicidad, pero no tienen por qué estar vinculados dado que cualquier condición puede ser sufrimiento y causar dolor si se es consciente del desgaste que se está teniendo. El sufrimiento cuando causa dolor obliga al individuo a adaptarse de alguna manera.

Razonar causa sufrimiento y puede llegar a causar dolor si la situación ha obligado a la mente a someter al cerebro a cambios que provoquen que las neuronas cambien sus esquemas sinápticos o establecer nuevas conexiones, por lo que hay un cambio biológico que permitirá al individuo resolver la situación y poner medios que le permitan adaptarse, para evitar sufrir.

## **La intensidad del sufrimiento**

El origen del sufrimiento es una cuestión puramente económica, el desgaste de los recursos aporta la sensación de sufrir, pero si al organismo le cuesta más energía de la que dispone a corto plazo resolver un problema, notifica al cerebro que la situación es inmediatamente inviable con la sensación de dolor. Esto es relevante cuando se agrede algún miembro físico, o cuando la situación es emocionalmente insostenible, causando herida física o emocional. Dado que la herida no es algo que el cuerpo pueda resolver de forma inmediata, se informa que está habiendo un desgaste que requiere de una reconstrucción. Cuando la reconstrucción es emocional, ello significa que ha habido una ruptura de algún esquema sináptico por confrontación directa entre lo esperado y lo obtenido, por lo que se requiere en ambos casos de un aporte energético extra, de continuar así, el cuerpo puede ver comprometida la integridad vital, por lo que se notifica con sensación de dolor. La sensación de dolor nos puede indicar que se necesiten de otros factores tales como el uso de la razón, el uso de instrumentos o sencillamente estar en reposo y esperar a que el propio organismo responda favorablemente. Si hay opción de evitarlo, el individuo evitará el dolor por pura ley natural, pero no tiene porque evitar el sufrimiento. Los niños son más tolerantes al desgaste psíquico, cuentan con un número mayor de conexiones sinápticas que les permiten razonar de forma más flexible.

## **La Razón del Sufrimiento**

El ser humano ha buscado las causas del sufrimiento desde hace milenios. Los budistas han dicho que la razón del sufrimiento es, en esencia, el error de percepción del humano común que se ve a sí mismo como separado del resto, sin percatarse de lo que los preceptos

hinduistas y la física moderna han concluido: que en un nivel profundo, llámese espiritual o subatómico, todos estamos relacionados y conectados, nos influimos y afectamos permanentemente.

Otra razón, más psicológica, es la tenencia de la mente, sea por naturaleza o condicionamiento, a identificarse con aspectos negativos: Esta es la conocida costumbre de ver "el vaso medio vacío", y no "el vaso medio lleno" en cada situación.

Para Renny Yagosesky, Orientador de la Conducta y Escritor, el sufrimiento, visto en el contexto actual, tiene su base en la persistencia de la idea materialista egoísta, y en la incapacidad de las personas para contrarrestar el bombardeo de estímulos nocivos o triviales del medio circundante. La idea de que lo material nos dará bienestar duradero y nos protegerá contra los cambios internos y externos es probadamente caduca, aunque paradójicamente sobrevalorada, pese a que lo material es transitorio y en contra de nuestros apegos, los objetos del mundo se van, se degradan, se vencen, se dañan o mueren. En cuanto a la programación cultural, afirma que somos bombardeados día a día con miles de millones de datos de información dispersos y pocas veces sanos. Esta profusión e insania de la información, va generando mentes programadas para lo trivial y saturadas de pensamientos intrusivos y compulsivos que impiden un vivir positivo y sereno. Además, los promotores de la cultura actual, como empresarios y creadores de contenidos para los grandes medios, desean hacernos pensar y parecen estarlo logrando, que la paz es sinónimo de aburrimiento y que debemos por eso rechazarla.

Otros usos de la palabra *sufrimiento*

Entre los antónimos se incluyen la felicidad y placer.

En una frase como "sufrir de una enfermedad" el énfasis está puesto en tener la enfermedad, y no tanto en la infelicidad que esta causa.

Términos relacionados son tristeza, pena y duelo. Bajo cierto punto de vista la rabia es un tipo de sufrimiento. El aburrimiento también es un sufrimiento derivado de la falta de interés en las cosas (concretas o abstractas).

*CAPITULO II -*

*MIS PROPIAS VIVENCIAS*



*ALICE JUNGE, FACILITADORA DE BIODANZA, MIRA DESDE AFUERA LA VIDA QUE ELLA CONSTRUYO Y QUE HA IDO DEL SUFRIMIENTO A LA PLENITUD, NO UNA OBRA MUSICAL SINO UNA OBRA DE VIDA.*

*“No hay razón para buscar el sufrimiento, pero si éste llega y trata de meterse en tu vida, no temas; míralo a la cara y con la frente bien levantada. Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento. El que no ha sufrido no sabe nada; no conoce ni el bien ni el mal; ni conoce a los hombres ni se conoce a sí mismo. El sufrimiento más intolerable es el que produce la prolongación del placer más intenso. El sufrimiento es el medio por el cual existimos, porque es el único gracias al cual tenemos conciencia de existir. ”*

*Según Rolando Toro Araneda el viaje musical de Beethoven tiene las características de la más grande aventura de ascensión desde el caos al orden, mismas características que tiene el viaje vivencial de Alice, al cual me quiero referir desde la visión de la Facilitadora de Biodanza.*

*Los inicios, el principio del fin de una vida de dolor.*

*Vivir no es solo existir sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar, descansar es empezar a morir ....*

*Un viaje ascendente que se inició a fines de diciembre del año 2004, donde finalmente se decidió a asistir con su amiga Paulina a una clase de Biodanza.*

Al abrir la puerta del salón de clases hace ya 6 años, en ese lugar mágico donde tantas personas vivieron sus procesos, la sensación fue que estaba abriendo la puerta de la jaula en que se había encerrado voluntariamente un periodo prolongado de su vida para volar al mundo, a la personas, abrir su corazón y darse la posibilidad de construir su creación desde el sufrimiento a la plenitud, y recuperar lo que siempre ha estado y poder mostrarlo, su esencia, su verdadera identidad.

Inmediatamente se encantó con Biodanza, uno de los factores primordiales, **la música**, el movimiento y las personas, que sin conocerla la acogieron amorosamente.

Las primeras veces lo sintió como algo relajante que le gustaba mucho, al pasar las semanas la expresión ya era maravilloso o un momento sobrecogedor que esperaba con ansias cada semana, divino fue otra de las expresiones, mucha alegría, fantástico, amo la Biodanza, sensación indescriptible de fuerza y profundidad, regalo más maravilloso que jamás haya recibido, un remanso de paz, potente, espectacular.

Antes de comenzar con la Biodanza Alice ya se había decidido por la vida, esto hizo que el momento para comenzar era precisamente aquel día de diciembre en donde ella tímidamente abrió la puerta de ese salón, en ese lugar de vivencias y encuentros inolvidables.

Alice comenzó un camino de ascensión desde el dolor a la plenitud, con muchos momentos difíciles, mucha fuerza para tomar decisiones trascendentales en su vida, encontrándose consigo misma, con su vida, sintiéndola como una aventura maravillosa, encontrando la tan anhelada Paz y tranquilidad de espíritu.

Al principio era como un caballo desbocado, sin control, todo lo quería hacer, talvez, para recuperar lo perdido o el tiempo no vivido.

La energía era inagotable, las ganas de conocer, de saber más, esto la llevó junto a un grupo incondicional a acompañar durante un año a sus profesores a Chillán, como un apoyo a un trabajo para dar a conocer la Biodanza en esa energética ciudad, retroalimentándose con esas almas cada vez que viajaban, vivencias que permanecen imborrables en su memoria celular.



Viajes a encuentros de Biodanza en donde se abrió un abanico de personas que tenían en común el amor por la Biodanza.

La motivación era tan grande que no importaba el como, lo sentía como una pasión en su vida.

Recuperó la alegría y el goce de vivir y fue capaz de entregarla a los demás, y fue capaz de derribar ese muro construido por el dolor que no permitía que las otras personas se acercaran, abriendo el corazón para recibir a los demás, descubrió el inmenso potencial que tenía, y que desconocía absolutamente, la capacidad de entrega total, de esencia a esencia, sin palabras, sólo a través del sentir.

Sus compañeros de trabajo en la empresa en que trabajaba no se explicaban que producía este cambio en Alice, algunos lo expresaban viendo a dos Alice totalmente distintas, pero no, era la misma Alice, que estaba recuperando lo que alguna vez dejó en el camino, que volvió a buscarlo y lo trajo hacia sí para volver a ser esa persona alegre, sensual, entusiasta que siempre había sido, dejando de lado la amargura, sintiéndose una persona valiosa, única, irrepetible y maravillosa, caminando por los pasillos mostrando toda su luz.

Por lo mismo aprendió a conectarse con el lado de luz de las personas, teniendo excelente comunicación con todos ellos.

Un año después se atrevió a más, a iniciar el camino para llegar a algo mayor, poder transmitir este maravilloso sistema a otras personas y a la vez seguir en su desarrollo personal y camino a la Plenitud Existencial, la formación de Facilitadora de Biodanza.

Gritó en un minotauro soy una niña, y a partir de ahí viendo los ojos llenos de lágrimas de sus compañeros de ruta que la acompañaban con tanto amor, en ese útero afectivo, todos sus dolores y sufrimientos y se sintió libre y con el corazón abierto, días después el amor maduro golpeó nuevamente la puerta de su corazón que se abrió para iniciar una relación basada en esa capacidad de fluir, de respeto de cada identidad y del espacio único de cada persona.

## *La formación en la Escuela de Biodanza de Concepción*

El recorrido por los módulos de formación fue una experiencia inolvidable y una época maravillosa en su vida, no exenta de sacrificios para partir un fin de semana al mes con un compromiso total, deseo a continuación hacer un paseo por esos fines de semana de aprendizaje intenso, tanto teórico como vivencial, que percibo como un documento que puede servir a tantos otros Biodanzantes que tengan interés en iniciar la formación, ya que les da una luz de este proceso.

Para Alice fue el inicio de algo grande, de acercarse al conocimiento de la inmensidad del mundo, del universo, sin límites, infinito ....



Lo aprendido en el primer Módulo el *Inconsciente Vital* y el *Principio Biocéntrico* es sólo una pincelada de conocimiento de toda la información existente y la cual desconoce. Es tomar conciencia de lo que poco que sabe al respecto, si bien es un tema que le hace

mucho sentido, nunca tuvo la motivación para aprender más y profundizar.

Ahora siente que la tiene, siendo un tema que un es complejo pero fascinante, es como una cortina que se descorre para para iniciar un viaje que solo sabemos cuando comienza pero no cuando termina.

**Después del módulo *Aspectos Biológicos*, concluye que Biodanza es Vida**, biología es vida, Biodanza es biología, muchos procesos biológicos se pueden aplicar también a nuestro procesos de vida. Profundo respeto por la vida, por la propia vida que es sagrada, por todos los seres vivos en el planeta y el universo, Biodanza da energía para tomar decisiones importantes, la misma vida en un contexto distinto, le pone creatividad y afectividad y trabaja la tolerancia y la fluidez.

Siente después de este módulo que tiene una base más sólida para el profundo respeto por la vida, por la propia vida que es sagrada, por todos los seres vivos en el planeta y el universo, que se reflejó en la vivencia profunda, hermosa, significativa e inolvidable de reverenciar a otro ser humano.

Luego el módulo *Aspectos Fisiológicos* que ella siente como una pieza importante para comprender cabalmente lo que se produce en una sesión de Biodanza y el porqué de sus efectos y también una pieza importante para avanzar en la comprensión del modelo teórico. Tener conocimiento del funcionamiento del sistema Nervioso, que a la vez se relaciona directamente con el sistema -endocrino y el sistema Inmunológico es primordial y básico en la formación de Profesor Didacta de Biodanza.

Ha sido importante aprender respecto al funcionamiento del sistema Nervioso Central, de las neuronas, los neurotransmisores, la forma que son transmitidos de una célula a otra, los efectos que producen en el organismo para luego pasar al Sistema Nervioso Periférico que inerva todo el cuerpo y dentro de el Sistema Nervioso Autónomo, dividido en parasimpático y Simpático que transmite hacia todos los órganos, del equilibrio que debe existir entre los dos, el equilibrio neurovegetativo que es controlado por el Hipotálamo, que codifica el estímulo y actúa el Simpático o Parasimpático. El desequilibrio produce la enfermedad. Biodanza es un estímulo para los dos sistemas, trabaja con el equilibrio neurovegetativo que es controlado por la Región Límbico Hipotalámica, que es el centro de las emociones.

Entender la curva de una clase de Biodanza con sus polos Ergotrópico (Simpático) y Trofotrópico (Parasimpático) y el porque se produce renovación celular y reparación orgánica.

Que en una clase trabajan los tres sistemas, Sistema Inmunológico recibe información del sistema endocrino, quien a su vez la recibe del Sistema Nervioso, somos un todo y todo en relación.

Creo que es un tema que debemos internalizar, ya que será de vital importancia en el futuro cuando tengamos que diseñar una clase.

Aprender que los estímulos de la música, del movimiento del compañero de contacto y de caricia pueden inducir función de los neurotransmisores, que son estímulos en conexión con la vida.

Conocer los neurotransmisores y los efectos que producen, como sentimientos de placer, euforia, movimiento, estados de alerta y de humor, etc... todo esto le da sentido a una frase que dijo Claudette, **la Biodanza nos pone más inteligentes**, Biodanza es puro estímulo, y si bien las conexiones nerviosas alcanzan su máximo desarrollo más o menos a los 21 años, en grado menor esto sigue sucediendo toda la vida, y ahí la Biodanza juega un papel importantísimo.

Luego el módulo *Aspectos Mitológicos y Filosóficos*

- Sin la música la vida sería un error. Danza movimiento plenos de sentido, forma de vivir, de existir.
- Todo lo que existe es naturaleza y dios es Naturaleza.
- Autenticidad y libertad existencial
- Libertad y capacidad de crearme y evolucionar. Ser es una decisión personal.
- Ser libre significa apertura, posibilidad. Libertad del otro reviste de sentido la propia libertad.
- El hombre es sagrado porque es irremplazable.
- Sacralidad de la vida
- Todo cambia, todo fluye
- Soy amado, soy nombrado y luego soy. El otro es lo que yo no soy, es mi excepción, me maravillo frente a su presencia.

Todo esto evoluciona, cambia, es intangible, está en nuestro pensamiento, a mi me hacen mucho sentido estos pensamientos en los que se inspiró Rolando Toro y aprender de ellos me ha servido para comprender aun mas el profundo sentido de la Biodanza y su magia y el profundo respeto por la vida, para tomar aun mas conciencia de nuestra Madre Tierra, lo que nos da, sus frutos, lo que pudimos vivenciar en la ceremonia de los frutos y de la conexión de ella con el Universo, tan bien reflejada en la vivencia de puente entre el Universo y la Tierra. Sentir el éxtasis y el placer con las vivencias Dionisiacas. Comprender el enorme poder y la fuerza de la Naturaleza. A mi personalmente me identifica el pensamiento: Todo lo que existe es naturaleza y dios es Naturaleza.

Biodanza es un sistema de integración afectiva, por eso la importancia del módulo *Identidad e Integración*. Los ejercicios de Biodanza promueven la integración afectiva, como contraparte de la disociación, producto de la educación, cultura y sociedad. En Biodanza comenzamos a superar estas disociaciones. Disociación motora se refleja en todo el cuerpo, por eso a una persona que asiste regularmente a clases de Biodanza le cambia el cuerpo, la forma de caminar, la forma como se para en la vida. Biodanza es un sistema de integración de potenciales humanos, con lo cual se puede alcanzar la plenitud existencial. Con ejercicios de encuentro y grupo se realiza la integración con personas, la integración con la naturaleza se realiza con ejercicios de trascendencia. Lo importante es internalizar todo esto, para aplicarlo en la vida diaria, ya que las clases semanales son solo un laboratorio.

Ella sintió en ese módulo que es de extrema importancia que un futuro profesor de Biodanza vivencie todo esto personalmente ya que el Profesor llega hasta donde esté en su desarrollo, que sólo sabemos cuando empieza pero no cuando termina. Para saber que está aconteciendo con los alumnos, no basta la parte teórica sino que es necesaria la parte vivencial en su propio cuerpo. Estar integrado emocional y afectivamente y también la parte motora, sentirse pleno y en Paz.

*Trance y Regresión*: El trance también tiene el poder de renovación orgánica de gran efecto sobre el Inconciente Vital. El tiempo no tiene tiempo, nos conectamos con lo positivo de nuestras vidas, percibimos la esencia de los otros, de las cosas, las circunstancias. La educación, alineación cultural, fuertes corazas rígidas y vigilantes dificultan el trance en cambio cree ella que cuando se siente libre,

despreocupada y feliz, aparece nuevamente el acceso a su conocimiento interior, aparece su ser esencial, libre del ego de los miedos y dudas.

Le hizo mucho sentido un texto escrito por Patricia May, antropóloga, y que tiene mucho que ver con Biodanza y lo que aprendió en el módulo **" Las metáforas de la naturaleza también nos sirven, nos recuerdan nuestra íntima esencia, nos alivian la necesidad profunda de retornar a las cosas fundamentales, nos indican quienes somos detrás de todas las construcciones fundadas en el ego y las complicaciones y vericuetos de la mente racional que nos lleva a vivir en constante cálculo de conveniencias y resultados y nos impide expresar el centro de nuestro ser y de nuestra alma "**.

También el trance poético y musical, inversión de conciencia en encantamiento estético. El trance erótico, a través de la sexualidad ver la maravilla de la vida y el trance místico, sacralidad de la vida en todas partes, Dios está en mí por lo cual respeto a la gente.

Biodanza es un proceso de transformación, no es baile entretenido, el movimiento que hago con el pensamiento es estructural y no esencial. El Ego es la gran barrera para llegar al yo esencial, cuando lo trasciendo logro danzar la vida a partir de lo que soy, con mi luz y mi oscuridad, cambio mi percepción de vida, vivo la vida plenamente como una vivencia de eternidad en el momento presente, en el aquí y el ahora yo soy. Todo esto lo sentí especialmente en este módulo, con dos días de profundas vivencias de trance y regresión, como el coro de caña divina, bautismo de luz, danza absoluta, rondas de mecimiento, elasticidad integrativa, flotación en el amnios, danza de placer cenestésico, acariciamiento de rostro, canto sobre el cuerpo, trance rítmico, trance de suspensión, fluidez en pareja y en grupo.

Sentirse como en otra dimensión y sentir también que a todos o a la gran mayoría le sucedió así y eso se refleja en los relatos de vivencia que en esa oportunidad esta vez no se alejaron ni un poco de lo esencial, razón por la en esa ocasión transcribió algunos:

" La conexión con la vida, perder la noción del tiempo, atemporalidad, estamos graves, poder reirse con los demás, alegría y apertura del corazón con la música, dejar libre el pasado y el futuro, deudas pendientes, se desarma y se arma, gran crecimiento y transformación, sentir cariño, meditación en movimiento, viva el cambio. Armonía y sincronía, estar en todos y cada uno lleva a la comunión, integrados en igualdad de condiciones, comunicación de los seres esenciales de cada uno es maravillosa, es lo que hay y es lo que realmente importa ".

*Contacto y Caricias* Nuestra piel es el umbral de un misterio maravilloso y aterrador, la piel cumple la función de unir. En el contacto, cargado de intención erótica, esta señalado el circuito creador de la energía vital.

Cómo podríamos transmitir esto sin haberlo recibido. La buena noticia es que en Biodanza se puede reaprender a recibir y entregar caricias. Cuando ponemos nuestras manos sobre un cuerpo humano tocamos el cielo, hacer una caricia es estar en el limbo, al recibirla pasa lo mismo, nos diluimos y nos conectamos con el todo, vivimos placer cenestésico y un estado de éxtasis, somos parte de la totalidad. El contacto permite la conexión con la energía de la vida, es de naturaleza cósmica, tiene efectos múltiples, como reacción de los neurotransmisores, emite estímulos que crean respuestas a nivel cognitivo, neurovegetativo, inmunológico y endocrino.

En Biodanza se reinscriben los nuevos mandatos: Muévete, exprésate, acércate, toca y déjate tocar, siente, es decir **V I V E**.

Una de las vivencias vividas con mayor intensidad, el acariciamiento en un grupo de 3, la experiencia de éxtasis, cósmica , y en donde los límites corporales se diluyen, en que otras dos personas acarician todo el cuerpo y también poder entregarle caricias a ellas. Este ejercicio representa la importancia de la caricia y le hace ver lo pobre que es el que no tiene la oportunidad de recibirla y de entregarla, gracias Biodanza que brinda esta maravillosa oportunidad.

### *Movimiento Humano:*

Biodanza trabaja con el centro afectivo motor que integra la motricidad. No hay cambio del estilo de vida sin cambio del esquema corporal.

La marcha es la expresión más clara de actitud frente a la vida, de rehabilitación existencial, el ser humano camina con todo el cuerpo, para que yo avance es importante el motor que me mueve, un sueño, un proyecto, la familia, un amor, el amor a la vida, estar de novio con la vida.

Este conocimiento me va a servir a mi para leer el movimiento del alumno ya que este expresa contenidos fundamentales de existencia como por ejemplo tristeza, alegría, represión, serenidad, ya que el cuerpo es expresión existencial.

Biodanza trabaja con el centro afectivo motor que integra la motricidad. No hay cambio del estilo de vida sin cambio del esquema corporal.

La marcha es la expresión más clara de actitud frente a la vida, de rehabilitación existencial, el ser humano camina con todo el cuerpo, para que yo avance es importante el motor que me mueve, un sueño, un proyecto, la familia, un amor, el amor a la vida, estar de novio con la vida.

Para leer el cuerpo se proponen por ejemplo la estructura general de la danza, los aspectos energéticos y la relación con el mundo y consigo mismo.

Comprender la diferencia de los movimientos organizados por la conciencia, los organizados genéticamente y los organizados por la Vivencia que son los ejercicios de Biodanza.

Biodanza propone como ejercicio inicial la restauración de la marcha fisiológica, que debe cumplir con algunos requisitos: sinergismo, integración piernas al tronco, pecho pelvis, motivación afectiva, regulación adaptativa y de la velocidad, de la marcha. La restauración de la marcha fisiológica tiene muchos efectos sobre el organismo que se resumen en la siguiente frase: **Reactiva la primordial vivencia de abrirse paso por el mundo, de avanzar por la existencia con gracia animal y salvaje ímpetu vital.**

### *Vitalidad:*

Rolando Toro Araneda dice que vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y tener la energía necesaria disponible para la acción “ **El Impetu Vital** “, como ya ocurre en el milagro maravilloso que es la formación de una nueva vida. Para Biodanza rescatar esta conexión con la vida es un objetivo desesperado, conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del Universo, la Vitalidad refuerza estas ganas de vivir, trabajando estilos de vida, con el Principio Biocéntrico, vivencias de vitalidad e Inconsciente Vital.

Una persona vital es alegre, entusiasta y su existencia es plena.

En Biodanza esto se puede lograr con la integración de las 5 líneas de vivencia que refuerzan las motivaciones para vivir y crean vínculos profundos de conexión con la vida que muchas personas han perdido, con una incapacidad de establecer feedback con todo lo que está vivo en el Universo.

Algunos índices de Vitalidad significan según Biodanza, capacidad de esfuerzo, vitalidad del movimiento, estabilidad neurovegetativa, potencia de instinto, estado nutrición.

Aprender a respirar es fundamental en Biodanza. La propuesta para rehabilitar función respiratoria natural es suprimir rigidez y autorregulación. Respirar dentro del sentido existencial es un acto musical y respirar toda la esencia del Universo es un acto místico de conexión con la vida.

Risa fácil, fuerza de los instintos, agilidad del movimiento, sonoridad y expresión de la voz, luz e intensidad de la mirada, armonía y potencia de gestos son características fáciles de reconocer en lectura del movimiento, reconocemos a personas con más vitalidad.

Entre las Finalidades de Biodanza está:

- ❖ Proporcionar Ecofactores que permitan expresión de potenciales genéticos de Vitalidad
- ❖ Reconocer que los Índices de Vitalidad varían en distintos períodos de la vida.
- ❖ Amor y creatividad influyen en estos índices, motivación existencial.
- ❖ Cambio de ambiente, contacto con la naturaleza también influye.

Biodanza es un gran impulso para vivir, para recuperar el Impetu Vital, es su experiencia, Biodanza le da esa fuerza que necesita para avanzar en la vida, es para ella una gran motivación existencial, nuevamente agradece a la vida que la conectó con este sistema.

## *Sexualidad:*

Movilizar el cuerpo desde la interioridad puede llegar a ser fuente permanente de placer. En Biodanza se utiliza la danza de placer cenestésico para descubrir el movimiento placentero, sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer es parte del aprendizaje en Biodanza, aprender a disfrutar los grandes y pequeños placeres que ofrece la vida es el más importante de los aprendizajes. El placer de la danza, aprender a escuchar música en estado de trance, hacer conciencia de los placeres cotidianos.

Corriendo por la vida te pierdes la posibilidad de descubrir estos placeres, la vida pasa a ser como un regalo sin abrir, Biodanza nos permite abrir este regalo y ver lo que siempre ha estado ahí, disfrutar de estos placeres cotidianos, de esta forma nosotros nos abrimos a la vida, nos enamoramos de ella, nos abrimos al placer de sentir, conectados profundamente con nuestra propia sensibilidad. Es acto de vivir es gozoso en si mismo.

Asistiendo regularmente a las sesiones de Biodanza, nos permite entender la biodiversidad y gozar de la individualidad de cada ser que es único con su luz y con sus sobra.

La acción de Biodanza consiste en estimular funciones de la sexualidad mediante ejercicios de encuentro, contacto y caricias.

La mujer y el hombre son biológicamente diferentes, el cerebro del hombre y la mujer son estructuralmente distintos y eso determina un comportamiento diferente, teniendo esta claridad es más fácil disfrutar una relación de pareja.

Algunas vivencias del módulo que la llevaron a estado de éxtasis y placer cósmico: Vivencia de la serpiente, gradual, pasando por otros pasos, comparable al acto sexual, lento, viviendo, sintiendo.

Vivencia de bailar a otro compañero, de placer cenestésico, con ojos cerrados y movimientos muy suaves.

Vivencia de acariciamiento de a 5, fuego y pasión con música de Piazzolla, acariciamiento de cabello.

Creo que siempre ha sido una gozadora de la vida, esa es su esencia, pero por un tiempo ese estuvo en sueño, Biodanza contribuyó notablemente a recuperar esa esencia, reencantándose consigo misma y con su vida, sintiéndose bien plantada en ella con la claridad que es un ser único, maravilloso e irrepetible con su luz y con su sombra

### *Creatividad:*

La creatividad es un impulso vital que se ha manifestado desde siempre. La vida es la primera y más maravillosa creación, por lo cual existe el Universo, dentro del cual estamos nosotros los seres humanos conectándonos con la vida, cada uno crea su existencia y esa de por sí es una obra maravillosa, es la máxima creación, es el expresivo arte de vivir.

Según dice Heidegger, cuyo pensamiento filosófico sobre la existencia han inspirado a Rolando Toro Araneda, somos un poema inacabado que construimos cada día. Todo esto nos indica que la creatividad no es solo saber pintar, tocar un instrumento o escribir poemas, es establecer relaciones, descubrir nuevas relaciones entre las estructuras, surge de la afectividad, el afecto nos capacita para ser creativos, es expresión, desde el gesto, la mirada, el contacto.

Todos tenemos la posibilidad de ser creativos, hay que desarrollar esa potencialidad. El impulso creador es innato.

Lo maravilloso de este módulo fue que todos nos fuimos convencidos de que somos inmensamente creativos, de acuerdo a lo que relató de una u otra manera cada uno.

Creo que fue un gran logro y con la claridad que vivir es un arte al que nos conduce Biodanza en contacto profundo con nuestra propia identidad, como también nos conduce a despertar nuestros potenciales genéticos con esta verdadera bomba de ecofactores positivos que es una sesión de Biodanza, estos ecofactores positivos estimulan el potencial creativo y las capacidades creativas latentes, así como los ecofactores negativos lo inhiben.

Desde la vivencia podemos crear, el resultado de estados internos, que es una creación y no una construcción.

La creatividad está vinculada con todas las líneas de vivencia, con la sexualidad, en el instinto exploratorio, abriendo espacios para un goce mayor, con la afectividad en los cambios de estilos de vida, empuja al cambio, capacidad de vínculo y gestos, con la trascendencia ya que la creatividad en si es un acto trascendente.

Es asombroso como desde la vivencia fue capaz de modelar arcilla, reflejando en esa obra todo lo que estaba sintiendo en ese momento de dolor y emoción, dibujar y colorear en un papel como estaba en ese momento y escribir en forma fluida a una compañera, el poema eres tu. Fue maravilloso también haber podido compartir y admirar las creaciones de sus compañeros, viéndolas por dentro como con un tercer ojo, más allá de que lo que la simple observación alcanza.

El poema que le escribió su compañera:

El poema eres tu:

Caminas grácil cual gacela

Siembras alegría a tu paso

Estallan las risas cuando entregas tu corazón

En una risa sonora

Vas entregando palabritas de sabiduría

Y coquetas caricias a tu paso

Ves en cada uno de los que conoces

Una oportunidad de ser feliz

Amiga, estarás siempre en mi corazón

Aunque la vida nos separe

Sentiré tu presencia en mi alma

Almas que están unidas por el amor,

El cariño, las lágrimas y la alegría

Continúa cada día construyendo tu poema

Para reencontrarnos en el infinito Universo

Este poema lo escribió para ella su amiga Silvia, lo cual revierte importancia en el sentido que hoy día las dos trabajan juntas como Facilitadoras.

### *Afectividad:*

La emoción del abrazo es irremplazable, antes de comenzar en Biodanza ella sólo daba abrazos para el cumpleaños, Año Nuevo o alguna despedida, en Biodanza aprendió lo maravilloso y sublime que es un abrazo, es el medio supremo para percibir al otro como un semejante.

En Biodanza es un acto de encuentro consigo mismo y con el otro. Mediante el abrazo es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor.

En este módulo se conectó con la forma diferente de enfrentar el sufrimiento y la felicidad en la forma del camino que va del sufrimiento a la plenitud y lo que alguien dijo, que el minuto más oscuro de la noche es justo antes del amanecer. Del sufrimiento o de la sombra, sacamos la energía para crearnos en la luz, después del desconsuelo viene la etapa de alivio de la angustia, reforzamos nuestra identidad con esa energía. La capacidad de rescatar de las tinieblas el germen de la iluminación está reflejada plenamente en la obra de Beethoven, a la cual se refiere extensamente Rolando Toro Araneda en los apuntes, lo que le llegó muy profundo ya que es admiradora y gozadora de su música, su fuerza, pasión, dulzura, amor, sobre todo la 9ª Sinfonía que compuso estando sordo y su resultado es la afirmación de la vida y grandeza del ser. Su obra interpreta el sentimiento ascendente del sufrimiento a la plenitud. La vida adquiere la forma de una sinfonía, aquí partió el tema de su monografía.

Comparte plenamente con Rolando cuando se refiere a la sensibilización de nuestra parte iluminada. La luz divina asoma en todos los seres humanos, cree que Biodanza nos permite encontrar esa luz divina en las personas, partiendo con ello en el salón en nuestras sesiones semanales, en ese útero afectivo, donde las personas llegan y no importa, de adonde, que hacen, en que trabajan si son feos o hermosos, sólo como personas, como seres semejantes, para luego aplicar lo vivenciado en ese laboratorio en el mundo en que vivimos, con las demás personas.

En Biodanza **reaprendemos el afecto** y esto **fortalece nuestra identidad**.

Las vivencias de este módulo fueron, en realidad como las de todos los módulos, muy profundas, hermosas y significativas. Rescata de ellas la vivencia de cantar el nombre de un compañero, maravilloso escucharlo, se escucharon las voces con tanta entrega, tanto amor y dulzura.

También el ejercicio del árbol que bota sus hojas, que en caso nuestro sería lo que no nos sirve y con lo cual queremos terminar en nuestras vidas, como los árboles en el otoño que estamos viviendo, para luego renacer con más fuerza en la primavera. El sentir que no fue un temporal el que botó las suyas sino que una brisa otoñal que las elevó con suavidad hacia el Universo, es una gran alegría y asomo de cómo este proceso avanza en ella.

### *Trascendencia:*

Las vivencias de trascendencia inducen estados de éxtasis y plenitud interior, la persona como centro con la energía cósmica en sí, éxtasis, donde se identifica con la totalidad, se disuelven los límites corporales en un sentimiento de eternidad e iluminación, con una sensación de expansión de los límites corporales, percibiendo el propio cuerpo como fuente de luz que recibe y emite energía.

Nos permite ver lo que siempre ha estado ahí, ya que nos vinculamos en forma esencial con todo lo existente.

Biodanza despierta el sentido de lo maravilloso.

Los que hacen Biodanza siendo los mismos son otros. Siendo individuos son también la vida universal.

En Biodanza tiene mucha importancia el aquí y el ahora, justo el momento que estamos viviendo en este instante, dejando atrás el allá y el antes.

Las vivencias de trascendencia inducen estados de éxtasis y plenitud interior, la persona como centro con la energía cósmica en sí, éxtasis, donde se identifica con la totalidad, se disuelven los límites corporales en un sentimiento de eternidad e iluminación, con una sensación de expansión de los límites corporales, percibiendo el propio cuerpo como fuente de luz que recibe y emite energía.

Las vivencias produjeron en ella todos estos efectos, la música fue maravillosa, le llegó hasta lo más profundo de su ser. Fueron vivencias de danzas primales, la hermosísima y trascendente vivencia de profunda conexión con los ancestros para luego dar vuelta y entregar toda esa energía a los que están ahora. La maravillosa danza de otoño, el acariciamiento de antebrazos, la danza de abrir puertas que la transportó a un mundo maravilloso y le produjo una sensación de mucha paz, esto por nombrar algunas, que es sólo una pincelada lo que se vivió que además es muy difícil describir con palabras, está en nosotros, ha calado hondo y nuevamente se conecta con el agradecimiento por la maravillosa oportunidad que me le dio la vida de conocer a este ser, Estela Piperno, que es un ejemplo y un espejo para seguir aprendiendo y creciendo para llegar a lo que soy hoy, Facilitadora de Biodanza.

### *Mecanismos de Acción:*

Estos mecanismos de acción están profundamente interconectados, el estudio separado sólo tiene un valor didáctico, ya que Biodanza es un sistema que abarca la totalidad de la vida humana, Rolando se refiere a los dinamismos más relevantes considerando que cada uno de ellos modifica los restantes.

El proceso de transformación de Biodanza abarca todos los niveles de la vida: celular e inmunológico, neurovegetativo, homeostático, motor, afectivo, mental, de comunicación, calidad de vida, existencial, conciencia transpersonal y conciencia ética.

Le hace mucho sentido, ya que para ella no es solo teoría, ha comprobado en si misma en el transcurso de estos años en que asiste regularmente a Biodanza, todo lo indicado, pero que esto sólo funciona cuando la persona se lo permite y se abandona para que soltando capa tras capa lleguemos a la esencia de nosotros mismos y así nos podamos reencantar y sentir la plenitud de estar conectado con la vida y el Universo.

### *Biodanza Ars Magna:*

Biodanza nos conduce a este Arte de vivir, es el arte supremo que nos conduce a la salud como orden cósmico y lo importante es que trabaja con la parte sana. Si es posible hacer crecer la parte luminosa y saludable de una persona enferma los síntomas, que serían la parte oscura, tienden a desaparecer, trabajando con lo oscuro sólo se logra aumentar la oscuridad.

Cualquier enfermedad proviene de un desequilibrio en la totalidad del organismo, no podemos ver solo la enfermedad como el trastorno de un órgano.

Biodanza actúa integradamente sobre el sistema nervioso, sistema Endocrino e Inmunológico, que funcionan en forma coherente, cualquier cambio emocional influye sobre los 3 sistemas, una serie de enfermedades tienen su origen en conflictos emocionales y también influye la falta de integración consigo mismo, con el otro y con todo el sistema viviente.

Le hizo mucho sentido lo que aparecía en los apuntes, que se refiere a como Biodanza trabaja con los esbozos de creatividad, los restos de entusiasmo, la oprimida necesidad de amor y las ocultas capacidades expresivas de cada individuo y lo más hermoso es cuando esto poco que le queda empieza a desarrollarse y el individuo comienza a florecer y a brillar y aprende asistiendo regularmente a los grupos semanales el maravilloso Arte que es vivir, conectándose profundamente con todo y todos los que le rodean, desarrollando la percepción ampliada que le permite ver lo que siempre ha estado ahí.

Ahora ella ya había el proceso de estudio durante tres años, sólo faltaba poner en en práctica todo lo aprendido y esto se realizaría muy pronto con la la práctica con un grupo semanal, tarea que al principio parecía imposible.

## *Experiencia de la Práctica*

El momento temido se acercaba, hacer la práctica para ser Facilitadora de Biodanza. Un día, recuperando un módulo pendiente, le propuse a mi amiga Silvia Cortés hacer la práctica juntas, lo cual ella gustosa aceptó. Para las dos fue motivante compartir la experiencia de la práctica, nos potenciamos formando una buena dupla. Creo importante resaltar que nos unen profundos sentimientos de amistad desde antes de comenzar con la Biodanza, lo que cual facilitó nuestra tarea que siempre fue realizada desde lo más profundo del corazón.

Comenzamos durante un mes a contactar a muchas personas para formar nuestro grupo, finalmente logramos juntar aproximadamente 25 personas, muchas ellas no habían sido contactadas por nosotras, llegaron con alguna amiga que las llevó o porque se enteraron de alguna manera.

Todas las personas, en su mayoría mujeres, solo dos varones al principio, llegaron sin tener idea de lo que se trataba el sistema.

Gran desafío para nosotras en donde por primera vez nos vimos enfrentadas a lo que significa ser facilitadora de procesos de transformación de vida en personas.

La sensación cuando llegué con todo preparado a nuestra primera clase fué como que me tenía que presentar a un examen muy difícil, nunca suficientemente bien preparado, con muchas ganas de arrancar. Aun era conscientemente competente, llegando al final de la práctica a ser inconcientemente competente.

Solicitamos a Marta Sickinger, nuestra Directora de Escuela, nos supervisara, conciente de su profesionalismo y a la vez entrega amorosa, apoyadora, en el caso particular mío, una sonrisa de ella bastaba y sentía con ello que me decía: Alicita, tu puedes ! Como también lo contrario, seño fruncido, susto, lo hice mal.

Los nervios en las primeras sesiones, los detalles, la música, la iluminación, mostrar los ejercicios, las consignas, las supervisiones, que llegaban regularmente todas las semanas y que esperábamos con ansias. Al principio la sensación era, por lo menos para mi, como un globo inflado que tiene un escape de aire, tapaba ese hoyo y aparecía otro. Tomábamos en cuenta todas las observaciones, nuestra meta y desafío era hacerlo bien para llegar a estar en condiciones de guiar un grupo solas, sentirnos dueñas de la situación, movernos con soltura en el Salón de Clases. Las primeras supervisiones eran bien, de acuerdo a los objetivos propuestos, hasta pasar a un muy bien y finalmente todas las últimas clases excelente, hasta que ese globo se elevó, con todo nuestro esfuerzo y dedicación, y se quedó en el Universo lleno de esa maravillosa energía biodanzante transmitiendo destellos de luz y fuerza a los demás.

Nos dedicamos y trabajamos mucho para lograr un buen resultado y esto se empezó a reflejar en nuestro grupo, que se vio muy interesado y comprometido. Más de la mitad tenía 60 años o más, y esto les abrió un mundo de posibilidades, se conectaron más con disfrutar la vida con esas cosas simples, que están al alcance de todos, sólo hay que saber descubrirlas, tomaron conciencia de la belleza de la vida, que es lo que queríamos transmitir, a partir de la propia vivencia en Biodanza.

Comienzo de la práctica el lunes 17 de agosto de 2009 en el Mandala, que nuestros profesores nos facilitaron, lo cual lo hizo más fácil, ya que estábamos en un ambiente de confianza.

Fueron 16 sesiones, en donde tratamos como referencial teórico los siguientes temas:

- ❖ Que es Biodanza
- ❖ La vida en el centro (Principio Biocéntrico)
- ❖ Fluidez, resolver más fácil las dificultades
- ❖ El Grupo en Biodanza
- ❖ La Vivencia
- ❖ La Música en Biodanza
- ❖ Nuestra Identidad
- ❖ Motivaciones para vivir
- ❖ Inconciente Vital
- ❖ Integración
- ❖ El proceso de transformación y la vivencia
- ❖ Vitalidad
- ❖ Sexualidad
- ❖ Creatividad
- ❖ Afectividad
- ❖ Propósito de nuestra práctica se ha cumplido

Agrego al final algunos relatos de nuestros alumnos:

Me siento liviana, en paz, muy grata, feliz, me comunico sin hablar, me tranquiliza y conecta conmigo misma, positivo, sentí cambios, salgo más contenta al diario vivir, contenta con el grupo, aplico la fluidez en mi vida, feliz de venir, me impactó el ambiente, la calidez, el afecto, me gusta cada vez más.

Me hago el tiempo para venir, muy contenta y ahora le doy importancia a lo emocional, más tolerancia, ahora veo la naturaleza, nunca me había sentido tan bien en mi vida, aprendiendo a tener momentos para mí.

Es algo especial, extraño algunas caras cuando no vienen, otro nivel con respecto a la vida.

Me siento bien con el ritmo, lo más maravilloso que he visto en mi vida, recargo pilas, siento buena onda, la clase me relaja, he notado cambios, agradecimiento al grupo, me cargo de energía, me costó sacar el yang.

La música me abrió un espacio y me llevó bailando a mi casa.

Muchas ganas de participar, contenta, me siento bien, he logrado superar muchas emociones, me conecto más con la música, sentí la música de la naturaleza, me siento libre como niña, tenía miedo por el contacto y me ha gustado, muchas ganas de participar.

Por último quiero agregar que personalmente para mí fue una experiencia maravillosa, que me hizo comprender a cabalidad el sistema, darme cuenta como funciona, y dejarme muy comprometida con el grupo, con el cual continuamos hasta hoy. Son personas maravillosas, muy conectadas con la Biodanza, les hizo mucho sentido.



Haber hecho la práctica fue de gran ayuda para mi en momentos que vivía una situación difícil, como es jubilar después de 40 años de trabajo como Secretaria en un empresa, en forma forzada antes del tiempo correspondiente.

Quiero expresar finalmente a que a la práctica asistieron mis dos hijas, lo una de ellas se conectó mucho con la Biodanza y no ha dejado de asistir. El tenerlas ahí a ellas me hacía sentir una gran satisfacción, al poder traspasar a ellas a través de la vivencia lo que fue trascendental en mi vida, y me llevó el maravilloso camino de una rehabilitación existencial.



## *Facilitadora de Biodanza, mi Grupo Actual*

Mi experiencia con el grupo ha sido muy motivante, el grupo de personas quedó tan comprometido que solicitamos autorización para continuar con las clases, la cual nos fue concedida.

Prueba de fuego para darme cuenta que realmente era capaz, fue el accidente que le ocurrió a mi colega, lo que me hizo hacer dos clases sola, lo que pude manejar sin inconvenientes. Me sentí muy bien, fueron clases importantes y muy emotivas, como lo es Navidad y fin de Año.

Luego del terremoto que azotó a esta zona costó motivarnos para comenzar nuevamente, pero se lo debíamos a ese grupo de seres que seguro necesitaban Biodanza más que en cualquier otro momento.

Eso nos dio la fuerza para contactar a nuestras alumnas, quienes llegaron inmediatamente, muchas de ellas de Talcahuano, una zona especialmente dañada por el sismo y maremoto. Llegaron dichosas y se fueron aun mejor.

Me siento con las competencias necesarias para ser Facilitadora de Biodanza. Después de haber creado una calidad de vida para mi, en un camino que va desde el Sufrimiento a la Plenitud, vuelco todas mis energías al preparar esas clases que están llevando a un grupo de más o menos 20 personas a mejorar su calidad de vida, conectándose mejor con sus cercanos y los demás, la naturaleza y el todo.

Cada clase para nosotras es una creación que nos llena el corazón de dicha y agradezco al Universo haberme guiado a este camino en el que tengo la posibilidad reconfortante y maravillosa de facilitar profundos procesos de transformación en otros seres, únicos, maravillosos e irrepetibles y que han florecido y brillado a través de esa luz interna de cada uno que ellos se están permitiendo mostrar.

Descubrieron el placer de vivir, a través de esas cosas simples que están al alcance de todos nosotros, lo que muchas veces es saber como descubrirlas. Creo que aprendieron a ver lo invisible, a conectarse con su esencia, a sentirse protegidas y confiadas en el grupo, a través de vivencias integradoras con ellos mismos, los demás y con el Universo aprendiendo el profundo respeto por la vida, esa sacralidad de la vida que les ha permitido ver al otro como si fueran ellos mismos y ese sentimiento los ha llevado a respetar, evitar juicios y aceptar a cada uno tal como es.

Se han conectado con las motivaciones para vivir que a todos nos hacen falta para avanzar en la vida, ya que a todos nos hace falta ese motor que nos mueve.

Movilizaron las energías desde el amor, la alegría, el movimiento, el ritmo, la pulsación, se permitieron abandonarse para disfrutar, viviendo el aquí y el ahora, ya que cerrarse a la posibilidad de disfrutar el hoy es vegetar.

## *Conclusiones o Epílogo:*

Beethoven elaboró su propio cosmos musical, Alice su propio cosmos existencial. El creó obras musicales, ella creó una calidad de vida con algo en común, la Música, con ese Poder que tiene como tal sobre nosotros, por las emociones que detona y como influye en forma irrefutable sobre los seres vivos. Cada uno de nosotros es una música diferente y depende de nuestra identidad el efecto que ella produce sobre nosotros.

La música, por sí sola, produce o deflagra emociones. Integrada a un conjunto de movimientos o a una situación de encuentro, adquiere una potencia inusitada como una fuerza generadora de vivencias

Todo lo que Beethoven fue en lo más profundo de su ser lo traspasó a su música, al componerla cada nota refleja sus vivencias personales y es por eso, a mi modo de ver, que su música, al escucharla hoy, me traspasa todo aquello que Rolando Toro Araneda tan genialmente describe y que produce en mí que a través de ella, que penetra en cada una de las células de mi cuerpo, soy Beethoven, por eso en algunos pasajes me lleva al llanto, a la más profunda emoción de gran dolor o de plenitud, me conecta con el todo, con el Universo. Cierro los ojos y traspaso los límites de mi ego en un viaje sin principio ni fin, es un estar ahí, gran placer, gran vivencia, no existiendo un antes ni un después, atemporalidad, acaso eso no es lo que nos muestra Biodanza, conexión profunda a través de la música que tantos a través de sus vivencias compusieron, en una época de mucha inspiración, de estar ahí, sin las distracciones que tenemos en los tiempos globales que estamos viviendo, orientados al hacer, producir y al logro que nos alejan del ser.

Conectado con la humanidad, con sus sufrimientos, sus dolores llegando a la divinidad, a la plenitud, a través de su música, una lucha por la igualdad, los derechos que tiene cada ser en este mundo, a ser respetado, valorado, todos sin excepción somos iguales.

Esto se reflejó en su única opera, Fidelio, que representa la lucha por los ideales a costa de entregar su propia vida, la fuerza que otorga el amor para no escatimar esfuerzos en la tarea de llegar al ser amado y luchar por su libertad, de derechos de igualdad de toda la humanidad.

A través de su música trascendió los límites terrestres, su música es vivencial

Música, Universo, tiempo, viaje, humanidad, unión, dolor, plenitud, camino, elevación, todo o nada.

A través de la música el tiempo no existe, tampoco las distancias, lo que fue hace 200 años es hoy, sensaciones, emociones, seres energéticos comunicados por siempre, el canal, la música, único gran y verdadero lenguaje universal.

Las fibras internas y espirituales que toca la música son comunes al ser humano. Cualquiera de nosotros es sensiblemente distinto que alguien que vivió en este mundo 200 años atrás, sin embargo la emoción de la música, la relación de los hombres y la sociedad con ella, los ecos que ella despierta en el alma, son, podría decirse idénticos. Moviliza lo más profundo del ser humano, toca las fibras a las que no llega ningún otro medio.

Beethoven entregó sus notas a través de las rejjas de su dolor y nosotros, los biodanzantes, tenemos el poder de liberarlas en plenitud.



Como las nubes toman forma y las olas también debemos encontrar las armonías del silencio dentro de nosotros para escuchar la música, cuando la envuelva, nuestra alma podrá ver.

La música nos cambia para siempre.



La creación más maravillosa es la creación de la partitura de nuestra propia vida, con todos los medios que disponemos y que están a nuestro alcance y que aprendemos a descubrir, acompañados por el coro de la humanidad.