



Revista Argentina de Biodanza



UNA Poética del ENCUENTRO Humano

Escriben:

Rolando Toro Araneda, Verónica Toro, Raúl Terrén, Carlos García, Estela Piperno, Jorge Terrén, Ana María Alberti, Guillermo Retamosa, Norberto López, Emilse Pola, Claudia Perlo, Adriana Gorlero, Mónica Souto, Anahí Arfini, Silvina Maroni, Andrés Bratt Brizuela, Nicolás López Meyer, Grupo Raíces, Abrazo Colectivo, entre otros.



encuentro artístico
con el mundo

Clases abiertas y
**GRATUITAS DE
BIODANZA**
por todos los barrios
de la Ciudad

EN BUENOS AIRES!!!

Presentando el Programa "Biodanza para Todos"

Soñás con un mundo mejor?
NOSOTROS TAMBIEN!!!

La misión del Abrazo Colectivo es
promocionar acciones tendientes a lograr
el bienestar integral y el desarrollo
socio-ecológico para mejorar la calidad de
vida de las personas.



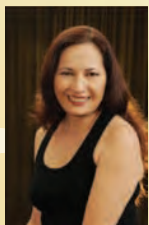
Entrá en www.abrazo colectivo.com
y fijate cuando estamos por tu barrio.

También podés seguimos en   

Desde Buenos Aires al mundo, parte el Abrazo colectivo!

info@abrazo colectivo.com

DIRECTORES :



CECILIA LUZZI



CARLOS GARCIA

Escuela de Biodanza

CIUDAD DE BUENOS AIRES

FORMACIÓN DE FACILITADORES DE BIODANZA

Biodanza es un sistema basado en la integración afectiva del ser humano que utiliza música, movimiento y ejercicios de interacción grupal. La práctica de Biodanza se realiza en sesiones periódicas, conducida por un facilitador formado por una escuela oficial de biodanza.

A QUIEN VA DIRIGIDO:

A profesionales de la salud, educadores, terapeutas y todos aquellos interesados en contribuir al desarrollo integrado del ser humano.

REQUISITOS:

Estudios secundarios completos y participar en un grupo regular.

MODALIDAD:

Módulos mensuales de fin de semana teórico prácticos.

DURACIÓN:

3 años, siendo el tercero de prácticas supervisadas

ADEMÁS, SI QUIERES VIVENCIAR BIODANZA
PARA TU DESARROLLO PERSONAL

GRUPOS REGULARES

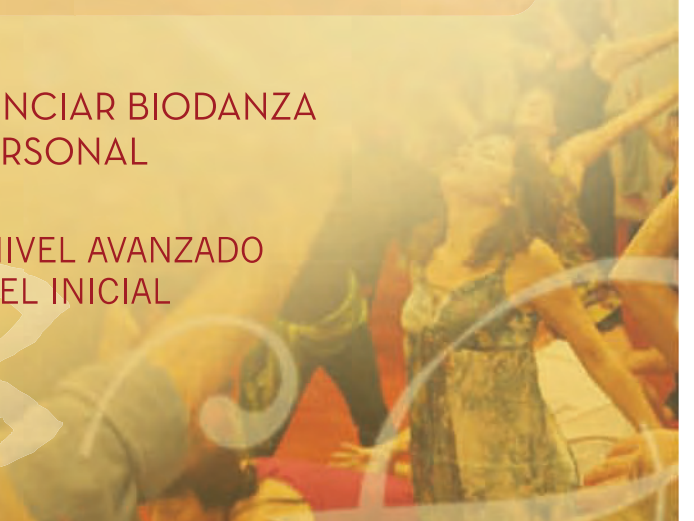
Miércoles 20:30 a 22:30 • NIVEL AVANZADO

Jueves 20:00 a 22:00 • NIVEL INICIAL

www.biodanzanet.com

info@biodanzanet.com

biodanza@speedy.com.ar



Escuela de Formación de Profesores

Biodanza



- PROVINCIA DE BUENOS AIRES
- ROSARIO
- VALENCIA- ESPAÑA



Directores: Jorge Terrén y Betina Ber

Encontrarás un espacio en la naturaleza donde el aprendizaje es un placer

- Cursada: sábado y domingo mensual.
con lugar para dormir y comidas caseras (opcional vegetariana)
- También talleres de profundización de fin de semana.
- Cursos de postgrado internacionales.

www.betinayjorge.com.ar

Tel/Fax: 02326-453862

e-mail: jorgeterren@yahoo.com.ar

(2760) Simona Segurola 269

San Antonio de Areco

Escuela de Biodanza de Buenos Aires



Directores: *Verónica Toro y Raúl Terrén*



Profesorado de Biodanza

Inteligencia musical | Ética del encuentro | Poética de la palabra
Estética del movimiento | Expresión de las emociones

Un fin de semana por mes, durante tres años.

Informes e inscripción

Micaela F. Giacometti 15 4444 5423

Raúl y Verónica 03488 442071 / 15 5830 0925

www.terrentoro.com secretaria@terrentoro.com

Vivencias semanales:

Martes y Miércoles 20hs en Cap. Fed.

Sumario

Los primeros pasos... / Rolando Toro Araneda	6
¿Qué es la biodanza? / Claudia Liliana Perlo	7
El placer de ser humano / Verónica Toro, Raúl Terrén	8
La vivencia y el encuentro / Carlos García	13
Creciendo en la diversidad / Sandra Siccardi, Celeste Siccardi	14
Reflexiones sobre la facilitación del grupo / Estela Piperno	15
Muchos encuentros / Laura Del Piano	18
Biodanza, una revolución posible / Anahí Arfini, Silvina Maroni	21
La recuperación del deseo de vivir / Ana María Alberti, Guillermo Retamosa	24
La identidad y los cuatro elementos / Norberto López	26
El tiempo fuera del tiempo / Jorge Terrén	27
Atravesando el espejo / Adriana Carla Gorlero	29
¿Cómo enfrentar los miedos? / Emilse Inés Pola	31
Biodanza: portal para una espiritualidad danzada y afectiva / Mónica Souto	33
La conexión con la especie / Gloria Mercedes Juárez	36
Grupo Raíces: lo hacemos juntos / Grupo Raíces	39
Abrazo colectivo: encuentro artístico con el mundo / Abrazo colectivo	40
Stress y vida cotidiana / Andrés Bratt Brizuela	42
Biodanza acuática / Carlos Lavigna	43
Los siete poderes de la Biodanza / Rolando Toro Araneda	44
Los remedios spinozianos para la vida afectiva / Nicolás López Meyer	46
Guía de facilitadores y clases de biodanza	48
Poesías de Rolando Toro	51

Los primeros pasos...

Rolando Toro Araneda

Trato de recordar los primeros momentos de la Biodanza en el pasado, los antiguos gestos, los encuentros con amigos en el frenesí de la música. Al inicio Biodanza fue apareciendo sigilosamente en mi vida. Lentamente tomo fuerza, despertó el interés de las personas, suscitó cambios sorprendentes en algunos participantes y sobre todo creo sentimiento de epifanía y esperanza en la vida.

La Biodanza ha nacido de mi experiencia personal y pronto me di cuenta que su estructura podía fundamentarse en las ciencias que atañen a la vida,

en particular a la biología. Fueron muchas las fuerzas que se manifestaron dentro de mí para conducirme finalmente a idear esta conjugación de arte, ciencia y amor.

Se agitaban en mis experiencias paradójales con características a veces maravillosas y otras terroríficas. La Segunda Guerra Mundial mostro que el hombre puede alcanzar niveles de perversidad inconcebibles; el Holocausto de millones de personas bajo el régimen nazi, las bombas atómicas en Hiroshima y Nagasaki, eran acontecimientos que revelaban hasta qué punto podía llegar la degradación del género humano. La crisis de la cultura occidental era ostensiva.

Por otra parte, había vivido experiencias de amor y de éxtasis en una dimensión misteriosa y maravillosa del mundo.

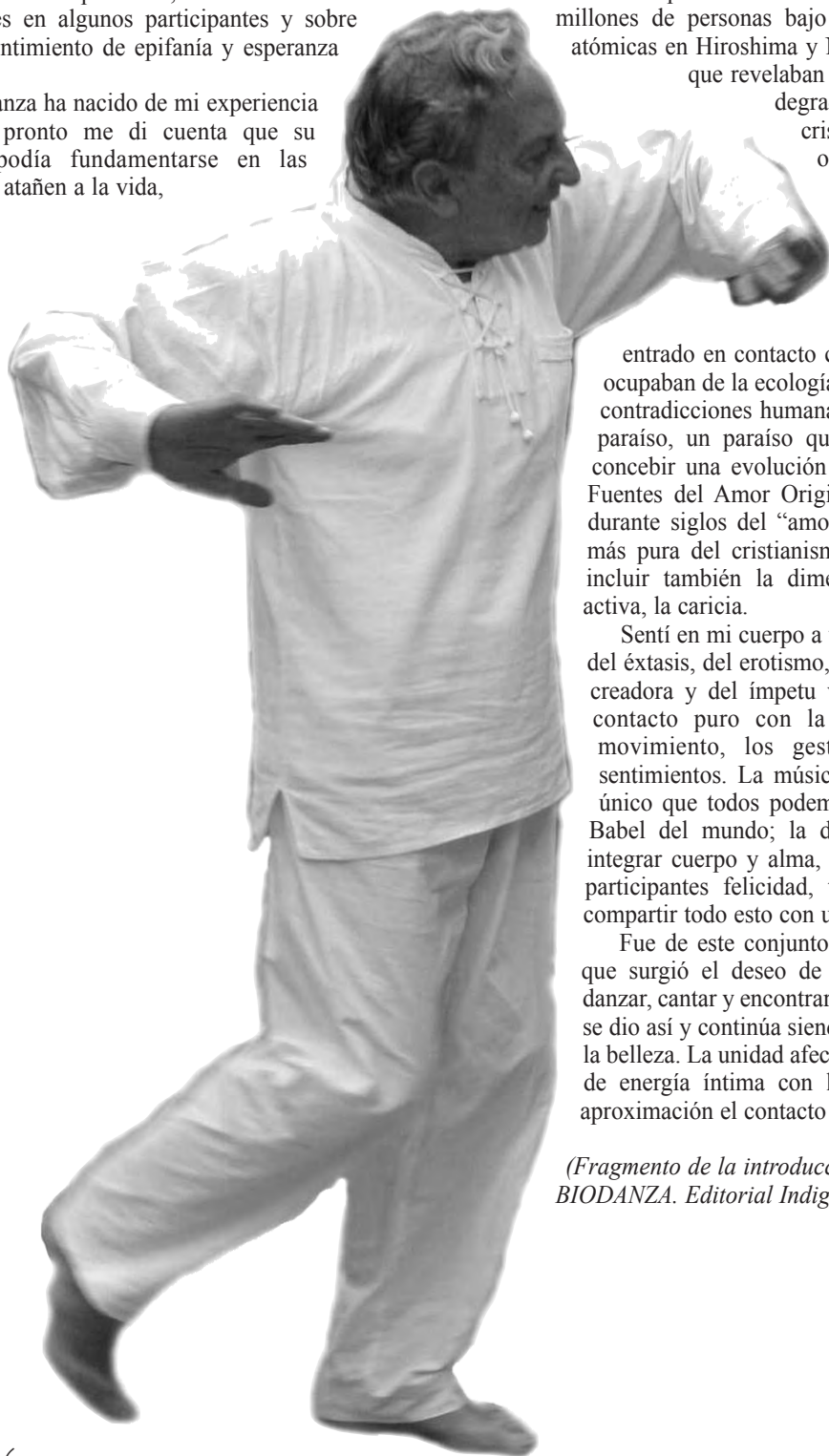
Había tenido hijos, había

entrado en contacto con los primeros grupos que se ocupaban de la ecología. Ante el abismo creado por las contradicciones humanas sentía el deseo de acceder al paraíso, un paraíso que fuera compartido; no podía concebir una evolución solitaria. Quería encontrar las Fuentes del Amor Original. Todos han sentido hablar durante siglos del “amor al prójimo”, como la verdad más pura del cristianismo; yo creo que el amor debe incluir también la dimensión corporal, la dimensión activa, la caricia.

Sentí en mi cuerpo a veces todas las manifestaciones del éxtasis, del erotismo, de la fraternidad, de la energía creadora y del ímpetu vital. Sentía la posibilidad del contacto puro con la realidad viva, a través del movimiento, los gestos, y la expresión de los sentimientos. La música era el lenguaje universal, el único que todos podemos comprender en la Torre de Babel del mundo; la danza era la forma ideal para integrar cuerpo y alma, y podía comunicar a todos los participantes felicidad, ternura y fuerza. Y yo quise compartir todo esto con un gran número de personas.

Fue de este conjunto de experiencias y sensaciones que surgió el deseo de formar pequeños grupos para danzar, cantar y encontrarnos con la música. La Biodanza se dio así y continúa siendo un modo de convivencia con la belleza. La unidad afectiva se genera en el intercambio de energía íntima con los otros. En este proceso de aproximación el contacto es esencial.

(Fragmento de la introducción de Rolando Toro a su libro BIODANZA. Editorial Indigo|cuarto propio. Chile. 2007)



¿Qué es la biodanza?



Claudia Liliana Perlo

Biodanza es un sistema de re-aprendizaje e integración de nuestra afectividad que creó hace más de 40 años el psiquiatra y antropólogo chileno Rolando Toro. Este abordaje hoy se practica en los cinco continentes. Biodanza significa bio=vida y danza=movimiento pleno se sentido. La vida misma es un movimiento, un flujo. A nivel de la materia subatómica los físicos cuánticos hoy nos hablan de “la danza secreta de electrones”.

Erróneamente hemos concebido nuestra vida sin movimiento, de manera estática, dada, preestablecida construyendo una sociedad caracterizada por la rigidez, el control, el sometimiento, la obediencia, la dominación y la opresión, que nos ha ido despojando de nuestros más preciados recursos para nuestro pleno desarrollo.

Rolando Toro concebía que todos tenemos el potencial para desarrollarnos como seres plenos, armónicos, en permanente flujo y movimiento de cambio. Solo tenemos que re-descubrirlo y para ello creó este maravillosos sistema.

Biodanza es una propuesta para danzar la vida, una poética del encuentro humano.

Humberto Maturana, un prestigioso biólogo nos habla de nuestra naturaleza autopoietica. Esto es la propia capacidad para generarnos a nosotros mismos, que nos ofrece la infinita posibilidad de reparar lo dañado. Y con el mismo **coraje** que los árboles en este otoño se despojan de las hojas viejas, es posible volver a brotar y florecer nuevamente en nuestra vida, con la idéntica **esperanza** que lo harán ellos en la próxima primavera.

Quienes danzamos ya hace varios años podemos dar cuenta del poder transformador de este sistema y del nacimiento a una nueva vida, en la cual hemos recobrado una conexión profunda con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con todos la naturaleza que nos rodea.

La Biodanza no se enfoca en los conflictos, problemas y/o enfermedades de las personas. Desde este enfoque se trabaja sobre la parte sana para fortalecerla, revitalizarla y potenciarla.

Biodanza tiene múltiples beneficios para la salud integral tanto a nivel psicológico, como en los sistemas fisiológico, nervioso, endocrino e inmunológico algo difíciles de resumir. Ahora bien, **el principal beneficio** que a mi me gusta señalar **es la recuperación de la alegría y el placer de sentirse vivo.**

Quiénes pueden hacer biodanza? Todas las personas desde los niños hasta los adultos mayores, que deseen mantener y mejorar su salud de manera integral, es decir cuidar su VIDA.

En qué consiste una clase de biodanza? Se trata de una sesión semanal de 2 horas de duración, donde el facilitador propone al grupo diferentes danzas y ejercicios a través de una música determinada para trabajar alguna de las líneas vivenciales que su creador ha definido: *vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y transcendencia*. La clase se encuentra planeada en función de las necesidades que el facilitador va observando en el grupo.

Por qué necesitamos hacer biodanza? La mayor parte de nuestros problemas encuentra su raíz en los vínculos, en una trama social fuertemente dañada que necesitamos reparar. Estoy convencida que el desafío de este siglo es la **transformación afectiva**, biodanza fue creada para asumir este reto.

Mucho más podría decirse y escribirse sobre este sistema centrado en el amor y la recuperación de la ternura en nuestras vidas, ahora bien debido a que esta propuesta es vivencial, difícilmente nuestro lector comprendería cabalmente por este medio de qué se trata. Por lo que la sugerencia para quién quiera saber más es disfrutar de una clase!



El placer de ser humano

Verónica Toro, Raúl Terrén

Estoy Vivo

*Luz y sombra
tenue rozagante rocío,
candor del peral
flor en primavera
cuando el perfume nos anuncia
la belleza.*

*¿Qué sutil esperanza
me acompaña estas noches?
¿Qué intuición creadora
me mantiene despierto?*

*Estas noches, ¡Qué, dulce sensación
la de estar vivo!*

Raúl

Podríamos decir que la vida, más que un camino es un paseo: avanzamos, retrocedemos, damos vueltas como en un laberinto sin salida, y a veces con mucha suerte nos encontramos con nosotros mismos.

La vida que nos toca vivir no es más ni menos difícil que la de otros. Es un ensayo único y precioso, que puede ser tragedia o poesía, dependiendo de nuestra creatividad existencial.

Usemos todos nuestros potenciales para vivir plenamente nuestra vida, que es lo más valioso que tenemos y no podernos de ninguna manera desperdiciar.

No corramos el riesgo de apostar al futuro lejano o a una vida después de la muerte de la que nadie tiene certeza. Nuestro punto de partida es aquí y ahora tratando de conectarnos con esa maravillosa pulsión de vida que la naturaleza ha sembrado en nosotros.

Hagamos lo que hagamos, que sea con la intensidad del ahora o nunca, guiados por el corazón y ayudados por nuestra razón. Eso es ser inteligente.

Entre animales y dioses descubramos nuestra humanidad, percibamos el placer de ser humanos, es decir buenos y malos, sabios y locos, un poco geniales y un poco fracasados. Cruels y tiernos y sobre todo apasionados. En esa caja de Pandora llena de atributos, fuimos hablando todos los idiomas sin saber cuál es el nuestro, si es que alguno de ellos lo es.

Ser humano es un ensayo constante, un camino pleno de acertijos, de dudas y certezas que duran instantes. Nuestra mejor posibilidad es recorrer ese camino paseando, viviendo intensamente, amando, creando, trabajando, jugando, bailando.

Biodanza, que sólo sabremos qué es vivenciándola, nos da la posibilidad de percibir esta dimensión de la existencia. Biodanza es un fruto de la cultura humana que, saboreándola, nos ayuda a sentirnos parte de la naturaleza y nos invita a vivir una vida plena de sentido.

Qué es la Biodanza

Manifiesto

*Somos la memoria del mundo.
Sólo debemos recordar lo que
está en nuestras células.*

*Los frutos del verano
el amor voluptuoso.*

*La capacidad de ponerse en el lugar
del otro.*

El contacto.

El coraje de innovar.

El abrazo, el adiós y el encuentro.

*El mar en nuestra piel.
La música de la vida.
La danza de la vida.
Biodanza nos devuelve
la memoria ancestral
la posibilidad absoluta de amor.*

Rolando Toro

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo.

Nuestra propuesta consiste en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con los semejantes y con la naturaleza.

Es importante la coherencia entre Biodanza y la vida cotidiana, es parte de su definición misma. Muchas veces se hace necesario modificar el estilo de vida, entendiendo que nuestras sesiones no son una actividad que compensa una vida de *stress*, sino que se trata de un modo particular de vivir.

Cada clase es una invitación a llevar lo vivenciado a la vida diaria, es decir, a la propia existencia, que va más allá de los horarios de trabajo, las condiciones económicas y las exigencias de esta sociedad.

En nuestra danza encontramos, en un entorno enriquecido, la expresión de todos los gestos humanos de lo cotidiano. En nuestras clases uno puede volver a sentir lo mismo que en un momento profundo de plenitud y encuentro, o bien descubrir algo totalmente nuevo y diferente en su vida.

A partir de ese sentir, que pasa a la conciencia como parte de la realidad vivida, nos encontramos con que hay una decisión que tomar: “¿me animo a rescatar esto que me da una calidad y una dimensión más profunda de mi existencia e incorporarlo a mi vida, o lo dejo ahí?”.

Esto es algo que nos moviliza, seamos o no concientes. No se trata solamente del movimiento: quienes profundizan en la Biodanza experimentan una sensación de agradecimiento que se une al goce de vivir, y esto es lo que abre una instancia a la trascendencia.

Nuestra labor en Biodanza se compromete con la identidad desde la emoción, desde la vivencia como experiencia emocionada. No es un ejercicio mecánico, no trabajamos sobre los músculos sino que modificamos el organismo y la existencia humana a diversos niveles: orgánico, afectivo-motor y existencial.

Origen de la Biodanza

Los primeros esbozos de la Biodanza se originan en las experiencias de Rolando Toro como maestro de escuela en Chile, en trabajos de creatividad con niños que actualmente continúan con el nombre de *Educación Biocéntrica*.

Biodanza surge en la década del sesenta, en un momento de fuerza creativa en América Latina, contemporáneamente al *Make love not war* (“Hacer el amor y no la guerra”) del movimiento *hippie* en Estados Unidos, a la revolución musical que se inició con los Beatles en Inglaterra, al movimiento estudiantil de mayo del 68 en Francia y a la introducción de la meditación y las sabidurías orientales en

occidente.

En aquel entonces Rolando Toro trabajaba como psicólogo en el Instituto de Antropología Médica de la Universidad de Chile, junto a un grupo de colegas que buscaban estrategias para “humanizar la medicina”.

Así comenzó a ensayar en el Hospital Psiquiátrico de Santiago la Psicodanza (como se llamó en una primera etapa) con pacientes psicóticos. Posteriormente comenzó a enseñarla en la Universidad de Chile a través de su cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión.

En los años setenta de radicó en Argentina, donde la Biodanza comenzó a organizarse con los primeros profesores, para luego trasladarse a Brasil, donde se desarrolló vigorosamente y se extendió a la mayoría de los países de América Latina.

En 1986 Verónica Toro y Raúl Terrén llevan la Biodanza a Europa, comenzando por Italia, Francia y Suiza, comprobando con gran entusiasmo que era muy bien recibida. Posteriormente invitan a Rolando Toro, quien se queda a vivir durante ocho años en Italia logrando que la Biodanza fuera practicada en casi toda Europa.

Actualmente la Biodanza se ha extendido también a EEUU, Canadá, Japón, Australia, Nueva Zelanda, Sudáfrica y otros países de África y Asia, superando las cien escuelas de formación de profesores en el mundo. Verónica y Raúl dirigen las escuelas de Biodanza de Buenos Aires y de Bourgogne, en Francia.

Es importante destacar que este sistema es una creación de nuestra cultura latinoamericana y es muy gratificante para nosotros percibir cómo tantos países diferentes han abrazado su práctica.

Escuela de Biodanza de Santa Fe

con Orientación Social (sede Paraná)

**Grupos en Paraná, Chajarí, Santa Fe,
Santo Tomé, Rincón y San Gerónimo**

- Talleres en escuelas iniciales, primarias, secundarias públicas o privadas.
- Días institucionales, resolución de conflictos, potenciación de grupo, cambio de clima institucional.
- Talleres en grupos particulares de:
Biodanza y Masaje; Música e identidad;
Biodanza y Tarot madre paz; Biodanza para embarazadas

Mas información:

tel. 0343 15417-4906

vibeziner@hotmail.com.ar

www.santafebiodanza.com.ar





En poco más de cuarenta años desde su creación, la Biodanza y la Educación Biocéntrica se han desarrollado en escuelas, hospitales, universidades, empresas y organizaciones de todo el mundo.

Sentir la Vida: Hacia una sabiduría vivencial

*La percepción de estar viviendo un momento único y eterno
en esta Realidad tal como es,
sin expectativas, sin prisa, sin nostalgia,
en el vacío donde las cosas aparecen,
en una realidad que respira,
en esa atmósfera en que todo está llegando a ser...*

Virginia Wolf

Si aceptamos nuestras vivencias como una forma directa de conocimiento, cuya “veracidad” no pasa por la razón, sino por algo que nos informa sobre nosotros mismos y cuyos efectos comprometen la totalidad de nuestro ser, podemos legítimamente concebir una “epistemología de la vivencia”.

Esta forma de conocer está más cerca de la sabiduría que del conocimiento lógico, más cerca del saber sensible que de la comprensión intelectual, más próximo al sentir que al pensar, porque entendemos que el acto de conocer abarca aspectos biológicos instintivos, místicos y poéticos.

La vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad en un lapso que transcurre aquí y ahora, que nos comunica un contenido preciso de sensaciones y percepciones. Al ser protagonistas de ese sentir se supera la distancia entre lo que se siente y la observación del sentir. En esta experiencia hay una forma de cognición que posee legitimidad científica.

La vivencia es una forma esencial de conocimiento que se genera en funciones tan sutiles y complejas como la percepción poética, el éxtasis y la revelación. Biodanza propone un método preciso para provocar “vivencias integrativas” capaces de expresar la identidad, modificar el estilo de vida y restablecer el orden biológico.

El autoconocimiento brinda una información absoluta del

ser, tiene, por lo tanto, una cualidad ontológica que no es consensual.

La vivencia es una experiencia radical en la que no existe la distancia entre el observador y lo observado. Es un diálogo íntimo con la complejidad y, en cierto modo, una catarsis de la razón, que se expresa visceralmente y que, en el lenguaje, se transforma en poesía.

Una epistemología poética basada en la vivencia conduce no sólo al conocimiento de una realidad esencial, sino a la sabiduría, que es la relación viviente con el universo.

La unidad que Biodanza propone consiste en asumir en forma radical la perspectiva sistémica, que supera la disociación entre cuerpo y espíritu, entre sujeto y objeto, entre lo particular y lo universal y, en último término, en el ámbito del conocer, la asertividad cognitiva en su complejidad.

“La emoción organiza el pensamiento”, afirma Rolando Toro, de lo cual deducimos que la práctica semanal de Biodanza, además de alegrarnos, enseñarnos a bailar, facilitarnos la expresión de las emociones y profundizar en el encuentro con el otro, nos hace más sabios.

La Vida al Centro: Principio Biocéntrico

Meditando sobre la Vida

*“Meditando sobre la vida, siento la obligación
de respetar cualquier voluntad de vida a
mi alrededor, por ser igual a la mía.*

*La idea fundamental del bien es, pues, que éste consiste
en preservar la vida, en favorecerla, en conducirla a su
valor más alto y que el mal consiste en aniquilar la vida,
en lastimarla, en poner trabas a su florecer.*

Albert Schweitzer

El Principio Biocéntrico es un paradigma que intenta explicar todo lo que existe, en función de la vida, así como antiguamente existieron los paradigmas geocéntrico (la Tierra es el centro del universo), heliocéntrico (el Sol es el principio del universo) y antropocéntrico (el hombre es el centro de la creación).

Está inspirado en la vivencia de un mundo organizado en

función de la vida, que ya estuvo presente en los misterios pitagóricos, en el mito de Orfeo, en Heráclito, en las cosmogonías caldeo-asirias, orientales, egipcias, chamánicas del Perú, México y Estados Unidos y en pueblos primitivos de Australia y África.

En el Principio Biocéntrico la vida es el centro, ya sea la vida vegetal, animal, el planeta Tierra como Gaia - organismo viviente- y el Universo como ser vivo. De esta manera se abre la posibilidad real de integración entre el ser humano y el cosmos.

Intentamos sintonizarnos con la información de la vida, desde el cosmos hasta la célula, que viene impregnada a través de los instintos, organizada diferentemente para cada especie.

La información de la existencia, ese patrón de organización cósmica que llamamos vida, se organiza en nosotros a través de los instintos. A partir de esta visión Rolando Toro habla de la "sacralidad de la vida", en un sentido similar al que propone el filósofo Spinoza, quien asocia a Dios con la naturaleza.

Parte de nuestros referentes de aprendizaje son los estudios de etología y comportamiento animal en su medio. Es necesario aclarar que en Biodanza consideramos que un león en un zoológico no es un león, no podemos conocer sus comportamientos porque no está en su hábitat y esto condiciona sus instintos y hábitos. Es como una experiencia de laboratorio que sólo refleja una porción de la realidad.

Este ejemplo es trasladable a la experiencia de un ser humano en un departamento de treinta metros cuadrados. Si queremos rescatar nuestro ser vivo humano tenemos que buscar transformar nuestro estilo de vida, que es el objetivo de Biodanza: cambiar la conciencia y transformar nuestra calidad de vida.

La desconexión histórico-cultural de la matriz cósmica de la vida es lo que ha generado, históricamente, las sucesivas formas culturales destructivas. Tanto la disociación cuerpo-alma o materia-energía como la represión de la experiencia paradisiaca han conducido a la profunda crisis existencial que atravesamos hoy en el mundo.

En muchos casos, lo que se denomina progreso es, ciertamente, una cultura anti-vida, por lo que es imperativo accionar en función de un cambio que reestablezca el Principio Biocéntrico.

Cada clase de Biodanza representa un entorno enriquecido, un laboratorio de vivencias donde estimulamos la vida en cinco grandes canales: vitalidad, sexualidad/erotismo, creatividad, afectividad y trascendencia.

Por eso afirmamos que el Principio Biocéntrico significa poner la vida al centro, no a Dios, ni la cultura, ni las ideologías, sino la vida. Es un cambio fuerte el que plantea este paradigma concebido por Rolando Toro, y es lo que atraviesa a la Biodanza como su eje principal.

En este concepto es muy importante el lugar de la conciencia, porque todos tenemos valores, creencias. Si creemos en el Dios de la iglesia, en el infierno o en la reencarnación, entonces vamos a organizar nuestro comportamiento en función de una convicción que está limitada por un paradigma que es, en este caso, la religión o doctrina a la que adscribimos.

Es extraordinariamente importante cómo culturalmente le ponemos información a nuestro cerebro para percibir el mundo. La cultura hace al observador, y el observador determina la realidad.

Nosotros estamos cambiando el punto de vista de ese observador, que dice que lo importante no es la cultura ni la religión sino la vida.

No hay vida humana sin emoción

Para la Dra. Candance Pert, una de las descubridoras de los neuropéptidos, candidata a Premio Nobel de Medicina, la mente no está solo en el cerebro sino que es una especie de energía vivificante en el reino de la información a través del cerebro y el cuerpo, que permite a las células "hablar" entre sí y con todo el organismo.

La especialista sostiene que: "las emociones son el contenido informacional, que es intercambiado con los órganos, células y sistemas que participan en el proceso. Al igual que la información, las emociones viajan en dos realidades: la del cerebro y el cuerpo en la realidad física (como neurotransmisores), y como sentimientos en el plano no material (mental)". En este sentido, las emociones serían el puente entre el cuerpo y la mente.

Mediante una investigación revolucionaria descubrió que un grupo de moléculas denominadas péptidos, son los mensajeros que facilitan la "conversación" entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, concluyendo que estos tres en realidad son uno solo formando una red psicosomática.

Lo interesante es que estas declaraciones surgen del ámbito de la biología molecular, una rama de la ciencia que surgió para llenar el vacío existente entre la física y la biología, y que indirectamente acerca la ciencia a la religión.

Te invitamos a conocer Biodanza

un camino a la salud y la alegría

Es el momento de:

- descubrir y expresar tus potenciales.
- mejorar tus vínculos.
- disminuir las tensiones y el estrés.
- compartir y celebrar.

*Queremos saber de vos,
te estamos esperando*

Facilitadoras:

Carmen G. Noriega - Beatriz Rabino

Comunicar: 4683-5584 15-5346-4152
carmennoriega1@yahoo.com.ar

Al trabajar integralmente en Biodanza abordamos el sentir, que se corresponde psicológicamente con las emociones y bioquímicamente con los neurotransmisores, hormonas y péptidos.

Cada ejercicio está orientado a estimular la autorregulación del sistema nervioso autónomo, algunos activan el sistema simpático a través del “gasto” de energía, de mucha actividad, ritmo, euforia. Otros estimulan el sistema parasimpático, a través de la recuperación de energía, son de abandono, con movimientos lentos, ojos cerrados.

La mayoría de las personas, dado el ritmo de vida actual, sobreestimula el sistema nervioso simpático trabajando doce horas por día, perdiendo las señales del sistema parasimpático que les avisa que deben descansar. Es entonces cuando se desdibuja la autorregulación.

Generalmente y debido a esta realidad, Biodanza trabaja más sobre el parasimpático, no porque lo considere más importante, sino para compensar el desequilibrio causado por la sobreestimulación de la vida cotidiana

Aprender a vivir

Vivir emocionadamente, enamorarse de la vida. De eso se trata.

Lo que tenemos que modificar es el control de la mente conciente sobre las emociones y el cuerpo. Para eso en Biodanza proponemos entrar en un estado de conciencia diferente, en la fase cerebral alfa (estado de relajación o de meditación) para recuperar la integración entre lo que se siente y lo que se piensa. Esto da mucho trabajo, especialmente cuanto más intelectuales son las personas, cuanto más viven en constante estado de alerta. A ellos se les hace más difícil trabajar con los ojos cerrados y abandonar el control.

La desesperación de muchas personas en el mundo es huir del estilo de vida que tenemos; entonces las drogas, empezando por el alcohol y los psicofármacos, encuentran fácilmente cabida como opción para salir de ese estado de tensión y *stress*.

Y el problema principal no son las sustancias en sí mismas, sino que el conflicto es no saber qué hacer con uno mismo y con la propia vida. La adicción pasa por no saber, no conocerse y recurrir al uso de drogas en momentos de fragilidad emocional.

Durante toda la historia de la humanidad las diferentes culturas han utilizado sustancias *enteógenas* (para despertar lo divino en el hombre) en rituales y ceremonias para elevar el estado de conciencia y el contacto con el espíritu, nunca para evadirse.

Lo que hacen muchos jóvenes para no sentirse deprimidos es buscar “fórmulas mágicas” que les permitan vivir una experiencia de éxtasis aunque sea en forma artificial y transitoria. Este camino implica un costo personal altísimo que muchas veces se paga con la vida. La mayoría ignora que esta búsqueda también se puede realizar a través de la meditación, la Biodanza u otras técnicas de desarrollo personal, sólo que el tiempo que requiere llegar a ese cambio de estado por vías naturales es más lento que el que ofrece tomar una pastilla.

Todos tenemos preferencias naturales, pero cuando la proporción de la búsqueda es desmedida, cuando la falta de una sustancia se hace dañina para nosotros, entonces podemos decir que nos estamos convirtiendo en adictos.

Pareciera ser que es absolutamente necesario vivir en otro estado de conciencia por momentos, el sueño es un ejemplo de esta necesidad vital. Pero justamente pertenece a un espacio de tiempo que, por nuestras ocupaciones, vamos limitando progresivamente hasta que esta alteración termina por sobreestimar el sistema simpático en la acción o el estado de alerta en la mente, y dejamos de lado el descanso, los momentos de placer, la embriaguez del vivir. Paul Valery afirmaba que debemos vivir embriagados de vino, de poesía o de virtud.

El estado ontológico ideal sería entonces el de embriaguez, es decir, de sentirse enamorado de la vida y deberíamos salir de esa disposición sólo por momentos y volver lo antes posible a ese estado natural.

Verónica a Raúl

*Me inunda el vértigo
de amarte cada día
mi amor;
tus cabellos
en libertad
me evocan
las nubes y el viento.
Te llevo en mí
siempre
en mi piel, en mis huesos.
Camino por la vida
de la mano
con mi hombre
sabio, pleno.
En palabras de amor
tú eres mi mejor poema.*

Raúl a Verónica

*Verónica
sueño de dioses
encanto perfumado
mujer impostergable
mujer mujer
sensual y primavera
belleza de cisne
y ambrosía
a cada paso te amo
cada día cada noche
dicha de ser mía
necesito poseerte
siempre...
Un hombre te celebra
feliz enamorado
entre el trabajo y el éxtasis
tu mano.*

Danzar nuestra vida puede parecer una propuesta utópica en un mundo lleno de dificultades, pero al mismo tiempo, es una ventana luminosa que nos muestra los jardines del paraíso, que siempre se ofrecen a nuestro alcance.

Ponerle un poco de poesía a nuestra vida en prosa puede ser una posibilidad genuina de renovación existencial.

Esto es Biodanza, la poética del encuentro.

¡Están todos invitados a danzar la vida...!



Foto: Carolina Bentham

La vivencia y el encuentro

Carlos García

En el sistema Biodanza, trabajamos con vivencias, pero no siempre entendemos que queremos decir con esto. Si le preguntamos a alguien ¿qué es una *vivencia*? seguramente nos responderá con otro concepto: “es una experiencia”. Esto radica en la dificultad, por no decir imposibilidad, de expresar en forma verbal o conceptual, el momento presente. El relato de la experiencia es siempre, historia. Y cuando hablamos de historia creemos que hablamos de hechos, pero no es así. “No existen hechos, solo interpretaciones”, nos dice Nietzsche. La experiencia es esencialmente eso, el relato de los hechos que *creemos* –interpretamos– que nos pasaron.

La vivencia es otra cosa. Es el acto de estar ahí, presente. Y esto, para producirse, necesita una condición especial: confiar. Se necesita confiar en la vida, estar abierto y entregarse sin pre-juicios. La vivencia se produce en aquellos momentos en que *desconectamos* con la experiencia que nos condiciona con la fuerza de gravedad de lo previo, es decir, histórico. Desde la experiencia pre-vemos, pre-sentimos, pre-juzgamos, *antes* de vivir. La experiencia nos hace al mismo tiempo profetas “Seguro que me va a pasar lo mismo que antes” y exegetas “Viste, yo sabía que esto me iba a pasar”

Para vivenciar, es necesario romper con la historia, es decir, entrar en otra temporalidad. El tiempo de la vivencia es el presente, pero decir presente desde la conciencia no es lo mismo que *estar* presente. La conciencia es por sí misma representación de la realidad. En cambio en la vivencia *somos* el presente. La caricia, el gesto, la danza y el encuentro se dan sin-por-que. Y si miramos a los ojos a alguien, ya no importa si es conocido, importa que lo vemos *por primera vez*.

Ahora bien, romper con la historia no significa negar o

destruir la experiencia, sino ponerla en su contexto. La experiencia resulta importante en el relato y transmisión del conocimiento, en el registro histórico y la formación de cultura. Pero en la creación, la expansión de la percepción y sobre todo, en el amor, la experiencia acaba siendo más un lastre que un soporte, o como expresaba desde la sabiduría de la calle un viejo boxeador “La experiencia es un peine que te dan cuando ya estás pelado”

Podemos decir además, que la experiencia tiene una enorme densidad. Nos pesa físicamente, se siente en los hombros como si cargáramos una mochila que nunca termina de llenarse. La experiencia es grave. La vivencia en cambio es del orden de la levedad. Aún aquella que nos sumerge en lo más profundo del abismo personal es leve. Es, como decía Kundera, la insustentable levedad del ser. Pero no levedad como sinónimo de inconsistencia, sino como lo veía Paul Valéry cuando nos hablaba de la profundidad y nos decía “Lo más profundo, es la piel”. Y esto por último, la experiencia no solo es grave sino que es extensa. Es duración en el tiempo, permanencia, memoria. Las vivencias son, en esencia, breves; son instantes concentrados de vida, pequeñas perlas de eternidad.

En el eco de la voz de Krishnamurti (Comentarios sobre el vivir) todavía escuchamos esto: “En el estado de vivencia, no existe ni el experimentador ni lo experimentado. El árbol, el perro y la estrella del atardecer no pueden ser experimentados por el experimentador; ellos son el mismo movimiento de la vivencia. No hay separación entre el observador y lo observado; no hay tiempo, no hay intervalo espacial para que el pensamiento se identifique a sí mismo. El pensamiento está completamente ausente, pero hay ser. Este estado de ser no puede ser pensado o meditado, no es una cosa que pueda ser realizada. El experimentador debe



Creciendo en la diversidad

Sandra Siccardi, Celeste Siccardi

Sabemos de los diferentes enfoques y las discrepancias que proponen los términos “discapacidad”, “capacidades diferentes”, “diversidad”. Creemos que es importante como se es nombrado, pero de eso hoy no nos ocuparemos.

Hoy queremos hablar de la importancia de ocupar un espacio, estar aquí y ahora, modificar nuestro mundo cercano con los recursos que cada uno tiene, digna y felizmente.

Mirarnos, conectarnos, reconocernos y expresarnos como somos.

Somos seres gregarios que vivimos en comunidad, por lo tanto necesitamos y somos necesitados por el otro, y está bueno reunirnos y disfrutar de nuestras similitudes pero también es muy enriquecedor nutrirnos y aprender de nuestras diferencias, reflejarnos en el espejo de nuestra especie.

He aquí la importancia de trabajar en grupo y tomar a éste como un útero nutritivo, contenedor y transformador. Un lugar donde ser valorado y valorar al otro.

Un lugar en el que buscamos a través de un trabajo terapéutico, utilizando el Sistema Biodanza y Arteterapia como escenarios de expresión de la propia singularidad, “nuestra singular manera de movernos en el mundo”.

Nuestro trabajo propone registrarse, reconocerse, conmoverse, moverse con los diferentes disparadores, para poder vivenciar nuestra particular manera de pensar-ser-hacer y de expresar nuestra interioridad.

Trabajar el aceptarse para ser aceptado.

Trabajar las diferencias y las propias barreras para poder atravesar otras barreras.

Y sobre todas las cosas trabajar la tolerancia.

Como dijo Mahatma Gandhi “Puesto que soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio”.

cesar de experimentar, y únicamente entonces hay ser. En la tranquilidad de su movimiento está lo atemporal.”¹

Cuando conocí Biodanza, hace treinta años, fue esto lo que me conmovió, aún sin haberlo entendido en ese momento. Me sorprendía y aún hoy me maravilla, que el tiempo cambie entre el inicio y el final de la sesión, que en algunos ejercicios quede conmovido pero sin registro *histórico* de lo sucedido, o en otras palabras, en *transe*. Y esto sucede simplemente porque Biodanza es un sistema que trabaja con la *inducción* de vivencias. El facilitador de Biodanza utiliza tres elementos para este fin: la música, que estimula la emoción, el movimiento, que abre la puerta a la expresión, y la consigna con la que el facilitador define el sentido del ejercicio, pero sobre todo, *facilita* la ruptura con la experiencia y así permite abrirse a lo nuevo, es decir, a vivenciar.

Y seguramente alguien podrá preguntar ¿Pero es esto *terapéutico*? La respuesta es: Sí y mucho. Y además desde una perspectiva diferente a la tradición terapéutica, o sea, trabajando sobre los aspectos sanos de las personas, la vitalidad, el erotismo, la creatividad, la ternura y la trascendencia. La sucesión de vivencias genera en el participante de Biodanza un gradual proceso de integración. En principio, integración entre emoción y acción o expresión. Pero paulatinamente, la integración puede alcanzar niveles más complejos, más profundos, donde nos acercamos al ser que somos.

Comencé diciendo que la vivencia, para producirse, requiere un acto de confianza y es aquí donde llegamos al centro del sistema Biodanza: la afectividad. El amor es el único elemento que facilita el acto milagroso de confiar. El facilitador de biodanza sabe, que el núcleo generador del fenómeno humano es la afectividad. Y al mismo tiempo sabe que la causa de casi todos nuestros trastornos existenciales es la carencia afectiva. Nuestra *experiencia*, es decir nuestra historia, está signada por la mayor o menor herida afectiva, que nos ha llevado a des-confiar de todo, y sobre todo, de nosotros mismos. Por eso, Biodanza es un sistema de *integración afectiva*, no una terapia corporal. No es el cuerpo como *objeto* de tratamiento el eje del sistema Biodanza, sino la ternura, la caricia, la creatividad y el encuentro *re-incorporados* a un ser que, muchas veces, ha devenido en un cuerpo vacío de sí mismo. El amor, la ternura o la afectividad no están *en* el cuerpo, sino *entre* dos o más cuerpos que se *encuentran*.

Aquí es cuando podemos entender la definición clásica de Biodanza de Rolando Toro, que muchas veces parece muy técnica: Biodanza es un sistema de *integración afectiva*, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida, que funciona por la *inducción de vivencias integradoras* a través de *la música, la danza y ejercicios de comunicación en grupo*. Si la entendemos, seguramente nos quedaremos con otra definición de Rolando, más simple, pero sin dudas más profunda: Biodanza es una poética del encuentro humano.

Reflexiones sobre la facilitación del grupo

Estela Piperno

De facilitadores y terapeutas

No es Biodanza una terapia alternativa. Plantea un nuevo paradigma, con el Principio Biocéntrico, dentro de las Ciencias Humanas. Es un enfoque complementario.

Considero que su enfoque holístico puede constituir una preparación para un trabajo transdisciplinario, donde el médico, el psicólogo o el psiquiatra intervienen en la medida de lo necesario, con la cooperación del profesor de Biodanza, cada uno en su contexto, desarrollando también el sentido de grupo- matriz, sin rivalidades ni competencias entre ellos.

Cuántas veces el equipo terapéutico reedita en lugar de reparar los mensajes esquizofrenizantes que algunas personas recibieron en su infancia. Compiten entre ellos en lugar de cooperar, cuestionando a veces, sin siquiera conocer la tarea del otro profesional.

Cabe esperar que los que trabajamos con personas y/o grupos, más allá de la rama humanística en la que nos hayamos formado, tengamos un trabajo personal profundo e integrador que nos haga más conscientes de nuestras posibilidades y limitaciones.

No hay un rol que nos libere de nuestras humanas dificultades, por lo que pienso que el auto-conocimiento responsable, la sinceridad con uno mismo y con los demás es lo mínimo que podemos ofrendar.

Desde qué posición existencial se facilita.

*Desde el orgullo y la falsa seguridad de una superioridad separatista.

*Desde la euforia maníaca de pensar estamos todos fantásticos, hagamos biodanza y seremos felices

*Desde la depresiva victimización, creyendo que se dio todo y no valoran nuestro esfuerzo

*O desde la realista visión de valorar nuestro ser y nuestros recursos como así también los de los demás. Sabiendo que a veces no nos sentimos totalmente bien, pero iremos mejorando y lo mismo puede pasarle a los demás.

Desde esta posición es fácil aceptar tanto la valoración, como los cuestionamientos, aprendiendo permanentemente, dando y recibiendo desde un lugar de paridad.

Sin sometimiento ni imposiciones, de manos dadas, vamos construyendo la realidad grupal.

El sistema Biodanza es consistente, con una coherente fundamentación científica basada en la biología, la antropología y la psicología. Cuenta con un modelo teórico que como tal, refiere a la vida y está en consecuencia en constante evolución

El modelo teórico es uno, y muchos los profesionales que implementan el método, cada uno con el matiz de su propia identidad.

Los conceptos vertidos en este texto, respetan la metodología en lo que hace a las definiciones, método y

conceptualizaciones, incluyendo mi visión personal en lo que refiere a situaciones observadas y consideraciones sobre la importancia del conocimiento del fenómeno grupal, para una intervención vivencial más oportuna.

¿Qué es un grupo?

Veamos qué es un grupo. Es simplemente juntar, agrupar? Una mirada inicial diría que son dos o más personas en interacción, como dos personas hablando por teléfono o compartiendo una teleconferencia. Gente parada en un shopping observando una vidriera, o un conjunto de personas viajando en el vagón de un subterráneo. Imaginemos el hall de un Banco, al mediodía, personas formando fila ante una de las cajas, otras cobrando cheques, algunas buscando información. Esas personas coexisten en tiempo y espacio, pero esa co-presencia, ese compartir no es activo, es casual. Cada uno está allí desde una necesidad personal, no se vive de modo compartido.

Gente agrupada no constituye un grupo, sólo una serie, como decía Sartre

Sartre decía de situaciones semejantes a la descripta que hay un elemento ajeno a ellos que los unifica y es exterior,



centro de formación
para la vida

Directora: ESTELA PIPERNO

FORMACION PROFESIONAL

**-Profesorado de Biodanza
-BTL y Coordinación Grupal**

**Grupos semanales
de Biodanza**

Fleming 32, Villa Carlos Paz, Córdoba, Argentina.

Tel.: 03541 - 15578897 / 15575210

E-mail: centroformacionvida@yahoo.com.ar

info@centroformacionvida.com.ar

www.centroformacionvida.com.ar



Aristóteles se encuentran hipótesis y análisis sobre los fenómenos colectivos.

Didier Anzieu, afirma que la palabra grupo aparece recién a mediados del siglo XVII. Se desprende inicialmente del italiano *grosso*, que era como se designaba en el arte a un conjunto de figuras que estaban pintadas o esculpidas. Etimológicamente, *grosso* significa nudo. Mansard, introduce en Francia este vocablo para designar a un círculo de artistas plásticos en general.

Confluyen así dos conceptos, por un lado la idea de nudo y la de círculo por otro, y la característica de tener una tarea u objetivo en común. La dificultad histórica en el acuñamiento de la palabra grupo parece responder a obstáculos provenientes de preconceptos y prejuicios o pueden tener un origen psicológico como sociológico.

La resistencia epistemológica al concepto de grupo parece provenir de la confrontación entre la resistencia del hombre a vivir en grupo, por un lado, y la necesidad instintiva de asociarse a otras personas para crecer, aprender e interactuar.

Todo grupo necesita cierta estructura, al decir de Lersch: "La estructura es el edificio ordenado de un sistema en el que cada una de las distintas partes posee su puesto inconfundible y su función especial en una totalidad y en relación unas con otras. Así, cada grupo tiene una estructura que trasciende la adición de partes, configurando una realidad supraindividual".

Las características determinantes de esta supraindividualidad refieren a que el grupo lleva a cabo una tarea que no puede realizarla un solo individuo, o que, de poder hacerlo, implicaría un alto costo de material, tiempo y energía.

Biodanza no trabaja en forma individual, es el grupo indispensable para su práctica. Un potente recurso de Biodanza es el encuentro con el otro, porque en el encuentro te encuentras, dice Martín Buber

El Dr. Eric Berne, psiquiatra canadiense creador del Análisis Transaccional, decía que los grupos son tan potentes que sus integrantes mejoran "a pesar del terapeuta".

Al no tratarse el grupo de Biodanza de un grupo de terapia donde se trabaja sobre las patologías, sino de un grupo donde se potencia la salud, la afectividad y la plenitud, se cuenta con poco material de estudio.

El Dr. Claude Steiner, continuador de E. Berne dice: "No tenemos experiencia en grupos plenos, armónicos sin carencias afectivas. Tal vez si la tuviéramos desaparecería el consumismo".

Otra sería nuestra sociedad si funcionara la comunidad como una matriz de renacimiento. Por eso cuando convocamos a formar parte de un grupo de Biodanza, para lograr la integración afectiva, consigo mismo, con el otro y con el entorno, no se inscribe espontáneamente un grupo que es matriz de renacimiento, sino las personas que vemos caminar por la calle, con el entrecejo fruncido, los puños cerrados, circulando en una sociedad que descalifica dramáticamente la vida, pudiendo matar a otro para robarle el auto o un par de zapatillas, e incluso matar por no poder robárselas. Desde ese estado defensivo y de temor, con barreras tras las que cada uno se amuralla llega cada participante al grupo.

Por lo tanto entre el momento en que nos encontramos y la aspiración u objetivo a alcanzar media una tarea, que es la sesión de Biodanza.

El facilitador asume la tarea, junto a los integrantes del grupo, para alcanzar el objetivo. Sus recursos son la música,

en este caso el Banco, lo institucional. No es un grupo, es una serie, y tienen el mismo tipo de relación que caracteriza a los integrantes de una gran ciudad, que están reunidos pero no integrados.

Agrupar, sin lugar a dudas juntar personas, no constituye lo que define Rolando Toro como grupo:

"El grupo es una matriz de renacimiento"

Implica que en el grupo se desarrolla un tejido por entrelazamiento que resulta altamente nutritivo, como para favorecer el renacimiento. El grupo no se define por la simple aproximación de las personas, o la semejanza de sus miembros, sino como un conjunto de personas interdependientes y convocadas por un objetivo en común que se transforma mediante la tarea a realizar. El tipo de grupo que nos ocupa, el grupo de biodanza también se constituye mediante la tarea a realizar.

"El ser humano es un ser de necesidades que sólo se satisfacen en grupo"

Enrique Pichon-Riviere

Otro modo de definirlo es que **un grupo es un conjunto de individuos en interacción regulada por acuerdos previos, en un espacio y tiempo dados, y que poseen un objetivo común que responde a necesidades compartidas.**

Un grupo constituye un organismo (matriz) y no un conglomerado o una colección de individuos.

El vocablo grupo es de aparición tardía en el conjunto del lenguaje. Antiguamente se consideraba a las reuniones de personas por la intensión y objetivo, pero no como fenómeno humano en sí. No obstante ya en Platón y en

el movimiento, el encuentro, los mecanismos de acción del sistema Biodanza.

Dado que este sistema elige un camino gozoso, con un objetivo trascendente, es importante que el mismo facilitador embelesado en el gozo del presente, no se distraiga del objetivo, y el proceso se desvirtúe pasando a ser "una propuesta de recreación para el tiempo libre". R.Toro."El grupo"

Manteniendo un trato afectuoso y cordial, el facilitador, tiene que tener la claridad de observar e intervenir cuando lo considere necesario, refocalizando la tarea, por ejemplo, cuando algún participante se extiende en demasía en el relato de vivencias, invitándolo a sintetizar.

Si los participantes se explayan en la organización de algún festejo y comienzan a organizarlo durante el relato, o al comienzo de la ronda. Proponer con amabilidad y consistencia, que lo traten luego de la sesión, invitando cordialmente a danzar.

Capacidad de negociación

Negociar es una sana tendencia, que consiste en aceptar los aspectos positivos de la realidad y tenerlos en cuenta para cambiar los negativos. Los cambios requieren a veces tenacidad y empeño. Si no se pueden cambiar es posible aceptarlos e integrarlos como aprendizaje y experiencia.

La poca capacidad de "negociación" con el entorno, con lo que denominamos las condiciones reales de existencia, puede ocasionar fisuras que debiliten al grupo. Cuando se desarrolla este potencial, permite replanteos, y la formulación de nuevos objetivos grupales. Podemos

observar que en algunos grupos, dos o tres integrantes se unen formando un subgrupo, porque no coinciden plenamente con los objetivos del grupo. Si no se ve esta situación, surge una nueva estructura, con otro límite interno, que disminuye la energía grupal.

Imposición

Cuando es pobre la capacidad de negociación y la iniciativa de los integrantes aparece obstaculizada por una coordinación verticalista, puede surgir la imposición, donde un integrante o el mismo coordinador pretende cambiar al grupo para ajustarlo a sus necesidades personales. Esta actitud manifiesta a un innovador violento, que tal vez durante un tiempo se mantuvo latente. Es el mecanismo de preferencia de los líderes autocráticos.

Resignación

Es la actitud de los participantes sumisos o dependientes. Tienden a aceptar cambios pero no a proponerlos. Con frecuencia adoptan una actitud de víctimas, quejándose con el facilitador de las actitudes de algún compañero, ya sea por un nivel de aproximación que no deseaba, o algún comentario que le molestó, pero en ningún caso puso el límite que consideraba necesario. Es importante invitarlo a que manifieste de modo adecuado su disconformismo poniendo límites. Si el facilitador se hace cargo de la situación y habla con la otra persona, solo aumenta la victimización, como si no pudiera desarrollar su propia capacidad de poner límites.



1ª Escuela Argentina de
Integración Humana desde el Movimiento
Directora Prof. Angeles González

Abierta la inscripción
Formación 2012

**Trabajador
corporal integrador**
ó
**Facilitador de aprendizaje
no disociado**

*Cuerpo habitado,
pleno, integrado.*

Informes e Inscripción:
4862-3225
angelesgonzalezcorp@yahoo.com.ar



**ESCUELA DE BIODANZA
ABASTO DE BUENOS AIRES**

DESARROLLO PERSONAL
Grupos semanales
Seminarios Vivenciales

FORMACION PROFESIONAL
Profesorado de Biodanza

Prof. Norberto R. López Boemi
Tel. (11) 4863-9801 Cel. 15-5762-2756
norbertobiodanza@hotmail.com
www.escuelabiodanza.com



**Te invitamos
a unirte
a nuestros
grupos**



Muchos encuentros

Laura Del Piano

“Manos que moldean, miradas que acarician, abrazos que curan, caricias que despiertan la inspiración de SER”.

Biodanza me invitó al encuentro conmigo misma, con el otro, los otros, el ambiente, la naturaleza, el mundo; a través de la danza (experiencia corporal: música-movimiento-vivencia) fui despertando a la sensibilidad en la búsqueda de mi propio gesto, mi palabra emocionada, una mirada inocente, mis anhelos de plenitud y gozosa alegría.

En el grupo de Biodanza (semanal, íntimo, contenedor, calificador) me fui sintiendo habilitada al permiso de experimentarme en relación a los otros. Con absoluta sorpresa me di cuenta que con cada persona soy *otra mi misma*. Me fui y sigo descubriendo, cuanta abundancia acá adentro. Fui reaprendiendo el cuidado que necesito y el otro, como lentamente vamos entrando en un espacio de confianza, y la entrega sucede. Redescubro en cada clase el valor de la pertenencia al grupo, a cada grupo (familiar, laboral), a la Vida misma. A paso de instantes vengo accediendo a un espacio interior de mayor libertad y confianza en mí misma, en los otros, en la Vida. Voy descubriendo nuevos modos de comunicarme, y recreo mi propio contexto, mis relaciones, desde la claridad de mi sentir, deseos, necesidades.

Mi cuerpo en sí mismo en contacto con otros y las cosas se emociona y tiene la capacidad de expresarlo de infinitas maneras. Este cuerpo que habita mi SER, dormido, pleno de potencialidades, anhelante. Al reconocermelo acompañada, contenida, potenciada por el grupo me fui despertando, creciendo, accionando, soñando, realizando, desplegando, consiguiendo, VIVIENDO plenamente desde la sabiduría que anida en mi corazón. Cuando no es así, ya se, también.

Ver a los otros, como semejantes y a cada uno como único e irrepetible, parte de la naturaleza y de todo lo que existe me recuerda quien y como soy: un ser en constante transformación, evolución, parte del TODO que me contiene y sostiene. Fui y sigo recordando más y más que solo unidos por amor, respeto y consideración cada uno de nosotros podemos alcanzar nuestros sueños, el valor de la solidaridad y cooperación.

La belleza, el amor, la bondad que existe a mi alrededor y en cada uno de nosotros se me fueron apareciendo en primer plano y todo se transformó en esa realidad que pensé inalcanzable. Resulta que solo cambió mi mirada.

Me di cuenta que fue sucediendo a un tiempo, ritmo, casi imperceptible. Fluyendo.

Fluidez, que es el ritmo de la naturaleza. Cierro los ojos y se me aparece la imagen de “la fluidez de las emociones”, moviéndose lenta, continuamente, transformándose todo el tiempo. Sé que en cada paso parto hacia una aventura, y camino con confianza como si fuera desde la oscuridad del bosque hacia el arco iris de luz, que intuyo. No tengo mapas, planes ni programas, voy abierta y vulnerable, cada pequeña cosa se convierte en una de las mayores aventuras. Voy así accediendo a mi verdad personal. Y no entiendo para que, ni como, ni cuando, solo voy.

“Y en un ir te encontré y me dejé encontrar, y nació una que era desconocida para mí que siente, se percibe, se entrega. En mi interior una sensación total de bienestar y en la boca un sabor ya inconfundible, que aparece cuando estas cerca, y se queda un tiempo...”

Hasta el próximo encuentro.

Renunciación

Es la renunciación extrema, sumiéndose en el autismo o el aislamiento. En general, son personas que entran al grupo con una idea de sí mismos y del rol que tendrán en el grupo y luego, sufren la frustración de su propia actitud.

Resulta muy interesante el trabajo vivencial que a diferencia con otros tipos de dinámicas grupales, ayuda a salir de la pasividad, invitando, sin forzar a que todos participen. Si bien estas tendencias se pueden observar, en la falta de ímpetu, de iniciativa, dejarse elegir, en lugar de elegir, las vivencias integrativas y reparentalizadoras, actúan profundamente, propiciando cambios impensables para el propio individuo, apareciendo en general la relación Yo/Tu, como una relación de paridad, donde no hay imposiciones ni sometimientos, sino un estar con el otro, desapareciendo gradualmente los juegos de dominio.

Tiempo de duración del grupo

El tiempo es el único capital irrecuperable. Podemos perderlo pero no ganarlo, apenas podemos aprovecharlo mejor.

“Un grupo debe existir hasta que su tarea esté terminada o hasta donde pueda”. Dr. Eric Berne.

Es un concepto coherente y realista, ya que puede ocurrir, que aunque todavía haya mucho por hacer, el grupo sufra una disrupción por infiltración, una destrucción o un desmembramiento, antes de lo previsto. Aún cuando un grupo por la razón que fuere, deja de existir como tal, y sus integrantes se dispersan en distintas direcciones, puede seguir existiendo en el interior de cada uno, por lo que se ha internalizado, e incluso en sus descendientes que pueden recibir un trato más cálido y afectuoso, expresado en abrazos y calificaciones, pudiendo gestar a largo plazo modificaciones no sólo personales sino también sociales.

Específicamente en un grupo de Biodanza, cuyo objetivo es la integración afectiva, la renovación orgánica y el reaprendizaje de pautas originarias de vida, es bien difícil, determinar un tope para un proceso que es de aprendizaje continuo. Contamos con la observación de los niveles de integración motora, los relatos de vivencia, mediante los que inferimos las modificaciones y progresos en la integración consigo mismos, con los demás y con el entorno.

Como dice un querido colega, Carlos García, Biodanza no es necesaria, es posible. Una posibilidad se aprovecha y desarrolla hasta que se mantenga el deseo de hacerlo. Continuando con sus aportes, en Biodanza no damos “el alta” ya que nunca dimos “la baja”.

El grupo semanal, o grupo regular prolonga su desarrollo durante varios años, R.Toro, sugería 3 años, y hace ya unos 5 años que observo la necesidad de prolongarlos por más tiempo en su duración, por la tensión social y según expresión de los participantes que sienten conveniente sostener un espacio que les permite bajar el stress entre las otras características que ya mencionamos. Siempre como un grupo semi-abierto, con una membrana semi permeable, donde los participantes tienen la libertad de salir cuando ya lo consideran conveniente, algunos continúan y se incorporan otros, sin que signifique una participación itinerante.

El facilitador como sembrador

Asocio el rol del facilitador con el sembrador, que suelta

las semillas, sin saber muchas veces qué sucedió. Por tal razón creo que no conviene desalentarse cuando una clase nos parece que no resultó muy efectiva, ni exaltarnos cuando recibimos en el momento una devolución entusiasta de los participantes. Pasado un tiempo, podemos recibir un feedback que nos sorprenda. Como los sembradores seguir perseverantemente con la siembra confiando en la fuerza de la vida, ligada a la semilla, que traerá nueva vida, siendo un estímulo para continuar gozosamente con la tarea.

Hace pocos meses, volví a encontrarme con un ingeniero que participó durante 3 años de un grupo que coordinaba en Bs As, viajó luego a EEUU donde se radicó. Me llamó por teléfono al ubicarme en internet. Hacía 25 años que no nos comunicábamos. Estaba pasando un momento de toma de decisiones importante y quería viajar a Carlos Paz, como un modo de volver a reconectarse. Así lo hizo, participó de alguna sesión y un taller, y nos comunicamos con la misma intimidad de siempre. Me conmovió la fuerza de sus vivencias en el pasado y cómo lo acompañaron durante tantos años. Al volver a vivir la experiencia grupal, se activaron en él nuevos recursos y aquellos que estaban ligeramente aletargados. Volvió a EEUU desde donde me llamó para contarme cuán potenciado regresó. De no mediar este encuentro nunca hubiera sabido la repercusión del grupo en él.

¿Cuándo intervenir y cuando no?

Cuando lo que sucede está en contraposición al objetivo o se transforma en un marcado obstáculo para llevar a cabo el

objetivo. Hablar de fútbol, religión o política es un pasatiempo durante la sesión y biodanza no propone “pasar el tiempo” sino vivirlo intensamente.

Es importante comprender qué está sucediendo en el proceso grupal, e intervenir desde la vivencia.

Como decíamos anteriormente la convergencia en los objetivos gesta al grupo. Es la motivación de la que cada participante es consciente. Cuando preguntamos en un grupo porqué hacen biodanza, las respuestas tienen aspectos en común: Me conecta más con la vida. Me siento más vivo, más yo.

Me ayuda a crecer y amar de mejor manera a los que me rodean. Duermo mejor ahora y no me cae pesada la comida. Me llevo mejor con mi pareja. Estoy más creativo, comencé a pintar. Mi vida sexual mejoró notablemente.

En estos comentarios recogidos en un grupo regular de Biodanza, se manifiesta la convergencia de intereses, y el logro progresivo de los objetivos.

Este aspecto consciente constituye la tarea explícita u objetivo. Construye la horizontalidad grupal

La afectividad es la base de sustentación grupal

Eficiencia y eficacia de un grupo

La eficiencia está relacionada con la facultad para lograr un efecto determinado. Tiene que ver con la formación, el conocimiento, los recursos para coordinar y facilitar los recursos de los participantes. La eficacia es la acción, la potencia para alcanzar el objetivo.

Para que un grupo sea eficaz, tiene que ser eficiente; aunque no todos los grupos eficientes son eficaces.



**II ENCUENTRO ARGENTINO
DE EDUCACIÓN BIOCÉNTRICA,
ACCIÓN SOCIAL Y BIODANZA**

**I ENCUENTRO EN BUENOS AIRES
(11 Y 12 DE NOVIEMBRE DE 2011)**

*“Por una convivencia en la diversidad, una visión
Biocéntrica en la Acción Social, Biodanza como
sistema de reeducación de los vínculos humanos.”*

**ESPACIO CULTURAL
CARLOS GARDEL***

OLLEROS 3640, C. A. B. A.

INFORMES E INSCRIPCION:
biodanzayaccionesocialbuenosaires@googlegroups.com
accionesocialbiodanza@yahoo.com.ar

Ministerio de Cultura  **Buenos Aires Ciudad**

CONVOCA GRUPO PROMOTOR DE BUENOS AIRES
* ESPACIO CEDIDO POR EL MINISTERIO DE CULTURA DEL GOBIERNO DE
LA CIUDAD DE BUENOS AIRES

BIODANZA

Laura Del Piano & Willy Hudson



«Las palabras son pequeñas
y la experiencia es
tan vasta como el cielo...
Ni el cielo es el límite.»

- ✓ **Grupos Semanales**
- ✓ **Talleres Mensuales**
- ✓ **Weekend en la naturaleza**

Carlos Pellegrini N° 1259 – Sala 6 – Corrientes
Arbo y Blanco N° 120 – Resistencia – Chaco
BIODANZA EN CORRIENTES  **BIODANZA EN ESENCIA**
3783684710 – 3783336350 – biodanza.ctes@gmail.com

Podemos nombrar las 3 P que necesita el facilitador para ser eficaz además de eficiente.

Permisos: Ser coherente con lo que dice. Tener no solo conocimiento, sino vivencia y experiencia. Cuando propone un ejercicio, por ejemplo, ligado al disfrute, si él mismo no es capaz de disfrutar, la consigna llega “vacía”.

Potencia: Haber trabajado consigo mismo, para que sus recursos, (potenciales genéticos) se manifiesten en la acción.

Protección: Tener una afectividad activa, para dar y recibir, con solidez, no olvidemos que solidaridad proviene de sólido, consistente, pero no rígido. Poder contener y proteger sin entrar en tóxicas e invalidantes sobreprotecciones, ayudando de este modo a crecer.

El abrazo, expresión potente de la afectividad

Los acuerdos previos

Rolando Toro, explicita que al inscribirse un nuevo participante para ingresar a un grupo semanal, hay que procurar que “esté consciente que está eligiendo una posibilidad, entre otras, para iniciar un proceso de desarrollo personal junto a un profesor de Biodanza y su respectivo grupo”.

Agrega respecto al objetivo de Biodanza: *“No es un modo de recreación para el tiempo libre, dentro del cual se podría comprender la necesidad de saltar de un grupo a otro. El proceso de crecimiento personal mediante Biodanza requiere un compromiso serio y profundo con la propia voluntad de evolucionar, por lo tanto un compromiso con sí mismo, con el profesor al cual se confía y con el grupo”.*

Resulta claro, que el modo de plantear la actividad, ya sea mediante publicaciones, internet, avisos publicitarios o entrevistas radiales o televisivas, necesita transmitir la calidad de la propuesta. No olvidemos que un grupo se constituye por la convergencia de intereses, y la sintonía con un propósito. Si el objetivo no es claramente planteado, se distorsiona la posible convergencia.

Además de lo planteado por Toro, quisiera traer algunos detalles de implementación práctica que en mi experiencia aportan una base Biocéntrica al funcionamiento del grupo.

El grupo se encuentra sobre un acuerdo básico de tiempo y espacio, con un objetivo, cuyos detalles iremos dando al participante.

El respeto

Es fundamental hacer un claro acuerdo de respeto mutuo, aún para dar una clase abierta. Respeto proviene de respicere, mirar. Consiste en ver al otro, tenerlo en cuenta, aceptando desde el principio, hasta dónde cada uno puede. Ya sea el nivel de aproximación, o el nivel de sensibilización por haber tomado vivencias más o menos tiempo. Todos los participantes necesitan trabajar cómodos, sin sentirse forzados o exigidos y mucho menos abusados, en el nivel de contacto.

Los niveles de represión no pueden ser criticados sino trabajados con delicado afecto, paciencia y progresividad.

Las personas pueden disentir, mas no maltratarse,

acordando un trato considerado, como condición necesaria para trabajar en el grupo. No sería adecuado decir “Todos nos vamos a querer en el grupo”, ya que los sentimientos no se regulan a voluntad, en tanto el respeto responde a una decisión consciente y voluntaria que podemos asumir.

No basta plantearlo, es necesario saber si los participantes están de acuerdo o necesitan expresar algo. De no haber retroalimentación hacia el coordinador, el acuerdo podría ser vivido como una imposición autoritaria a ser transgredida.

A partir de allí, se comienza la tarea, y como rasgo fundante cumpliendo el facilitador con los acuerdos. Si el facilitador, llega tarde, viste recargado de anillos que pidió a los demás que no usen, o falta el respeto con conductas manipuladoras, es obvio que se desautoriza, y no genera el clima necesario, despertando temores y resistencia que dificultan en vez de facilitar el proceso.

Qué clase de clase queremos dar?

Clase refiere sencillamente a una multitud reunida, a un conglomerado de personas agrupadas sin identidad personal, como cuando decimos “clase social”. Podemos también asociar la palabra clase a clásico, que implica un ser digno de imitarse, una figura principal.

Biodanza no es afín a clase, como grupo sin identidad, ya que potencia lo que cada uno es, su identidad, permitiéndole manifestar la riqueza de sus potencialidades.

Tampoco propone imitar a nadie sino vivir la propia vida, construyendo creativamente su camino existencial.

Hay otra posibilidad de pensarlo. Ir a la palabra clase encerrada en la raíz hebraica cal o col, con el significado de voz, llamado, sonido.

Tal vez pase por ahí, no por convocar multitudes o por querer convertirnos en modelos a seguir, sino en procurar que cada clase sea un “llamado”. Un llamado a la vida, un llamado al corazón para que se abra, y a la consciencia para que se expanda.

Hoy más que nunca la humanidad necesita despertar del letargo. Erich From escribió en el siglo pasado: “En el siglo XIX el problema era que Dios estaba muerto, en el siglo XX el problema es que el que está muerto es el hombre”. Y dice Marcelo Polakoff, son éstas, épocas complicadas, que hacen pensar que al final de esta centuria haya un doble asesinato: un siglo sin humanos y sin Dios.

¡Cuánto por hacer, facilitadores de Biodanza, facilitadores de vida! Llevar a cada región, a cada pueblo, a cada ciudad el confort de una mirada, la tibieza de un abrazo, el mensaje solidario de una ronda...

Biodanza, una revolución posible

Anahí Arfini, Silvina Maroni

*“... de frente a la soledad inexorable del infinito,
los seres humanos buscan una respuesta
mirándose a los ojos (...).
En el claro paradisíaco de la realidad
nos buscamos recíprocamente”.*
R.T.

Hernán Reynoso es psicólogo egresado de la UNR¹ que en la siguiente nota recoge una conversación con **Anahí Arfini** y **Silvina Maroni**, facilitadoras de Biodanza de la Escuela de Biodanza de Rosario, residentes en esa ciudad y Reconquista respectivamente. Integran lo que ellas llaman un poco en broma un poco en serio, “la tercera generación de biodanzantes”, que apenas conocieron personalmente a Rolando Toro (creador del Sistema Biodanza) y, sin vinculación familiar ni de amistad con él, se han comprometido a través de una experiencia de búsqueda y encuentro personal en la propagación del sistema como una revolución posible.

HR: ¿Cómo se llega a la Biodanza? ¿Cómo fue el caso de Uds.?

SM: Yo escuché la palabra por primera vez en boca de una amiga que se había ido a vivir a Ushuaia y que allá había empezado a practicarla. Me gustó su sonoridad, que se abrió como un enigma para mí. Yo estaba pasando una época difícil y la idea de “danzar la vida” me conmovió profundamente. Me dio una perspectiva nueva, poética, hermosa. Tiempo después tomé un taller de fin de semana en Vera, norte de Santa Fe, cerca de donde yo vivía. El taller era organizado por una comunidad de religiosas. Siempre estaré agradecida por este regalo, por esta posibilidad que abrieron. Tal vez quienes no viven en las grandes ciudades pueden ver la dimensión que adquieren las iniciativas de este tipo en las ciudades del interior. Esa vez se reunieron más de cincuenta personas, y, como sucede en los pueblos chicos, la gente que participó del encuentro ya se conocía de otros andares, de otros caminos, lo que le dio al danzar juntos otra altura. Sólo me bastó ese fin de semana para saber que Biodanza era para mí. Saber esto con tal certidumbre fue conmovedor. Después, como decimos, el universo conspiró hasta encontrar la veta que me llevó a hacer la formación. Por supuesto, en el norte de Santa Fe no había entonces (no hay ahora, excepto yo) ningún facilitador ni curso ni nada, también me llevó un tiempo encontrar la forma y los medios para hacerlo.

AA: Yo bailaba desde muy pequeña. Practicaba Contact Improvisación, y luego de un accidente ya no pude volver a bailar. Le conté a un conocido que extrañaba mucho bailar y mis limitaciones para hacerlo. Él me invitó a su grupo regular de Biodanza. Fui a probar y me quedé cinco años. En ese período decidí hacer la formación como facilitadora. Fue y sigue siéndolo, una gran experiencia, un aprendizaje inagotable.

HR: ¿Qué les dio la Biodanza en esos primeros años?

AA: En la primera clase, mi facilitadora consignó una ronda de mecimiento, donde nos unimos tomados por la cintura, dejándonos acunar, mecer con la música, con los ojos cerrados. Ella nombró algo del “continente afectivo” y yo entré en otro estado. Nunca antes una danza, un movimiento me había llevado a sentir así. ¡Después de todos estos años de “biodanzar” podría decirte tantas cosas que me dio! La más fuerte es sentir la dimensión de la vida, sentir que la belleza, la ternura, la solidaridad, la cooperación, la empatía, el amor, no son sólo conceptos, sino acciones que nutren y enriquecen mi vida. Que mi vida es infinita y misteriosa, y que la construyo día a día, instante a instante. Me dio vivir más intuitivamente, en conexión con la Vida.

HR: Y vos, ¿por qué te quedaste?

SM: Yo me quedé porque sentí esa certeza que mencionaba antes. Tuve la certidumbre de que esto era para mí. Como dije, vivía muy lejos de algún lugar en el que se diesen clases de Biodanza. Mi opción fue hacer la formación, porque significaba una vez al mes –viaje mediante- poder tomar clases.

HR: Ese fue tu inicio. ¿Y qué cosas te dejó el practicar Biodanza?

SM: La conexión con la alegría fue lo primero. Danzar para mí es una celebración. Yo no vengo de la danza. Tengo

Biodanza en Río Cuarto

Biodanza es un sistema de integración, una pedagogía de la vida, que mediante ejercicios estimula los aspectos saludables de cada persona, y así va restableciendo la armonía natural del organismo. Sin exigencias y con progresividad reaprendemos y desarrollamos funciones vitales y vamos encontrando coherencia entre sentir, pensar y actuar. Utilizamos la vivencia como método de aprendizaje, para mejorar la calidad de vida, descubrir la propia creatividad, elevar el nivel de autoestima, desbloquearse, aumentar la vitalidad, disminuir las tensiones.

Stella Maris Salazar

INFORMES (AMBOS SEXOS)

Presidente Perón Oeste 839

Tel.: (0358) 4646934 / Cel: 0358-154 345 791

stellitalazar@hotmail.com

Facebook: Stella Maris Salazar

RÍO CUARTO - CÓRDOBA



Foto: Carolina Bentham

una formación más bien “palabrera”, más bien de la quietud. Leer un libro, sentarse en un bar a charlar. Evidentemente a mí eso me gustaba (son cosas que me siguen gustando), pero buscaba algo más, y eso era el movimiento, la poesía en movimiento que es la danza. Pasaba por esta experiencia con el cuerpo, lo que yo hasta el momento no había explorado. Sobre todo en los primeros años, fueron las muy intensas vivencias que me llevaban para las regiones de la trascendencia, del celebrar el estar viva, lo que me trajo la Biodanza y me marcó a fuego.

HR: ¿Por qué le aconsejarías a alguien hacer Biodanza? ¿Para qué hacer Biodanza?

SM: No creo que haya un para qué en el sentido de un “para estar flaco”, “para estar ágil”... La Biodanza abre la posibilidad de entrar en un modo de estar en la vida conectados con la alegría, conectados con lo que podríamos llamar (a riesgo de parecer predicadores) con las zonas luminosas del vivir en el sentido de cuidar los vínculos con los otros, con uno mismo, con la naturaleza. Digo “abre la posibilidad”, no digo que la inaugure. Hay otras prácticas, por supuesto, que habilitan esos espacios, esos viajes del alma, esas amplitudes, pero la Biodanza tiene una metodología que los hace asequibles, accesibles.

HR: ¿Suponen que haya alguien lo suficientemente sano en sus vínculos con los otros o con la naturaleza para que no sea necesaria la Biodanza?

SM: Imaginemos una sociedad ideal, en la que nos cuidáramos los unos a los otros, en la que cada uno aprendiera desde chico a encontrar los caminos del corazón, un mundo en el que pudiéramos equivocarnos sin ser castigados, en el que el dinero no fuera la medida del éxito en la vida y el intelecto no se privilegiara por sobre la intuición como fuente del conocer. Una cultura en la que el cuidado de la Tierra, su agua, su aire, fuera la herencia para el futuro. Es evidente que estamos muy lejos de tal civilización. En esa sociedad tal vez no hiciera falta hacer Biodanza. Habría momentos para celebrar danzando y no temeríamos ser estigmatizados al expresar libremente quiénes somos. Si la

Biodanza ha nacido en esta sociedad es porque es necesaria, es urgente, es una necesidad imperiosa, un remedio para los “enfermos de civilización”, como dice Toro.

AA: Es la hija rebelde, esperanzada, visionaria, de esta sociedad. Es la hija que parió esta cultura para volver a lo originario. No hay un “para qué” uno practica Biodanza. Todas las personas estamos, quien más quien menos, en algún aspecto de nuestra vida, un poco desalineados, un poco desconectados, y muchas veces ni lo sabemos. Todos somos parte de esta cultura. La Biodanza me permitió verme en dónde y cómo volver a conectar con lo esencial. Resignificar las pequeñas y grandes cosas que antes estaban dormidas. El para qué de la práctica vino después, en el encuentro conmigo misma, con el otro, con la Naturaleza, se abrió un abanico de posibilidades nuevas, desplegando con otra intensidad los actos del vivir, la Vida misma. Mis vínculos son más intensos, porque encuentro una conexión primordial conmigo misma.

HR: Sabemos que la Biodanza no es esencialmente un sistema terapéutico. Biodanza es un sistema... ¿de qué?

SM: Es un sistema pedagógico, de re-aprendizaje. ¿Re-aprender o aprender a qué? “A vivir mejor”, dice Rolando Toro.

HR: ¿Y quien sabe qué es eso de vivir mejor?

SM: Yo no creo que sea un saber anterior al vivir eso de vivir mejor. Es viviendo mejor que uno aprende a vivir mejor. Una paradoja, claro, que se resuelve en la danza, en el descubrir que si puedo danzar, si puedo moverme, me puedo correr de esos lugares de la vida que no son buenos para mí. Digo que se resuelve la paradoja porque la danza es, contrariamente al modo en que se la piensa habitualmente, fuente de conocimiento, y a través de ella podemos acceder a un nivel superior de comprensión.

AA: Es un camino que se hace caminándolo. Toro propone la vivencia como una inversión epistemológica, accediendo con las danzas a un profundo conocimiento. No es que alguien te enseñe cómo tenés que caminar, cómo tenés que moverte, cómo tenés que vivir. Es un aprendizaje que sólo

uno mismo puede hacer. Justamente en la danza está ese encuentro con eso, esa conexión, ese aprender a hacerlo. Descubrir tus preferencias, tus gustos, reconocer tus emociones... Se abre un mundo de "posibilidades posibles".

HR: Ustedes hablan de la Biodanza como conexión con el camino, con lo vital, con la alegría, con lo luminoso. Pero en los caminos -como en cualquier camino- hay otras cosas, hay sombras, piedras, pozos. ¿Qué hace la Biodanza con todo eso?

SM: No lo ignora, por el contrario, nace sabiendo del horror del que es capaz la miseria humana. Pero plantea un cambio de paradigma, en el que el concepto de salud no es ya ausencia de enfermedades, sino una forma más sana, luminosa y feliz de estar en el mundo, sabiendo que cuidar la salud es cuidar el entramado al cual pertenezco, en el que están los otros, que es la Vida. Esta es una hipótesis probada, al menos en mi vida, que no es que anula o niega el tropezón o la caída, sino que permite que uno construya herramientas para pararse luego del tropezón, o para iluminar allí donde está oscuro, e incluso confía en que se desarrollará una suerte de sistema interno, intuitivo, que nos guiará de modo de aprender a sortear esos tropezones, esos obstáculos.

AA: De las sombras y oscuridades del camino se encargan las psicoterapias. Todas las disciplinas que focalizan en la curación investigan sobre las enfermedades, no sobre la salud. La revolución que nos propone Biodanza es que *vivir mejor* es el camino saludable. Biodanza invita a caminar los caminos con corazón.

SM: Es un corrimiento paradigmático. Porque acá la idea que está operando es que en el fortalecimiento de la parte sana nos curamos y vivimos mejor. Oscuridades y sombras habitan en todos, pero, de acuerdo con Rolando Toro, trabajando sobre eso no está probado que las personas vivan mejor. Cuando habla del poder modificador profundo de la vivencia, Toro dice que un siglo de experiencias psicoterapéuticas ha demostrado que hacer conscientes los conflictos inconscientes no modifica los comportamientos, sino que son las vivencias integradoras las que inducen tales modificadores, en un camino que va de las emociones a los significados. Para mí, conocer estas cosas que descubrió Rolando Toro ha sido de un gran interés, porque esto no significa por supuesto la eliminación o el desprecio del pensar, esa creencia infundada de que "en Biodanza no se piensa", como dicen apresuradamente algunos, sino por el contrario, encontrar las palabras para nombrar algo que para mí era una intuición, y esto es la prioridad de lo vivido. La vivencia tiene prioridad metodológica y un valor intrínseco, lo que implica que no es necesario analizarla. Es integradora por sí misma.

AA: A mí la Biodanza no me curó nada. Sí me enseñó a vivir mejor y eso es lo saludable: estar parado en la salud. No es que me curó de eso que me enfermaba. En el aprendizaje que me dio la Biodanza, encontré un retorno a la vida saludable.

HR: Al margen de que no sea un método terapéutico: ¿le encuentran algún lugar en lo que podríamos llamar las instituciones de salud?

AA: Sí, por supuesto. Las instituciones están formadas por personas. Las escuelas, la familia, el estado son instituciones. Si las personas pueden integrarse y mejorar su calidad de vida, también mejora el lugar de trabajo, su vida social, la sociedad...

HR: Yo preguntaba también por alguna posibilidad de pensar que pacientes de un hospital, sanatorio, psiquiátrico pudiesen elegir Biodanza como forma de

vivir mejor.

AA: Mirá, te leo una cita: "expresar las potencialidades de los sentidos y de la sensibilidad que el trayecto de la existencia revela. La Biodanza busca despertar en sí mismo el don de la expresión y volver a colocar la experiencia de los lenguajes en su perspectiva original y siempre actual: la creación... La creación, para que ésta tome la forma de las palabras o de los gestos, es existencial antes de ser artística; es el signo eminentemente particular de aquello que en cada uno toma cuerpo y vida. Es a través de la creación que el hombre, viviente entre lo que es viviente, se convierte en un factor de evolución. También la creación es lo que hace del hombre un "ser al presente", situado en el corazón de las cosas y abierto sin embargo a la dimensión que es al mismo tiempo su tarea y su dignidad: lo posible²". Poder pensarnos todos como "enfermos de civilización", que los hospitales, los sanatorios estigmaticen al enfermo, lo separen, lo aislen, lo condenen, lo imposibiliten como ser humano. Hay en eso una acción social nociva para el individuo y para la sociedad. Los locos que no sirven al sistema, que no producen ni consumen nada, no sirven y esta sociedad ha tendido a encerrarlos, a excluirlos.

SM: Una revolución posible es correrse de esos lugares y confiar en la posibilidad creativa y sensible, esencial en todo ser humano, para recuperar su dignidad existencial.

Notas

¹ Universidad Nacional de Rosario

² Alain Antille, filósofo y terapeuta suizo que en 1990 organizó en Suiza la primera escuela europea de Formación en Biodanza.

Facilitador

**Alberto
Casals**



Clases:

CABA Almagro. Belgrano 3716.
Jueves 20,30 hs.

Adroque. Alberto Casals con Marita Saenz.
Rosales 1526. Miércoles 19 hs.

Burzaco. "Quinta Biodanza del Sur"
Santa María 1290 y Derqui.
Sábados 16 hs.

Teléfono: 4299-0355

Mail: biodanzadelsur@yahoo.com.ar
www.biodanzadelsur.blogspot.com



Foto: Carolina Bentham

La recuperación del deseo de vivir

Ana María Alberti, Guillermo Retamosa

Biodanza es ciencia y arte de la vida, del vínculo y la convivencia humana con una visión ecológica de la integración a la totalidad de lo viviente.

Se organiza según una teoría transdisciplinaria y un modelo operacional sustentado en el Principio Biocéntrico que postula una ética social centrada en la afectividad y el respeto por la sacralidad de la vida.

Aporta al campo de la salud un sistema Educativo Terapéutico que apela al potencial de cambio, a la creatividad innata y al desenvolvimiento de potenciales latentes en el ser humano para la recuperación de la salud.

Evoluciona la concepción de salud enfermedad y terapia entendiendo que salud enfermedad y entorno vital constituyen una unidad en interacción mutuamente transformadora en un equilibrio en permanente modificación.

Cuando las condiciones del contexto en que viven las personas son disfuncionales se producen las llamadas enfermedades de civilización.

La violencia, el estrés, las relaciones sin amor, la competitividad y sobreexigencia, la falta de solidaridad van socavando la confianza en sí mismo, la autoestima, la capacidad de expresión y de establecer vínculos afectivos nutricios.

El organismo, sobreadaptado para responder a las exigencias del medio, claudica y enferma. Recorre un camino que va de la salud a la enfermedad.

Biodanza crea el camino inverso de la enfermedad a la salud, del malestar al bienestar.

Induce vivencias mediante la combinación de música, movimiento y emociones en un proceso grupal en el que el grupo se constituye en la matriz afectiva que contiene, sostiene y estimula el protagonismo para los cambios.

Promueve la conexión consigo mismo, los otros y lo viviente actuando en los distintos niveles constitutivos del ser humano.

Su objetivo es elevar la salud, mejorar la comunicación y reparación de las relaciones afectivas estimulando la creatividad existencial.

El proceso de vivencia semanal genera un campo grupal propicio para el desenvolvimiento de cinco grandes conjuntos de potenciales genéticos llamados líneas de vivencia Vitalidad Afectividad Sexualidad Creatividad, Trascendencia, potenciales con los que nacemos y se activan en interacción con ecofactores externos hasta el final de la vida. El otro ser humano y los vínculos afectivos que construimos son el principal ecofactor para el desarrollo de la identidad.

La activación e integración de las distintas líneas de vivencia genera procesos de aprendizaje-desaprendizaje que producen nuevos comportamientos y estilo de vida liberando la capacidad de expresar emociones, comunicarse, sentir la alegría el deseo y placer de vivir.

Como actúa Biodanza: Su metodología es la vivencia y vivenciar, el mecanismo de acción. Cada integrante al ser receptivo a la música a los ejercicios cenestésico-vivenciales y a la interacción grupal activa los distintos niveles fisiológico, psicológico, espiritual, existencial.

El organismo es un holograma vivo en el que la totalidad

de la información para la vida está en cada célula y agrupadas en tejidos, órganos y sistemas lo conforman como una totalidad en la que sistema nervioso, endocrino e inmunológico están interconectados.

Biodanza al vivenciar induce fenómenos de autorregulación para mantener al organismo en estado de equilibrio dinámico (homeostasis)

A nivel neurofisiológico: produce estimulación y regulación del Sistema Adaptativo Limbico Hipotalámico eje de activación emocional que interconecta la corteza cerebral el sistema endocrino e inmunológico.

Modula la función inhibidora de la corteza cerebral sobre dicha región permitiendo la regulación orgánica y la expansión de los instintos indispensables en la conservación de la vida y la salud.

Esto ocurre en el interior de la célula, procesos metabólicos de renovación y reparación endocelular; entre las células modificando las interacciones celulares de naturaleza química eléctrica, magnética e inmunológica.

Esta interacción y regulación tienden a recuperar el equilibrio interno, la constancia estructural y funcional del organismo, homeostasis, contribuyendo a la recuperación de la salud.

A nivel psicológico: Biodanza constituye un valioso instrumento para estimular la evolución de la enfermedad a la salud.

Ante el diagnóstico de enfermedades de complejidad y pronóstico reservado, con secuelas y/o crónicas surgen reacciones emocionales.

Inicialmente negación, rechazo, enojo, el proceso de Biodanza opera complementariamente al tratamiento específico de la enfermedad promoviendo una actitud distinta ante la misma. Progresivamente hay un reconocimiento y aceptación de la situación con un protagonismo activo asumiendo el tratamiento específico, descubriendo capacidades de salud latentes más allá de la enfermedad.

Finalmente la persona evoluciona hacia una etapa de autosanación con cambios existenciales, autocuidado y un nuevo estilo de vida.

Al ampliar la percepción de si mismo y del entorno, nuevas formas de comunicación y vinculación afectiva permiten vivir el presente de un modo sensible, nutricio y enriquecedor.

En cualquier lugar que actúe el estímulo vivencial incide sinérgicamente en los demás por la interacción homeostática de la unidad del organismo. Así los procesos generados en el sistema limbico inciden en el sistema endocrino vía hipotálamo e hipófisis, en el sistema inmunológico reforzándolo.

Por esta razón las vivencias tienen un poder de integración en si mismas y en primera instancia constituyen un modo de cognición inconciente.

A medida que el proceso avanza llega información a la corteza cerebral integrando la emoción al pensamiento, se modifican acciones y comportamientos, palabras con paulatina percepción y comprensión de los cambios. El proceso de integración vivencial se hace conciente, expresa la emoción vivenciada en la intimidad de la palabra y en cambios en la vida cotidiana, con mejor calidad de vida y salud.

En nuestra experiencia clínica y de salud mental el Sistema de Biodanza es un potente instrumento en la recuperación de salud y calidad de vida.

El proceso de vivencia semanal en este campo se organiza en forma individual y grupal.

En un ámbito de contención, compromiso emocional y apoyo afectivo

Con criterio de Progresividad: adecuación del trabajo a los tiempos y a las necesidades y posibilidades de la persona.

Con una Direccionalidad: proceso de reintegración de la disociación inicial a la reparación e integración del dolor y el goce de vivir (Rehabilitación Existencial)

Trabajo Complementario a los tratamientos específicos de la enfermedad, articulando los recursos terapéuticos con el desarrollo de capacidades de salud (coexisten e interactúan sinérgicamente)

Conformación de los grupos: heterogéneos, personas que buscan realizar un proceso personal, expandir su existencia más allá de su estado de salud o enfermedad del que cada uno es parte.

Biodanza nos invita a la gran danza de la vida, nos conduce al arte de vivir y a la Salud como expresión del orden cósmico.

A través del ritmo y armonía musical, el movimiento orgánico, la creación y encuentro amoroso re-habilita nuestra existencia confiriéndole sentido al vivir.



Escuela de Biodanza Córdoba



idehas
Dance

Integración
Desenvolvimiento Humano
Acción Social
Asociación Civil 158/ "A"/ 02

Didactas:

Dra. Ana María Alberti
Prof. Guillermo Retamosa

Formación:

*Facilitador de Sistema Biodanza.
Abierta la Inscripción Año 2012*

Arteterapia

Grupos Semanales de Vivencia

Contacto

25 de Mayo 2320, Alto General Paz, Córdoba Capital
Teléfono: 0351-4515299
E-mail: idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Web: www.idehasbiodanza.com.ar

La identidad y los cuatro elementos

Norberto R. López

Muchas filosofías antiguas usaron los cuatro elementos arquetípicos para explicar los patrones en la naturaleza, aludiendo al estado de la materia (sólido/tierra, líquido/agua, gas/aire, plasma/fuego) y no a los elementos químicos de la ciencia.

En Grecia, desde los tiempos presocráticos, los elementos (Tierra, Agua, Aire, Fuego) representaban la comprensión de todo lo existente en el cosmos. Estos conceptos persistieron a través de la edad media y el renacimiento, influenciando profundamente la cultura y el pensamiento europeo.

De acuerdo a Galeno, estos elementos fueron usados por Hipócrates cuando describía el cuerpo humano con asociación a los cuatro humores: la bilis amarilla (Fuego), la bilis negra o melancolía (Tierra), la sangre (Aire), y la flema o pituita (Agua).

Aristóteles añadió un quinto elemento como la quintaesencia, razonando que la Tierra, el Agua, el Aire, y el Fuego eran terrenales y en áreas celestiales, las estrellas no podían estar hechas de ninguno de estos elementos, sino de uno diferente, inmutable; una sustancia celestial.

En otras culturas, también tenían esencialmente el mismo concepto: los cuatro estados de la materia, mas un quinto elemento para describir aquello que estaba mas allá del mundo material.

La Iglesia católica apoyaba el criterio aristotélico del Éter, porque sustentaba el concepto cristiano de la vida mundana como efímera y la celestial como eterna.

Los Alquimistas, en la edad media, desarrollaron nuevas relaciones entre ellos, adjudicando a los elementos tierra y agua, simbolismos femeninos, y a los elementos aire y fuego, simbolismos masculinos.

En Astrología se ha usado el concepto de los elementos desde la antigüedad hasta el presente, interpretándolos como energías que tienen efecto en nuestra conciencia y forma de entender el mundo, influyendo en el temperamento de cada ser.

Por contraste, en Oriente tenían una serie de elementos diferentes que aún se utilizan en la Medicina China Tradicional; identificados como Fuego, Tierra, Agua, Metal

y Madera, los cuales son entendidos como diferentes tipos de energía en un estado de constante interacción y flujo entre unos y otros, a diferencia de la noción occidental que se refiere a los diferentes tipos de materiales.

Según las palabras de Rolando Toro (creador de Biodanza) *“Las investigaciones sobre el simbolismo arquetípico de los cuatro elementos, realizadas por C. G. Jung y Gastón Bachelard, permiten un interesante abordaje de la identidad de las personas. Cada individuo tiene componentes de los cuatro elementos en diferentes proporciones. Las mayores dificultades en la existencia se producen cuando alguno de éstos no puede manifestarse”*

“El trabajo de “Biodanza y los cuatro Elementos”, permite descubrir la estructura de cada participante e invita a expresar, mediante el movimiento personal y la danza, el elemento que está inhibido. El sistema ha demostrado sorprendentes resultados, debido a la posibilidad real que tienen los participantes de una transmutación alquímica”

Más, ¿como es que esto sucede?

Los diferentes aspectos de nuestra identidad son representados por arquetipos - elementos simbólicos inconscientes - .

Somos múltiples y complejos, con infinitas posibilidades en nuestro ser. Cuando algo en nosotros no consigue exteriorizarse, permanece esperando un estímulo que lo impulse a la expresión. En nuestra cultura, son muchos los aspectos que no encuentran forma de manifestarse. Y al permanecer latentes impiden la plenitud de nuestra identidad.

Cuando vivenciamos un arquetipo por medio de la danza, de un sueño, o de una expresión artística, encontramos la oportunidad de manifestar de forma integrada el aspecto reprimido. Una de las formas de vivir este proceso es a través de la danza de los cuatro elementos, donde cada uno de ellos, es una representación arquetípica de un aspecto de nuestra identidad.

El Aire es impalpable y sutil. Simboliza el vuelo, la liviandad, la expansión, la ascensión, lo celestial, lo espiritual. Este arquetipo representa en las personas el mundo de las ideas, la capacidad intelectual y el poder de abstracción; otorgando grandes potenciales artísticos y creativos.

El Fuego es intenso y transformador. Significa dinamismo, entusiasmo, fuerza de voluntad y auto confianza. Concediendo muy buena disposición para la acción.

La Tierra es consistente, firme y concreta. Representa el gran útero receptivo donde se gesta la vida, es fecundidad y al mismo tiempo, estabilidad y consistencia. Nos permite ser realistas, concretos, seguros, cautelosos y prácticos.

El Agua es fuente de vida, adaptación y disolución. Constituye la pureza y a la vez, unida a la tierra da origen a toda criatura viviente. Se manifiesta como disposición para la emoción, intuición, entrega y aptitud para compartir y ayudar.

NUEVO ESPACIO

La Mística

Alquilo Salón para talleres en
San Antonio de Areco a 3 cuadras del río,
preparado para dormir 22 personas.

*Kitchinet, baños, duchas y jardín.
Salón de : 12 x 7 mts.*

berbetina@yahoo.com.ar

El tiempo fuera del tiempo



Foto: Carolina Bentham

Jorge Terrén

Un niño pregunta: “¿Papá qué es el tiempo?”. El padre no quiere responder rápido, ni decir que no sabe, busca en sus apuntes de facultad y encuentra: “Definimos el segundo como 9.192.631.770 ciclos de la frecuencia asociada a la transición entre dos niveles energéticos del isótopo cesio 133”

En un lugar más oriental, un padre hindú entiende la unidad básica de tiempo real como el “tiempo que tarda en cocer el arroz”.

Imagino la cantidad de respuestas diferentes para la misma pregunta, y la expresión en el rostro de esos niños (y de los grandes), de perplejidad, incompreensión, duda.

Vamos aceptando distintas definiciones porque éstas cambian en la medida que el conocimiento aumenta. Con Newton el tiempo era absoluto, Einstein lo consideró relativo y hoy D. Bohm lo llama irrelevante.

Supongamos por un momento que no hay algo allí afuera para estudiar objetivamente, sino que las cosas suceden en nuestro interior y fluyen desde allí creando la descripción del mundo que creemos de una solidez incuestionable.

Esa descripción cambia con la edad (los niños no ven lo mismo que nosotros), también con la educación, el estado de ánimo, la salud, etc.

Quiere decir que podemos suponer que somos partícipes en una cierta creación del mundo (dentro del cual estamos nosotros), no se olviden que a partir de la física cuántica, el observador se llama PARTÍCIPE.

Ahora, para poder vivir en sociedad necesitamos el consenso, y nos ponemos de acuerdo en poner nombres a una descripción común y a eso lo llamamos REALIDAD.

Hoy hablamos de nuevos paradigmas, maneras nuevas de

pensar viejos problemas:

Según H. Maturana, la vida es definida por su AUTOPOIESIS, es decir por la capacidad esencial que posee todo organismo viviente de reproducirse permanentemente, es decir, reproducir dinámicamente a la vez, todos sus componentes y las relaciones organizacionales entre esos componentes.

El tiempo no escapa a estos nuevos conceptos, para I. Prigogine “el hombre puede ser temporal y eterno, es temporal cuando cae en la duración, en la historia, en la irreversibilidad, en lo cotidiano, en la rutina, la pesadez, lo profano. Es eterno en lo sagrado, lo reversible, el instante, lo mítico”.

Aquí aparecen dos dioses que ejemplifican bien estos dos tiempos tan distintos:

El dios KRONOS que representa un tiempo lineal, horizontal, aquél de pasado, presente y futuro, el tiempo del reloj.

Es el tiempo de la duración, mecánico, que podría representarse como las vías de un tren que va de estación en estación y la última es la muerte.

El dios KAIROS representa un tiempo sensible, que no pasa, un tiempo vertical, de profundidad y altura, el tiempo de la eternidad, el tiempo del instante.

La ciencia del caos se acerca a este tiempo VIVENCIAL representando la huella fractal del tiempo así:



Kronos es un tiempo medible, cuantificable, es un tiempo externo que está afuera, es objetivo, tiene un devenir independiente de nosotros. Es pura interpretación del hombre para explicarse cómo suceden las cosas.

Con Kairos las cosas no suceden, SON. Es un tiempo existencial, cualitativo, interno, subjetivo, mágico. El instante no puede interpretarse, sólo se PERCIBE, y eso requiere la muerte del intérprete (ego).

El pasaje de un tiempo crónico, profano, a un tiempo eterno, sagrado, es la CEREMONIA. M. Eliade define el RITO como una abolición temporal y para V. Sánchez: "El rito, la ceremonia, es el tiempo FUERA DEL TIEMPO. Es el espacio donde los seres humanos serán transfigurados y habrán de encarnar a los seres mágicos que les hablan sus canciones y leyendas. Es el tiempo mágico en que los seres de poder, luz, amor y conocimiento vienen a la Tierra y se igualan con los hombres, o dicho de otro modo, el tiempo en que los hombres se convierten en los seres mágicos que sueñan ser."

Escapamos de ese tiempo sensible por miedo a la muerte. Como ésta es inexorable caemos en el hacer para que nuestra existencia tenga justificación, cuanto más hacemos, creemos que vivimos más y aparece un consenso general que es así.

Sin embargo nacemos y morimos en cada uno de nuestros instantes.

La sensación de muerte es muy fuerte en el tiempo que se mide, en la duración, porque no conocemos personas de 180 años. Sin embargo cuando entramos en un tiempo sensible, eterno, aparece la poesía y mi abuelo escribiendo en un SONETO PARA EL NIETO MENOR:

"No te angustie saber que has de perderme
nadie muere del todo si ha sembrado,
nadie muere del todo si es querido.

Cuando mires tus ojos podrás verme,
porque en tus ojos tanto me he mirado,
que creo que en tus ojos me he vertido.

Francisco Suaiter Martinez

El tiempo de la duración es una anestesia para el sentir, el arrullo de la vida cotidiana nos adormece. Es el tiempo del Hacer que según L. Dossey nos conduce a la enfermedad de la prisa (presión alta, enfermedades del corazón, stress, depresión inmunológica), porque el tiempo se nos acaba y enseguida llega la muerte.

La percepción del tiempo como algo que no transcurre trae tranquilidad, serenidad, paz. Es la sensación de estar vinculado en unidad con todo lo que existe, un sentimiento de calma y abandono, lo contrario de la urgencia.

El tiempo tiene que ver con la salud, con la percepción del mundo que no sucede sino que ES. El hombre que ha vivido más no es aquél que tiene más años sino el que ha SENTIDO más la vida.

Nadie puede medir el espacio recorrido por una mirada, ni el tiempo de un orgasmo. Nuestra memoria borra años y recuerda instantes, borra enormes extensiones y recuerda detalles, sólo porque el filtro es la intensidad de la vivencia y no las magnitudes medibles en sí mismas.

Einstein siempre habló del tiempo como una ilusión, aunque según él bastante tenaz. La Fontaine decía que las ilusiones no nos engañan nunca aunque nos mienten siempre.

La PARADOJA se presenta porque así como la recta está hecha de puntos sin dimensión, el tiempo de la duración está compuesto de instantes eternos. Recordemos a Salvador Dalí con sus "relojes blandos" o al poeta Vinicius de Moraes hablando del amor "que sea infinito mientras dure".

Creo que nos contaron tan bien cómo es el mundo y cómo se mide el tiempo, que ese plano conocido nos atrapó y no nos dejó experimentar nuestras propias sensaciones, creer en nosotros, aceptar el desafío de aprender de nosotros mismos.

Necesitamos incorporar a KAIROS, abandonar la excesiva claridad de lo conocido y afrontar el MISTERIO del presente. La puerta de entrada a ese misterio es el rito, la ceremonia, y para eso se precisa un cambio de actitud en lo cotidiano. Si estamos presentes y como dicen los adolescentes, le "ponemos onda", ese momento es un espacio ritual, sea el que fuere, y esa actitud permite cambiar el mirar (conceptual), por un ver (vivencial).

Según M. Proust "un viaje de descubrimiento no se limita a buscar nuevos territorios, requiere una MIRADA NUEVA."

Biodanza



La Vida es el Arte del Encuentro

Comenzamos un nuevo grupo de Biodanza

*Una nueva posibilidad de disfrutar la vida,
el movimiento, la poética y el encuentro humano.*

**Te invitamos a participar
los jueves de 19:30 a 21:30 hs.**

■ ■ ■ ■ **Matienzo 3136**
Caso Matienzo (entre Freire y Conde) Colegiales.



Román Mazzilli Tel: 4501-1701 campogrupal@gmail.com

Atravesando el espejo

Adriana Carla Gorlero

En mi práctica como facilitadora de Biodanza me he encontrado con signos corporales e historias que, lentamente, han compartido conmigo varios/as participantes acerca de situaciones de abuso sexual vivenciados por ellas/os durante su infancia. A partir de esta información comencé una forma de trabajo que, desde la Biodanza, permitiera abordar esta realidad corporal que se hace presente en la vida adulta de las personas que habían sido víctimas de abuso sexual infantil (ASI)¹.

En este artículo describo cómo el sistema Biodanza colabora en modificar, a partir de la vivencia, los resabios traumáticos en personas adultas que han padecido Abuso Sexual en su Infancia². En él voy a narrar la eficacia del sistema Biodanza en una experiencia grupal.

Se considera **abuso sexual infantil** a toda conducta en la que un/a menor es utilizado/a para proporcionar satisfacción sexual a un/a adulto/a con la que mantiene una relación de desigualdad, ya sea en cuanto a la edad, la madurez o el poder. Está presente, de una u otra manera, en todas las culturas y sociedades constituye un complejo fenómeno resultante de una combinación de factores individuales, familiares y sociales. Puede dejar secuelas que no siempre remiten con el paso del tiempo³.

La vivencia de ser abusado/a sexualmente en la infancia queda impresa en el cuerpo como las marcas de agua en el papel moneda. Un niño/niña herido puede ser un adulto: enojado, desconfiado, inseguro, miedoso, pero por sobre todas estas características es un ser humano que no puede desarrollar todo su potencial y que “sobrevive”. Entiendo por sobrevivir: el vivir en la superficie, sin comprometer demasiado el cuerpo a la caricia y a las experiencias vitales. Sólo con miedo. Sin desplegar la posibilidad de nadar hasta el fondo, sin hundirse en lo profundo de la textura de la vida. Son personas que viven como situadas al otro lado de un espejo, mirando lo que sucede. El espejo y su marco los “salva” del contacto con la vida y los protege de vivir nuevamente una situación traumática; paradójicamente, es también el espejo quien los enmarca dentro de límites precisos, estrictos, rigurosos y les impide disfrutar enteramente de la vida.

A respecto de esto, y refiriéndose a su vivencia en un caminar con determinación, dijo María⁴ en el relato de vivencia de un taller de Biodanza: *“Cada paso no es un simple paso. Es una búsqueda con el cuerpo firmemente atado a la tierra y el alma en conjunción con el universo. Así quiero vivir. Así quiero seguir caminando”*.

Las personas que padecieron abuso se encontraron en su infancia expuestas a situaciones que no deseaban. A aceptar acciones sintiendo dentro de sí que eso que les sucedía estaba mal. Una sabiduría interior le dice al niño/a que esa situación no es buena para sí. Pero debe reprimir esa sabiduría ante ese adulto que lo somete. Cuando crecen necesitan recuperar esa sabiduría interior. Danzar la confianza despliega el “escuchar” nuevamente lo que el cuerpo expresa y a actuar en consecuencia.

El sistema Biodanza permite reparar en simultáneo en tres niveles. Para lograr esta diferenciación me valgo de la posibilidad que ofrece el sistema para ir de lo particular a lo vincular y de allí a lo comunitario. En el diseño de la clase la posibilidad de danzar tres instancias.

Un primer nivel: las **danzas individuales** que despierten vivencias que modifiquen la autoestima, la confianza y la recuperación de la alegría de vivir. En un segundo nivel, generando vivencias reparadoras **en la vinculación con otro**⁵, danzando la relación con los demás. En un tercer nivel se despliega **lo comunitario** que es danzar la posibilidad de entrar sin miedos a la vida de la comunidad. Una vez que se han atravesado las etapas de aceptación y amor a sí mismo y la posibilidad de establecer vínculos amorosos el ser humano se siente parte de algo mayor que lo trasciende.

El sistema Biodanza ofrece la posibilidad de una nueva manera de vivir, de relacionarnos y de estar en el mundo, imprimiendo sobre la huella dolorosa un re-aprendizaje, el de vivencias corporales gratificantes y reparadoras que le devuelven al ser humano lo que el trauma le quitó.

Teniendo en cuenta que: “Maltrato infantil es todo acto de omisión o comisión sobre niñ@s ejercido por un adulto, tanto por acción (ocasionarles daños físicos o psicológicos)

ESPACIO DE CONTENCIÓN
Y FORTALECIMIENTO

PARA PERSONAS EN SITUACIÓN
DE VIOLENCIA.

Te esperamos

Todos los miércoles 14.30 hs.
CLUB PUEBLO NUEVO
(Necochea y Chacabuco)
Olavarría

Facilitadora Carla Gorlero
carlagorlero@hotmail.com

como por omisión (no brindarles cuidados apropiados o privarlos de afecto) y dentro del maltrato infantil ubicamos el abuso sexual definido como: contactos o interacciones entre un niñ@ y un adult@, en los que el menor está siendo usado para la gratificación sexual del adulto”. (GARBARINO- ECKENRODE; James y John, 1999: “Por que las familias abusan de sus hijos”. Ed. Granica. España).

Este perjuicio permanece en forma de secuelas que determinan la vida de ese niño en la etapa adulta. La experiencia infantil de maltrato en la vida de un ser humano tiene consecuencias devastadoras que quizás se manifiesten años más tarde bajo la forma de un comportamiento antisocial y autodestructivo: lesiones corporales, baja autoestima, angustia, ansiedad, falta de empatía, dificultad para entablar relaciones sociales, drogadicción, alcoholismo, delincuencia, suicidio y trastornos tales como asma, enfermedades psicosomáticas. Las personas adultas que han padecido ASI llevan consigo la carga del trauma no resuelto a la manera de un papel de arroz rasgado, imposible de pegar. El daño provocado por la situación violenta permanece impidiéndole expresar todo su potencial.

Cotidianamente me he encontrado con personas que cuentan con profundo dolor, vergüenza y culpa sus experiencias de abuso en su infancia. Retomando el ejemplo de María, ella, al inicio de sus clases, tenía ojos tristes como vacíos. Ojos que ya se han cruzado con la muerte.

Dijo María en referencia a su vivencia en una ronda de miradas: “A cada *paso fui hundiéndome en las miradas de los otr@s como si me tiñeran de amor, de luz. Y cuando la ronda terminó, mágicamente, el mundo se había transformado en un lugar maravilloso*”

La reparentalización

El abuso sexual en la infancia es el fracaso del tabú del incesto como regulador social. Además es el fracaso del amor filial y la afectividad de los primeros años de vida.

Sanar el vínculo con los adultos significa dejar atrás el enojo, el miedo. Significa perdonar y aceptar. Reconozco que a los oídos de alguien que padeció ASI esto suena extraño, casi imposible. Esta reparación se torna posible en la vivencia de perderse en una cuna humana y sentirse protegido.

¿Por qué atravesando el espejo?

Considero que la peor secuela en los adultos que han padecido abuso sexual en su infancia es la sensación de estar “del otro lado del espejo”. Protegido y enmarcado. El mismo vidrio que protege de todo trauma posible es también el espacio circunscripto y acotado que encierra trayendo al aquí y ahora, una y otra vez, el trauma.

Estar del otro lado del cristal significa estar en soledad. Mirando pasar la vida veladamente, desde afuera.

Estirar la mano y aceptar la invitación a biodanzar es un desafío. Es animarse a atravesar ese vidrio, e ir al encuentro con la vida en todas sus texturas. Cuando las personas atraviesan el espejo imaginario del otro lado encuentran: manos amorosas, ojos en los que ver su imagen y la posibilidad infinita de vivir plenamente hoy, aquí y ahora.

El sistema Biodanza les permite adentrarse en el espacio de lo innombrable, dejando atrás el mundo de “lo indecible”⁶. Vivir confiando en el misterio, atreverse a los huecos, a los espacios vacíos. Sentir que el milagro de la



creación está en lo cotidiano. Instalar un nuevo orden en el que la magia sea posible.

Bibliografía

GARBARINO- ECKENRODE; James y John.” Por que las familias abusan de sus hijos”. Ed. Granica. España 1999.
GIBERTI; Eva. Conferencia Interuniversitario del MERCOSUR contra toda forma de Discriminación, Xenofobia, Racismo y formas conexas de Intolerancia. egiberti@interlink.com.ar
LEVI STRAUSS; Claude. Les structures élémentaires de la parenté (Estructuras elementales del parentesco), 1949.
SANZ-MOLINA; Diana y Alejandro. Violencia y abuso en la familia. Ed. Lumen Hvmanitas. Argentina 1999.

Notas

¹ De ahora en más y a lo largo de todo el trabajo lo identificaré con la sigla ASI

² Este artículo es parte de mi tesina de titulación en Biodanza. Escuela Dique Lujan. 2011.

³ El abuso sexual constituye una experiencia traumática y es vivido por la víctima como un atentado contra su integridad física y psicológica, y no tanto contra su sexo, por lo que constituye una forma más de victimización en la infancia, con secuelas parcialmente similares a las generadas en casos de maltrato físico, abandono emocional. Si la víctima no recibe un tratamiento adecuado, el malestar puede continuar incluso en la edad adulta

⁴ María es el nombre ficticio que uso para proteger la identidad de una alumna de mi taller de Biodanza

⁵ “El lugar de la indecibilidad”. Así denomina Eva Giberti a lo que provoca el trauma del ASI.

¿Cómo enfrentar los miedos?

Emilse Inés Pola

La instancia terapéutica de Biodanza, se llama Proyecto Minotauro.

Biodanza es una propuesta pedagógica desde el lenguaje del cuerpo y la palabra positiva, se descubren estrategias para centrar nuestra identidad y buscar ser fieles a quienes somos, así facilitar el camino de la vida plena.

Los potenciales de vida de los que toman esta propuesta, comienzan a manifestarse, la existencia se facilita, en su aspecto vital, sexual, creativo, vincular y espiritual, más allá de las creencias religiosas o no de cada uno.

Rolando Toro advirtió que es muy importante dar integración, aumentar la confianza en la propia identidad y su amorosa forma de vincularse con los otros seres y el medio ambiente.

Pero que toda integración y potencial de vida está detenido o acorazado por un **miedo**.

Jung, (Concepto de Inconsciente colectivo) dijo en sus últimos discursos que las generaciones venideras tendrán que continuar su teoría dando cuerpo a los Mitos, así la psicoterapia tendrá su dimensión corporal.

Rolando Toro tomó este concepto y lo profundizó con diferentes pesadores y hombres de ciencia: Edgar Morin, Mircea Eliade, Levi-Strauss, Ernst Cassirer, Rupert Sheldrake, Carl Jung, G. Durant, Capra, Freud, Carballo, Maturana, Varela entre otros.

Se propuso una disciplina para Danzar los arquetipos, formas eternas que nos conectan con lo humano, como aprendizaje de la especie.

Se preguntó cómo hacer que los miedos inconscientes, muchos formados en la etapa preverbal, puedan pasar a la luz de la conciencia.

Si las emociones tienen su asiento en el sistema límbico hipotalámico, se puede actualizar y reparar una vivencia plena de sentido actual, con buen humor endógeno y ternura.

Encontró 7 poderes para lograrlo, la música, la danza, el grupo, la vivencia, la caricia, el trance, la palabra positiva, la palabra como poética del encuentro humano.

La identidad como punto de partida: su paradoja de ser singular, única, inmutable y que se encuentra en permanente transformación.

Elegió las ceremonias de iniciación como misterios de transmutación humana, inspirado en los estudios antropológicos del hombre de los tiempos primeros, como en los misterios de la Grecia arcaica. Desde el origen de la civilización, el hombre buscó distintas maneras de tener acceso a su realidad esencial.

Cómo trascender un estado ordinario de la conciencia a otro que permita un viaje interior al mundo caótico y de muerte, para poder renacer en una nueva visión, o en una nueva forma de ser.

Los ritos de iniciación de todos los tiempos tienen carácter de **desafíos**, en que una persona entra en contacto con su **propia esencia**, aspecto divino de la identidad.

El desafío representa esa puerta oscura, caverna de caos oscuridad, para tomar contacto con lo instintivo que te salva

(Minotauro) para salir victorioso creando la continuidad entre la vida y la muerte.

Exige el coraje de enfrentar el misterio de uno mismo.

Estas experiencias inducen cambios radicales de visión del mundo y de la vida. El proyecto Minotauro fue experimentado, organizado, recreado y sistematizado, primero con los primeros profesores de Biodanza de todo el mundo, y luego, al ajustar los estímulos, se pasó a una formación de posgrado en Biodanza.

El sistema Biodanza se apoya en la nueva ciencia.

La nueva Biología comprende la otra paradoja en la organización viva, que reside en la unión de la entropía (tendencia al desorden y la disgregación) y de la negentropía (complejidad y orden crecientes).

La "máquina" vivientes es capaz de regenerar, de reconstruir los elementos que la degradan, es capaz de auto-repararse.

La lógica de lo viviente (Concepto de complejidad de Edgar Morin) se fundamenta en un principio, el de la reorganización permanente que admite un componente indispensable, el desorden bajo la forma de azar, conflictos, etc.

El desorden es ambiguo porque, por una parte, conforma uno de los constituyentes de la organización, pero al mismo

BIODANZA

Clases y talleres



Emilse Inés Pola

15-5329-1268 / 4659-7082

Clases:

**Lunes 20:30 hs. ó Miércoles 20:15 hs.
Monroe 2765 C.A.B.A.**

**Jueves 18:00 hs.
Gaona 2335 Ramos Mejía**

www.sistemabiodanza.com.ar

tiempo es amenaza de desintegración.

La amenaza permanente que mantiene el desorden, es lo que da un sistema de carácter complejo y vivo, de reorganización permanente.

El proyecto Minotauro es coherente a este abordaje, ya que estimula estas fuerzas de cura. El participante se transforma en protagonista de su propio crecimiento, advierte su función de autocura, sensibilidad, de la búsqueda de su organismo de equilibrio y cambio.

Asume su propósito de mudanza según sus conflictos, como desafíos y no como trabas o bloqueos.

Las nociones de arquetipo y de divinidad están muy relacionadas para Mircea Eliade.

En efecto, “el mito revela con una mayor profundidad lo que sería imposible de revelar por la misma experiencia racionalista: la estructura misma de la divinidad que se sitúa por encima de los atributos y reúne los contrarios. La función del mito es la de fijar modelos ejemplificadores de todos los ritos y de todas las acciones humanas significativas.

Así dice Eliade en *Lo profano y lo sagrado*: “Comprendiendo el símbolo el hombre llega a vivir lo universal, es decir transfigurar su experiencia particular”.

Durante la experiencia Minotauro se realiza el camino inverso a la propia génesis del Mito.

Pasaje que va del Mito mismo a la experiencia real, del símbolo al drama concreto, del arquetipo a la existencia misma.

Este proceso de inversión envuelve desde el significado universal al plano vivencial. Durante esta ceremonia contemporánea de transmutación el mito adquiere aspectos inéditos y desenlaces diferentes.

Ahora, al actualizarse en la vivencia, se nutre con las variables de la situación presente, actual.

Si el mito nació de situaciones históricas reales, ahora vuelve a las condiciones concretas que le dieron origen.

El proyecto Minotauro centra su efecto terapéutico en ese compromiso real con la vivencia en situación de crecimiento, afectando la compleja lógica de lo viviente.

La vivencia trae un nuevo modo de funcionar, aprendizaje de un estado de ánimo optimo. Resignificar los miedos, se cumple la función de reparentalización, muchas veces no hay palabras para expresar en los primeros momentos si se vive una enorme sensación de integración de plenitud, de poder apoderarse de uno mismo.

Los instintos son mandatos biocósmicos para el cuidado de la vida. Su arquetipo está representado por el Minotauro, un ser salvaje natural e inocente, que está en nosotros siempre presto a manifestarse. Al cual muchas veces se le tiene pánico, se lo reprime, se lo niega, oculta. La cultura y los mandatos niegan estas fuerzas de vida original, en vez de descubrir la belleza de nuestra esencia natural.

La existencia. Su arquetipo está representado en el laberinto, en la posibilidad de libertad del hombre para elegir entre un camino y otro. Poder perderse y encontrarse a sí mismo. Donde el camino es hacia nuestro centro y la posibilidad de ir hacia fuera de nosotros mismos y vincularnos es una pulsación constante. Uno de los objetivos es que la persona forme su laberinto móvil, cambiar rigidez por flexibilidad y fluidez para vivir en forma óptima las diferentes etapas humanas.

El árbol de los miedos, donde este arquetipo tiene tronco vital que son los grandes miedos a vivir, a morir, a triunfar, a amar, y ser amado, a lo primordial, a la pobreza, a la

riqueza, a ser rechazado, a la expresión, a fobias, al miedo, al pánico, a la locura, etc.

Todo el año, de marzo a enero, se dan clases semanales, conformando un grupo de pertenencia, para estimular el bien-estar y los potenciales vitales.

El proyecto Minotauro, o revisión de los miedos, se da una vez al año, como momento de profundización significativa con los integrantes del grupo en convivencia. En un lugar austero, despojado y cálido, durante viernes, sábado y domingo.

Como en un continuo se sigue el camino de acompañar este movimiento de integración de la identidad, en las clases semanales. Con un efecto de percepción de una conciencia mas amplia por lo vivido, desarrollando la confianza, la flexibilidad, la auto-referencia, el amor, y la conciencia de sí.

Lo que se aprende en una experiencia de este tipo es para toda la vida, es un salto cuántico, para poder integrar buenamente todos nuestros lados.

Mas allá de lo que pase, es qué haremos con eso que nos tocó vivir.

Tener entusiasmo, tener ganas de tener ganas, donde el miedo es parte, como el caos, el desorden, la frustración, la armonía, el orden, la dicha y la belleza de una vida llena de posibilidades.

Como dice Juan Manuel Serrat, que el día lo han puesto para ti...

*Aprovecharlo o que pase de largo....
depende en parte de ti...*

El coraje de develar la abundancia de existir es un ejercicio para todos los días que propone el Sistema Biodanza, sin recetas, sin guías, donde el maestro es tu “sí mismo” en conexión con la sacralidad de la vida.

Donde el único libro es la experiencia vivida por ti.

Bibliografía:

Proyecto Minotauro de Rolando Toro 2009

Biodanza por Rolando Toro Ed. Paidós.

El paradigma holográfico de David Bohm. Ed. Kairos

La presencia del pasado, resonancia mórfica y hábitos de la Naturaleza. Rupert Sheldrake Ed Kairos.

Mitos, ritos símbolos de Fernando Schwarz.

Laberinto de Maria Lucia Pessoa Santos. Belo Horizonte.

Biodanza: portal para una espiritualidad danzada y afectiva

Mónica M. Souto

En este texto, quiero compartir mi proceso de reconociendo de los puntos de conexión que encuentro entre Biodanza y espiritualidad judeo-cristiana. Tengo en mi memoria existencial, corporal-afectiva, muchas Pascuas. Por mi mamá, heredé la fe cristiana, por eso desde chica también fui participando de la Semana Santa de distintos modos, siempre con las celebraciones litúrgicas en alguna parroquia, capilla...

A lo largo de este compartir, iré entretejiendo algunos conceptos teóricos fundamentales de la formación de Biodanza.

No pretendo abarcar otras espiritualidades valiosas que hay en todo el mundo porque sino se transformaría en una investigación teórica y lo que quiero es compartir mi camino, para que quienes lo lean, no dejen la espiritualidad que encontraron y eligieron, sino que se inquieten por descubrir esos puntos de conexión porque **si Biodanza es un sistema de integración, no nos puede desintegrar en nuestra espiritualidad, al contrario con la vivencia pude profundizar más los gestos litúrgicos que muchas veces hoy en la Iglesia católica se hacen rutinarios y vacíos de contenido. Con Biodanza me pude despojar de una religión dogmática que separa y esclaviza para vivenciar una espiritualidad encarnada en la historia que lleva al encuentro, a la comunión y a la defensa de la vida.**

En la Pascua del 2005, llegaba a San Antonio de Areco para comenzar la Escuela de Biodanza, hacía tiempo que estaba buscando una formación en danza como expresión de interioridad y reaprendizaje. Por eso, al encontrar Biodanza con el principio biocéntrico, me atrajo desde un primer momento. Ví que después de un largo recorrido, quería formarme para favorecer que la danza, la vida que habita en mí y en cada persona salga, se exprese y transforme....

“El principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos. Restablece la noción de sacralidad de la vida....

Los parámetros de nuestro estilo de vida son los parámetros de la vida cósmica. En otros términos, nuestro movimiento y nuestra danza se organizan como expresiones de vida y no como medios para alcanzar fines externos. Vivimos para crear más vida en lo íntimo de la vida.

Si las condiciones culturales y socioeconómicas son antvida, nosotros nos proponemos cambiar este sistema, no con la ayuda de una ideología, sino restableciendo en cada instante, en nuestra vida, las condiciones de nutrición de la vida. No es la consistencia ideológica de un hombre (y mujer escribiría yo) lo que interesa, sino su consistencia afectiva y su práctica del movimiento-amor...” (Apuntes de Biodanza. Rolando Toro)

Que Biodanza haya llegado en Pascua tiene mucha significación para mí. Quiero señalar que abrirme a la posibilidad de Vivir la Pascua (Sábado Santo y Domingo) en otro lugar que no sea una iglesia, sin la liturgia, fue un desafío, fue movilizante.

“...Esta disociación entre sagrado y profano, que es inherente a las religiones, tiene que ser cuestionada. Si la vida en sí misma es sagrada, por ser la más espléndida expresión de lo cósmico y también la más amplia hierofanía, la distinción ritual de ámbitos

sagrados y profanos resulta un absurdo... El tiempo sagrado, la duración de fiestas, el tiempo litúrgico, han sido míticamente diferenciados del tiempo lineal. Terminada la ceremonia en el tiempo, sin duración de la liturgia, el hombre penetra en el tiempo cotidiano. La trayectoria de nuevo se da desde el tiempo fugaz hacia el tiempo mítico, circular y eterno.

En Biodanza se busca vivir en el eterno “aquí-ahora”. El tiempo marcado por las horas del reloj es apenas un tiempo convencional. Toda la realidad es sagrada para el hombre y todo el tiempo es litúrgico...”

Aquella primera Maratona del 26 y 27 de marzo del 2005, la recibía desde los mapas que tenía en mis manos para interpretar la realidad y significó una liturgia Pascual.

Ahí experimenté el significado de la Vivencia, como un aquí y ahora que transforma, renueva y hace nacer lo que se está gestando...

VIVENCIA (extraído de los apuntes de Biodanza)

“Vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo es un lapso de tiempo “aquí-ahora” y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo “aquí y ahora”. Es la intuición del instante de vida”.

1º Escuela Argentina de Terapia Corporal
Director: Dr. Luis Mazzarella

CARRERA 2012
Programa de estudios

1º AÑO: El Cuerpo

- EL CUERPO ANATOMICO
- EL CUERPO FISIOLÓGICO
- EL CUERPO PSICOLÓGICO
- EL CUERPO SOCIAL

2º AÑO: Las Técnicas terapéuticas corporales

- EUTONIA SENSOPERCEPCION
- BIODINAMICA EMOTIVA
- PSICOMOTRICIDAD RELACIONAL
- BIOENERGETICA TAI CHI
- FLORES DE BACH

3º AÑO: La formación del terapeuta

- ROL TERAPÉUTICO ROL OBSERVADOR
- DINAMICA GRUPAL
- TRABAJO en INSTITUCIONES
- PRACTICA HOSPITALARIA

Curso de 1 año para docentes y trabajadores de la salud COORDINACION DE TRABAJO CORPORAL

Tel. 4931.7738 (dejar mensaje)
Av. Corrientes 2928 PB E - Capital Federal
lo_mazzarella@speedy.com.ar

Recuerdo (paso por mi corazón, por mi memoria corporal, afectiva) aquella primera ronda con quienes seríamos compañeros y compañeras de formación, en ese momento todavía desconocidos, donde todos nos miramos, donde los vínculos que se proponían generar eran de iguales... Y me pregunto: ¿No es este el proyecto de Convivencia que late en todo ser humano?

Con la Danza de la semilla, que crece, donde hay un proceso de transformación, de muerte-vida nueva, ¿no es la perspectiva paradójica que nos regala la Pascua de Jesús, hombre histórico comprometido con un proyecto de liberación hasta las últimas consecuencias?

Vibro con el Vuelo de Libertad de ese día... Esa vivencia me abrió las puertas a la posibilidad de tejer una amistad con una compañera de vuelo, en la que hoy nos seguimos reencontrando en nuestros sueños, vuelos, procesos. Y me vuelvo a preguntar... ¿No es el significado profundo de la palabra PASCUA para el pueblo judío y para las primeras comunidades cristianas PASCUA= PASO de la Esclavitud a la Tierra Prometida de Liberación?

Siro López, artista español contemporáneo, buscador de una espiritualidad cristiana liberadora, a quien conocí y resoné con sus palabras, gestos y palabras, resume sintéticamente, esta relación de la danza con la espiritualidad y nos permite ubicarnos históricamente:

(...) A lo largo de la historia, las distintas culturas y pueblos se han ido expresando con diversos lenguajes artísticos y entre ellos, nunca ha faltado el lenguaje de la danza. La celebración de los momentos festivos siempre ha exigido los saltos y giros de las personas que estallan de gozo y alegría. Nunca se ha dudado de juntar las manos formando grandes círculos de hermandad y dejar que los cuerpos hablen de lo sentido y vivido.

La danza ha sido la manifestación de diversos acontecimientos logrando su propio estilo y carácter. Así tenemos las danzas guerreras, la danza folklórica, sensual, de pareja, de exhibición, ceremonial, ritual, religiosa, clásica, y una larga clasificación. Sin embargo, hemos despreciado con demasiada facilidad el lenguaje de la danza en las manifestaciones de carácter religioso, viendo siempre en ello su lado sombreado. Nuestra intelectualidad nos ha hecho distanciarnos repetidas veces de lo vivencial y nuestro cuerpo se ha visto impedido de participar de forma íntegra en los momentos de oración y celebración.

El hebreo no comprende menos de ocho verbos para designar la acción de bailar. Decir fiesta era decir danza, hasta el punto de que la palabra hebrea equivalente a "fiesta" significaba primitivamente "Baile". Despreciaban lenguajes como la pintura y la escultura pero en sus oraciones y salmos no faltaba la exhortación a danzar las grandezas del Señor: "Alaben su nombre con la danza" (Sal 149, 3) "Alabadle con tamboril y danza" (Sal 150, 4) "Has trocado mi lamento en una danza, me has quitado el sayal y me has ceñido de alegría; mi corazón por eso te salmodiará sin tregua; Yahvéh, Dios mío, te alabaré por siempre" (Sal 30, 12-13). "David y toda la casa de Israel bailaban delante de Yahveh con todas sus fuerzas" "David danzaba y giraba con todas sus fuerzas ante Yahveh" "En presencia de Yahveh danzo yo. Vive Yahveh, el que me ha preferido a tu padre y a toda tu casa construíme caudillo de Israel, el pueblo de Yahveh, que yo danzaré ante Yahveh" (2 Sm 6). La referencia es larga en todo el Antiguo Testamento. (...)

Nuestra aproximación a la cultura griega y romana ha ocasionado el que se haya dado demasiada importancia al lenguaje racional y hemos acabado heredando un distanciamiento, y hasta un desprecio, a nuestro propio ser

corporal.

Si alguien se animase a investigar sobre la danza religiosa en el cristianismo se encontraría con la escasez de referencias biográficas y tendría que optar por analizar las distintas prohibiciones que se fueron dando en los concilios para dar por entendido que dichas danzas se realizaban anteriormente por el pueblo creyente.

A modo de ejemplo citaré algunas referencias curiosas: El concilio de Laodicea (entre 343 y 381) prohíbe a los cristianos saltar y bailar en las bodas y también a los novios¹. El concilio de Auxerre prohíbe bailar en la iglesia². Una constitución atribuida a Childeberto II (596) proscribió las danzas de Navidad, Pascua y de otras fiestas. Eudes de Sully, obispo de París (1208), prohíbe las danzas sobre todo en las iglesias, los cementerios y las procesiones. En 1249, Eudes Rigaud, arzobispo de Rouen, prohíbe a los religiosos bailar en ciertas fiestas³ y en 1269, veinte años más tarde, en las eclesiásticas⁴.

Nuestro cuerpo estorbaba en nuestros momentos de oración y en la mayor parte de las ocasiones se le asociaba a la fuente de pecado. Han sido las aportaciones de la cultura moderna y de la psicología las que nos han ayudado a resucitar lo que habíamos dado por muerto. El acercamiento a otras religiones, especialmente las orientales, han contribuido a que se desee lograr un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Soy cuerpo y desde mi ser en totalidad, he de relacionarme con Dios. Mi cuerpo ya no es un trozo de carne añadido a cinco centímetros de frente.

Y es que, cuando uno habla de la danza desde la perspectiva de la fe tiene la sensación de ir contra corriente.

En repetidas ocasiones me han hablado con cierto desazón algunos jóvenes, en los que como creyentes y bailarines desean expresar su fe a través de la danza y no se han sentido comprendidos dentro de la propia Iglesia y por otro lado, tampoco se han sentido acogidos con libertad para expresar sus inquietudes entre los artistas del mundo de la danza. Existen en ambas partes demasiados prejuicios como para descubrir la grandeza de la espiritualidad que se manifiesta en un cuerpo alado. Quizás quede una puerta abierta en saber que únicamente los peces muertos van a favor de la corriente. (...)

La experiencia del cuerpo es descubrir el ritmo interno a través del cual se puede movilizar la vía de comunicación que hay en su interior.

"El cuerpo no es una simple envoltura, como la corteza para el árbol, sino el lugar esencial de la vida y de su expresión. Es, por excelencia, la mediación de la comunión. La persona comulga con el mundo material circundante por medio del cuerpo (...) También por medio del cuerpo se siente la persona humana en comunión con el mundo espiritual"⁵.

(...) La danza suprime la división e instaura la armonía ente el espíritu y el cuerpo en el individuo, entre la persona y los miembros de la comunidad, entre nuestro mundo cotidiano y la presencia del espíritu.

La belleza danzada es reflejo de la libertad individual, comunitaria e institucional. La ausencia de la danza refleja murallas en torno a nuestros sentimientos y afectos. Hemos de ser conscientes que no se puede amar sin el cuerpo. No puedo decir que quiero a una persona si mi cuerpo no interviene. Todo amor necesita ser expresado a través del cuerpo y como es lógico, son múltiples las formas de plasmar y hacer llegar nuestros afectos, pero siempre a través de nuestro ser "somático". En esta canalización afectiva, Dios no queda excluido. Requiere de nosotros que nuestro corazón vibre, nuestros ojos se iluminen o se cubran de lágrimas, nuestra piel se cubra de sudor y que todo nuestro cuerpo se movilice en

expresión orante.

Cuanto nos cuesta imaginarnos a un Dios sonriente, deseoso de participar en los acontecimientos festivos, acompañándonos en un abrazo acompasado.

No perdamos la sintonía de Dios, dejemos que nuestro cuerpo se una en nuestros procesos de enamoramiento de la Buena Noticia. Seamos testigos danzando las Bienaventuranzas en la construcción alegre y solidaria de un mundo más fraterno. Celebremos y bailemos la vida en todas sus realidades.

Nos podemos sorprender de este texto y de tantos otros que en forma muy audaz se permiten plantear y sacar a la luz estas búsquedas dentro de la Iglesia... que muchas veces son silenciadas.

Porque vibraba con estos mapas de interpretación, porque vi a muchas personas que transmitían una espiritualidad centrada en la Palabra, Palabra escrita por diferentes varones y mujeres a lo largo de muchos años (La Biblia), Palabra presente en la realidad de hoy, que se hizo/hace Cuerpo, es que fui haciendo camino para vivir en unidad todo mi ser...

Reconozco que Biodanza fue un espacio de despertar y de reaprender, de revincularme desde la afectividad.

"El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio" "...La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales... Biodanza integra el cuerpo, las vivencias y el movimiento en situaciones de grupo, abriendo nuevos caminos terapéuticos. (Apuntes de Biodanza. Definición y modelo teórico)

Todas las experiencias vitales fueron "formando",

"despertando" el toque o color particular de mi identidad que se expresa también al ser facilitadora de Biodanza.

Lo que tenemos para dar, para facilitar, es lo que ya tenemos dentro y fuimos facilitados con anterioridad... Nos diría Jorge Terrén muchas veces: - "Llevarán a sus alumnos/as a aquellos lugares donde fueron primero".

Fe, danza y educación. Tres espacios, tres dimensiones, tres experiencias que reconozco presentes a lo largo de toda mi historia, y que hoy, con el proceso vivido en Biodanza, las siento integradas y resignificadas en mí... Por eso puedo expresar:

¡Danza es PASCUA, paso del miedo al AMOR, es CARICIA, afectividad cotidiana

DANZA ES APRENDER A VOLAR con otros y otras, llegar a lugares impensados y muy deseados!

Es posible una espiritualidad danzada

Compartiendo dos experiencias de Talleres de Biodanza

En mayo de 2009 recibí una invitación por correo electrónico para participar de unos talleres llamados: "Cuerpo a Cuerpo con la Biblia" Al ver que la Comunidad Teológica Rajab era quien invitaba, decidí que los iba a hacer. Desde el año 2003 venía participando de los Encuentros Nacionales de Lectura Popular de la Biblia, con ojos de mujeres (los mismos son organizados cada dos años)

Cabe desarrollar sintéticamente en qué consiste el método de la Lectura Popular de la Biblia:

1 Paso MEMORIA Y EXPERIENCIA: Comenzamos nuestro método partiendo de nuestras experiencias de vida de mujeres.

Partir de la experiencia significa **problematizar** esa



ASOCIACION GESTALTICA DE BUENOS AIRES

1980 - 31 AÑOS - 2011 - Presidente: Lic. Fernando Bianchi

ESCUELA DE FORMACION EN GESTALT

Area Clínica y Area Organizaciones

Tres años de duración con modalidad de 9 convivencias anuales

Directores: Lic. Susana Castro, Lic. Mirta Domato, Lic. Daniel Santinelli

828 horas de formación.

Charlas Informativas

21 de octubre de 2011

18 de noviembre de 2011

16 de diciembre de 2011

6 de enero de 2012

17 de febrero de 2012

16 de marzo de 2012

Todas las charlas se realizarán a las 19 hs

Inscripción previa vía mail o teléfono

RESIDENCIAS PROFESIONALES 2012

Espacios Clínicos y Académicos

320 hs de ABRIL a SEPTIEMBRE

Dirigido a: Lic. Psicólogos y Médicos

Psiquiatras o alumnos avanzados de dichas carreras.

Informes y Admisión:

agbasecretaria@fibertel.com.ar

SERVICIO DE ASISTENCIA A LA COMUNIDAD

Atención psicoterapéutica a cargo de psicólogos y psiquiatras de la Institución.

Solicitar entrevista de admisión.

TALLERES ABIERTOS A LA COMUNIDAD

2do. y 4to. Sábado del mes de 16 a 18.30 hs.

Costo \$ 35

Próximo taller:

22 de Octubre: Expresiones Humanas

Informes e Inscripción: Gurruchaga 1168 -C.A.B.A- 4772-9865

agba@fibertel.com.ar agbaescuela@fibertel.com.ar

www.agba.org.ar

La conexión con la especie

Gloria Mercedes Juárez

En el trabajo que hacemos en Biodanza se produce el milagro de reencontrarnos con la gran familia humana. La educación que recibimos desde chicos nos ha transmitido pautas culturales limitadas de integración que, aunque en cierto modo son necesarias para darnos contención en la infancia, luego nos limitan si no somos capaces de trascenderlas.

En otras épocas esto tal vez no era tan grave ya que las personas transcurrían su vida en grupos culturales pequeños y más cerrados. En un pueblo o aldea todos se daban con sus vecinos, las familias se conocían y trataban a través de generaciones, había más interés en la vida del otro y se compartían los mismos valores.

Pero en la medida en que la población del planeta y las comunicaciones se han desarrollado cada vez más, se ha hecho posible y aún cotidiano el contacto con otros ámbitos culturales, que pone en evidencia la existencia de otras cosmovisiones, o sea otras formas de percibir e interpretar la realidad y otras formas de vivir. Este proceso se ha acelerado exponencialmente en los últimos cincuenta años. Antes, dentro de las fronteras de un mismo país, eran los habitantes de las distintas regiones los que pensaban y vivían diferente aún en espacios geográficos limitados. Ahora el impacto es entre cosmovisiones de distintas civilizaciones.

Uno de los desafíos de nuestro tiempo es éste: además de aceptar las diferencias de las identidades individuales hay que aceptar las diferencias entre las identidades culturales. Como la educación es por lo general etnocéntrica ¿cómo acceder a una conciencia que trascienda estas fronteras culturales, que nos lleve a sentirnos parte de una única humanidad sin distinciones que nos separen?

La práctica de Biodanza nos permite volver al punto de partida, a los comienzos de la vida, donde esas diferencias aún no existían.

Además, cuando hacemos Biodanza, desde nuestro centro afectivo podemos comprobar que nuestros límites de pertenencia humana se extienden: nos damos cuenta que el otro también es familia cuando nos encontramos en un abrazo. Entonces no importa cuál sea su raza, sus creencias religiosas o políticas, su idioma o su forma de vivir. Nos encontramos con el ser humano que todos somos.

Una de las llaves es la comunicación no verbal.

Justamente en la actualidad se dice que la etnicidad está más definida por el lenguaje que por otros factores. Se ha abandonado la idea de raza como factor biológico de diferencias pero el idioma es una barrera que nos impide la comunicación. Cuando estamos en un país extranjero y no conocemos el idioma eso nos aísla.

Pero en Biodanza utilizamos el lenguaje de las miradas, de los gestos, de la caricia.

Por eso y más aún ahora que se ha extendido la difusión de Biodanza a todo el mundo, se hace posible compartir vivencias con personas muy diversas y darnos cuenta que en todos reside una esencia común, la de la especie humana.

Biodanza constituye una herramienta fundamental para acceder a la conciencia de una sola humanidad.

experiencia, hacerle preguntas a esa realidad. Para esto nos sirven las herramientas de género.

Las herramientas de género nos ayudan a mirar nuestras experiencias y las experiencias de los textos bíblicos entablando un diálogo entre ellas mediante la lectura. Y en este proceso es fundamental que las mujeres se **reapropien** de la palabra.

2 Paso LA SOSPECHA

Cuando compartimos la lectura en grupo y usamos diferentes biblias ya percibimos que hay diferentes traducciones y que las mismas derivan interpretaciones diversas. Nuestro derecho y deber es sospechar.

Frente al texto nos preguntamos

¿Cuándo /Dónde surgió este texto?

¿Quién lo dice? ¿desde dónde lo dice? ¿representa algún sector, alguna institución?

¿Por qué dice lo que dice?

Podemos hacer el ejercicio de comparar con otros textos de la misma época, de otros autores, y descubrir el texto en su contexto.

3er Paso: la DECONSTRUCCIÓN

Por el camino de la memoria, la sospecha y la deconstrucción vamos llegando a la libertad de encontrar la autoridad de la fe en nuestros cuerpos y en nuestras relaciones cotidianas y políticas en defensa de la vida.

4to Paso La RECONSTRUCCIÓN

En este último paso nos encontramos con la libertad de recrear, reescribir, celebrar los textos bíblicos para encontrar lo sagrado en nuestra vida cotidiana.

Nuestros cuerpos de mujeres, cuerpos personales, comunitarios, sociales cotidianos y políticos también son textos. En latín “texto” tiene que ver con “tejido”. Nuestros cuerpos son como tejidos vivos donde el alma esta escrita en la piel.

Los textos de nuestros cuerpos de mujeres son tejidos vivos que tocan y son tocados por otros cuerpos tejidos vivos de la Biblia. Son dos cuerpos, el de las mujeres y el de la Biblia, que se permiten toques y preguntas. Toques amorosos y placenteros pero también preguntas y toques tristes y dolorosos.

En esta recreación, creación corporal y cotidiana nosotras experimentamos, insistimos, vivimos desde dentro, íntimamente nuestra espiritualidad como una RELACION nueva, nuestra, totalmente otra, también presente y trascendente con lo divino.

Así que allí, junto a otras mujeres, formamos un grupo, una comunidad... ¡Hubo sanación y gestación!

A medida que iba recibiendo vida, sencillez, apertura, búsqueda, espacio, reconocimiento, en mí se despertaba la posibilidad de Dar la danza que habita en mí.

Y la Palabra me devolvió la palabra para expresar mi deseo, mi sueño, dije:

- “Ofrezco poner la Danza para integrar los temas vistos”

Desde la intuición, veía la posibilidad de conectar, vincular esta forma de Lectura Bíblica con Biodanza, intuía que con Biodanza se podía vivenciar esta recreación-reconstrucción de nuestras historias.

Brotó entre nosotras alegría, entusiasmo... La sintonía y la inquietud creaban una red creativa, un espacio vital.

Y nos encontramos cuatro jueves danzando:

- Lo cotidiano para alivianar nuestros pesares.

- Los mandatos para interpelarlos

- Los ancestros olvidados, transgresores para fortalecer nuestras raíces y hacernos protagonistas de nuestra propia historia

- La ética y la espiritualidad de la ternura y la pasión

Descripción breve de los Talleres semanales “Cuerpo a

Cuerpo con la Biblia” y Biodanza

1er Jueves: La vida cotidiana.

Parábola de la mujer que despierta y busca (Lc 15, 8-9)

Y les dijo también: «Si una mujer tiene diez dracmas y pierde una, ¿no enciende acaso la lámpara, barre la casa y busca con cuidado hasta encontrarla? Y cuando la encuentra, llama a sus amigas y vecinas, y les dice: “Alégrense conmigo, porque encontré la dracma que se me había perdido”».

Desde las vivencias hicimos **caminares** livianos, rápidos, con cambios, para despertarnos y ponernos en búsqueda...

Con los **segmentarios de hombros, cuello y caderas**, fue encontrar los fragmentos de nuestro cuerpo, las disociaciones... Reconocer que lo que hemos perdido muchas veces es la dicha de vivir el cotidiano integralmente... Para eso, **Abrir puertas** (fluidez con imágenes), hará reencontrarnos y empezar a desear un cotidiano más afectivo, más pleno... Y si lo perdido lo hemos encontrado, es bueno celebrarlo, **encontrarnos, tomarnos de las manos y mirarnos profundamente**, confirmándonos en aquello valioso que hemos encontrado: nuestro ser en unidad.

2do jueves: Libres de mandatos. Mitos y creencias.

Curación de la mujer encorvada (Lc 13, 10-17)

Un sábado, Jesús enseñaba en una sinagoga. Había allí una mujer poseída de un espíritu, que la tenía enferma desde hacía dieciocho años. Estaba completamente encorvada y no podía enderezarse de ninguna manera. Jesús, al verla, la llamó y le dijo: «Mujer, estás curada de tu enfermedad», y le impuso las manos. Ella se enderezó en seguida y glorificaba a Dios. Pero el jefe de la sinagoga, indignado porque Jesús había curado en sábado, dijo a la multitud: «Los días de trabajo son seis; vengan durante esos días para hacerse curar, y no el sábado». El Señor le respondió: « ¡Hipócritas! Cualquiera de ustedes, aunque sea sábado, ¿no desata del pesebre a su buey o a su asno para llevarlo a beber? Y esta hija de Abraham, a la que Satanás tuvo aprisionada durante dieciocho años, ¿no podía ser librada de sus cadenas el día sábado?». Al oír estas palabras, todos sus adversarios se llenaron de confusión, pero la multitud se alegraba de las maravillas que él hacía.

Aquí **jugar a mirar desde distintos lugares**, de diferentes planos, nos permitió abrirnos a la posibilidad de descubrir aquellos mandatos que “nos pesan en la espalda” El danzar **el yan y el yin** que conviven en nosotras, fue otro modo de encontrarnos integralmente... Hasta que llegamos a sentirnos convocadas, llamadas por nuestro propio nombre para dejarnos **acariciar nuestras espaldas**. ¡Y la sanación se hizo **vuelo en libertad!**

3er. Jueves: Raíces que nos hacen protagonistas de nuestra propia historia.

Genealogía de Jesús (Mt. 1, 1-16)

Genealogía de Jesucristo, hijo de David, hijo de Abraham: Abraham fue padre de Isaac; Isaac, padre de Jacob; Jacob, padre de Judá y de sus hermanos.

Judá fue padre de Fares y de Zará, y la madre de estos fue Tamar.

3 Fares fue padre de Esrón;

3 Esrón, padre de Arám;

Arám, padre de Aminadab;

4 Aminadab, padre de Naasón;

4 Naasón, padre de Salmón.

Salmón fue padre de Booz, **y la madre de este fue Rahab.**

5 Booz fue padre de Obed, **y la madre de este fue Rut.**

5 Obed fue padre de Jesé;

Jesé, padre del rey David.

6 David fue padre de Salomón, **y la madre de este fue la que había sido mujer de Urías. (...)**

Jacob fue padre de José, el esposo de **María, de la cual nació Jesús**, que es llamado Cristo.

El total de las generaciones es, por lo tanto: desde Abraham hasta David, catorce generaciones; desde David hasta el destierro en Babilonia, catorce generaciones; desde el destierro en Babilonia hasta Cristo, catorce generaciones.

En esta genealogía, están reconocidas algunas mujeres, que si buscamos sus historias fueron transgresoras de muchos mandatos de su época.

Las vivencias de ese día fueron **caminares y sincronizaciones rítmicas**, para entrar en el ritmo vital de nuestras historias, hicimos una **danza de tierra**, para conectarnos con todos y todas nuestros ancestros/as. Hacer un **autoacariciamiento de manos** nos llevó a reconocernos creadoras de nuestra propia historia y celebramos nuestras raíces con una red afectiva; **red afectiva** que hoy se actualiza en la posibilidad de gestar vínculos nutricios.

4to jueves: Ética y Espiritualidad

Curación de la hija de una cananea (Mc 7, 24-30)

Después Jesús partió de allí y fue a la región de Tiro. Entró en una casa y no quiso que nadie lo supiera, pero no pudo permanecer oculto. En seguida una mujer cuya hija estaba poseída por un espíritu impuro, oyó hablar de él y fue a postrarse a sus pies. Esta mujer, que era pagana y de origen sirofenicio, le pidió que expulsara de su hija al demonio. Él le respondió: «Deja que antes se sacien los hijos; no está bien tomar el pan de los hijos para tirárselo a los cachorros». Pero ella le respondió: «Es

Primera
clase
sin cargo

TRABAJO CORPORAL
elongación

Técnicas de estiramiento,
Danza y Expresión Corporal.

Educación del movimiento,
postura y relajación.

Ravignani y Costa Rica / 4554-0394
mirtagonzalez@mirta-gonzalez.com.ar
www.mirta-gonzalez.com.ar

verdad, Señor, pero los cachorros, debajo de la mesa, comen las migajas que dejan caer los hijos». Entonces él le dijo: «A causa de lo que has dicho, puedes irte: el demonio ha salido de tu hija». Ella regresó a su casa y encontró a la niña acostada en la cama y liberada del demonio.

Era el cierre del ciclo de talleres, así que la propuesta fue **caminar en comunión** con las mujeres del mundo, reconociendo nuestra sensibilidad, nuestras búsquedas, compromisos en el cotidiano, rompiendo barreras que nos paralizan... Volvimos a reconocernos íntegras con toda nuestra corporalidad, **jugando con los distintos sonidos de nuestro cuerpo**. Salir a recorrer todo el espacio, **escribiendo nuestro nombre** significó para muchas, reconocer nuestra identidad con sus dones particulares, optando por una ética de la ternura, del valor de la vida por encima de todas las estructuras y dogmas, por eso danzamos la **reverencia de iguales**, no siendo una superior a la otra por lo que tiene, por su rol social, económico, religioso,... **para sanar y cuidar la vida**, fuente de toda ética y espiritualidad.

Por esta experiencia, el Equipo organizador del Encuentro Nacional, me invitó a formar parte del mismo para el:

XIII Encuentro Nacional Eucuménico de Lectura Popular de la Biblia desde las Mujeres: Eros, Mujeres y Biblia

En total participaron 30 mujeres provenientes de Capital Federal, de las localidades de la Pcia. de Buenos Aires de Moreno, Claypole, Lomas de Zamora, Lincoln, Morón, La Reja, de la Pcia. de Tucumán, de la Pcia. de Entre Ríos y de la Republica Oriental del Uruguay.

En el recorrido de este encuentro de fin de semana, con vivencias de Biodanza, seguimos los pasos de nuestros 5 sentidos. Aprendimos el alfabeto del cuerpo danzando, despertando la danza que hay en nosotras, dejando que nuestro Eros dance y nos lleve al encuentro, a reconocernos mujeres creadoras de una danza comunitaria. Dedicamos un bloque de trabajo a cada uno de los sentidos y a partir de redescubrirlos con la vivencia y con la danza fuimos al encuentro de los cuerpos del relato bíblico.

1º día: Viernes a la noche: MIRADAS DE BIENVENIDA

Al iniciar la noche de ese viernes y luego **de jugar desde lugares diferentes**, de oírnos iniciamos la tarea de “leer” los textos de nuestros cuerpos. La danza con sus primeros movimientos nos llevo al encuentro de rostros, manos, pies, bocas, pieles, cicatrices, tibieza, ojeras, firmeza, cansancios, fragilidades, dolencias desde el cual realizamos un dialogo cuerpo a cuerpo mediante acercamientos, **acariciamiento de espaldas en ronda**, roces, rechazos, búsquedas, indiferencias, temores, según lo que cada una podía expresar.

2º día:

Sábado por la mañana: AROMAS DE VIDA

Amaneció plenamente soleado y la propuesta de trabajo fue salir al encuentro de la naturaleza y su entorno primaveral. El jardín, a través de los ventanales del salón de reuniones, luego de una **respiración danzante**, nos convocaba imperiosamente a **percibir sus aromas** de tierra mojada, de brisa matinal en una atmosfera cristalina, de árboles frutales exudando fragancias de azahares, flores de ciruelos y manzanos, de pasto tierno y húmedo, de gotas de rocío destellando guiños que invitaban a ser parte de ella hasta llegar nuevamente a **compartir de a dos el olor de nuestro cuerpo**, de nuestra identidad.

Sábado por la tarde: MUJERES SABROSAS SABOREANDO

Merienda: una propuesta de vivencia desde el sentido del gusto. Necesitábamos saborear nuestros avances, celebrar el colorido y la variedad de los sabores, olores y percepciones que íbamos despertando. Por eso la mesa fue dispuesta con manjares para degustar y crear a partir de frutas de estación, dulces y golosinas. Esta experiencia facilitó la entrada a otro momento de lectura de Textos bíblicos de máximo tenor erótico como son los capítulos del Cantar de los Cantares. Nuevamente para muchas participantes fue un descubrimiento deslumbrante encontrar en la Biblia expresiones tan atravesadas por los cuerpos enlazados en el arrobamiento del amor, atravesados de lenguajes que explícita e implícitamente describen la sensualidad de los cuerpos y sus sentidos.

Sábado por la noche: UNGIR Y SER UNGIDAS

Luego de la cena, danzamos el sentido del tacto. Una dinámica sumamente comprometida y comprometedora nos involucro en la posibilidad de la caricia y la ternura como experiencias de sanación y reconciliación.

Compartimos en duplas la experiencia de **ungir y ser ungidas en todo nuestro cuerpo con óleo**, cuidando y respetando atentamente siempre la intimidad y el pudor que despertaban los gestos y las caricias.

Muchas compartieron posteriormente la honda experiencia de sanación que significó ser tratadas con tanta delicadeza por otra. Podemos afirmar que hubo en este momento un clima de profunda alianza, confianza y contemplación mística compartida. Quedamos altamente agradecidas por esta experiencia que vivimos como genuinamente religiosa en tanto que nos integra y unifica corporal y corporativamente, personal y colectivamente con otras y con nosotras mismas.

3º día: Domingo por la mañana: ESCUCHA ERÓTICA EN PRIMAVERA

La propuesta fue **danzar a la Pachamama desde todos los sentidos, jugar con los múltiples sonidos de nuestro cuerpo** con este nuevo estado que habíamos alcanzado y que ahora iba haciendo desplegar nuestras alas **abriendo el pecho** para animarnos a nuevos “vuelos”.

La propuesta para este día era poner en palabras nuestras experiencias. Algunas eligieron hacerlo personalmente y otras lo hicieron en grupos. Surgieron textos de muchas formas y contenidos que reservamos para la celebración final que consistió en la proclamación de esta nueva Palabra Sagrada de Mujeres libres y liberadas, reconciliadas consigo mismas, con otros y enviadas a ser testigos de la Ternura que haga posible otras relaciones de género, que sea más fuerte que la violencia, que sea creadora de Cielos Nuevos y Tierra Nueva.

Fue muy rico el momento de cierre que como no nos íbamos a reencontrar la próxima semana, fue un **relato de vivencias** donde nos reconocimos mujeres con mucho coraje para regalarnos confianza y entregarnos por enteras. Para mí significó una VIVENCIA de que Biodanza puede ser un portal para una espiritualidad danzada y afectiva y esto no lo vivencié sola, fue en grupo, en comunidad y lo sigue siendo...

Notas

¹ c. 53 ; Hefele-Leclercq, Historiedes conciles, t.1 Paris 1907, p.1023.

² c.9 ; MGH, Concilia aevi merovingici, ed. F. Maassen, Hanovre, 1893, p.180

³ Regestrum visitationum, éd. T. Bonnin, Rounen, 1852, p.

44

⁴ Id. p.471



Grupo Raíces: lo hacemos juntos

Grupo Raíces

Quiénes somos

Nuestro encuentro surge de la necesidad de compartir con pares, en un espacio de pertenencia, un nido afectivo donde nutrirnos y expresar nuestra identidad. En un contexto grupal, heterogéneo y dinámico.

Un refugio afectivo, un nido de amor.

El símbolo de raíces está representado en la esencia del mensaje de nuestro maestro, Rolando Toro:

“La formación del Profesor de Biodanza consiste esencialmente en descubrir una misión, Transmitir el estado de gracia, mostrar nuevos caminos para ejercer el amor y despertar la conciencia iluminada.

Frecuentemente las personas llevan una identidad equivocada. Reducen su existencia a las exigencias de un ambiente empobrecido cuando no tóxico.

La autoimagen de inferioridad crea enfermedad, muchas personas no saben que llevan dentro una divinidad.

La naturaleza esencial de lo humano es la eterna celebración de la vida. Esta condición le revela una visión iluminada sobre sí mismo y sobre el mundo.

Encontramos en Biodanza un camino para iluminar nuestra oscuridad y compartir con los demás lo mejor de nuestra esencia.

El Despertar de La conciencia es darnos cuenta, es un salto cuántico.

Vivir, es una oportunidad muy especial, la oportunidad de percibir “lo humano eterno” y sentir en el cuerpo el placer de la sacralidad de la vida.

Hay en nosotros algo más grande y maravilloso de lo que pensamos o hacemos.

Adquirir esa conexión con el esplendor de la vida es esencial. En realidad la iluminación, de la que se habla frecuentemente como un fenómeno excepcional lleno de connotaciones místicas misteriosas y ocasionales, es una condición natural de todos los seres humanos. Se trata de un cambio de visión de nosotros mismos y del significado de la vida. Es un nuevo modo de vincularse a los otros y enfrentar las dificultades como parte de nuestro trabajo alquímico, aceptando la abundancia y la belleza que genera el amor.

Somos mucho más que lo que generalmente pensamos. Somos criaturas cósmicas capaces de amar y crear belleza.”

(Fragmento de un mensaje de Rolando Toro a los

facilitadores de Fortaleza)

“La iluminación”

Carlos Gustavo Jung describió el alma humana como el eterno renacimiento entre la luz y la sombra. *“La luz es la parte fulgurante de nuestra alma, la zona donde se gesta el amor, alegría de vivir, la percepción de la Gracia Suprema. La luz es activa, cálida y próxima al milagro. La sombra, por otra parte, es el lugar de nuestros miedos, de la culpa, de la represión y la angustia.*

La luz y la sombra conviven en nosotros y ambas pueden evocarse mediante la oración o la danza. Con nuestra luz podemos percibir al otro, conectarnos con su esencia”.

Porque lo hacemos

Así como la tierra nos abarca y contiene en su generosidad y abundancia, nuestro grupo se fortalece en cada una de sus raíces, que es cada profesor de Biodanza. Para transmitir un mensaje pleno de sentido, afectivo vital, creativo y trascendente.

Nuestra misión es facilitar el despertar de los potenciales genéticos, que es el reconocimiento de nuestros valores y talentos que nos permite celebrar la vida.

La calificación organiza la energía y facilita el desarrollo. De esta manera, la forma de funcionamiento grupal es natural y horizontal en el encuentro afectivo entre nosotros.

Como lo Hacemos

Nuestro objetivo principal es valorar y difundir nuestra tarea profesional como facilitadores del arte de vivir en plenitud. Formar parte del grupo Raíces nos permite crecer y accionar en red.

Invitamos a todos los facilitadores-profesores a pertenecer. *“Cultivar la empatía, ponernos en el lugar del otro, como acto de lucidez, para entrar en la epifanía de la relación”.*

Encontrarnos y co-crear juntos está siendo realidad, es la fuente misma de la esencia del grupo Raíces.

Sueño que se sueña solo, es sólo un sueño...

Sueño que soñamos juntos, estamos construyendo una nueva realidad:

¡La red afectiva de profesores de Biodanza!

Lo hacemos juntos.

<http://raicesbiodanza.blogspot.com/>

Abrazo colectivo: encuentro artístico con el mundo

Abrazo colectivo

El abrazo colectivo es una plataforma móvil de desarrollo existencial y transformación colectiva, capaz de entrelazar las manos y miradas de miles de personas, contribuyendo a generar los cambios que la humanidad necesita.

El **abrazo colectivo** surge como una iniciativa de un grupo de jóvenes que queremos un cambio en el estilo de vida actual. Nace a partir del sueño de vivir en un mundo mejor y del deseo de hacer algo en la vida que contribuya a que otras personas sean felices. Es por ello que el objetivo principal de nuestra organización es cumplir nuestra misión en la vida y contribuir a que otras personas hagan lo propio. Creemos que los cambios empiezan por uno y fue en esa búsqueda que encontramos la **Biodanza**. Confiamos plenamente en este Sistema y lo elegimos como herramienta principal de transformación. Actualmente somos facilitadores de Biodanza (Sistema Rolando Toro).

El **abrazo colectivo** nace en un contexto de nueva conciencia del Ser Humano: cada vez son más las personas que buscan un cambio de paradigma. Hemos comprendido que estamos destruyendo a la naturaleza, que el propio hombre está destruyendo la especie sometiendo a millones de personas al hambre y la guerra, que es necesario replantear el rumbo. Creemos que está naciendo una nueva humanidad.

Con el propósito de presentarnos a la comunidad y con el deseo profundo de alcanzar nuestros objetivos el Abrazo colectivo define su visión, misión, valores institucionales que guíaran su accionar:

MISION

Promocionar acciones tendientes a lograr el bienestar integral y el desarrollo socio-ecológico para mejorar la calidad de vida de las personas a partir del reconocimiento de su identidad y del desarrollo de sus potencialidades.

A través de la Biodanza buscamos estimular la alegría, el movimiento, la vinculación afectiva y la expresión creativa, a fin de activar los potenciales afectivos y de comunicación que nos reconectan con nosotros mismos, con los semejantes y con la naturaleza.

Queremos contribuir a despertar en las personas la conciencia de ser humano en nuestro compromiso como ser social y como parte de la naturaleza a la que pertenecemos; asumiendo la gran responsabilidad de cada uno de nosotros, en este proceso de cambio en el que se encuentra la humanidad.

El mecanismo de esta civilización es la represión de la grandeza humana. Pretende hacernos insignificantes, descartables, profanos...

Queremos activar aspectos que la cultura en que vivimos insiste en mantener adormecidos!

VISION

Una propuesta de vida orientada a restaurar en el ser humano el vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica que nos permita vivir una vida sana, digna y plena de sentido.

El abrazo colectivo es una organización que genera espacios y otorga herramientas para que las personas puedan descubrir y desarrollar su misión en la vida.

(...sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro...)

Rolando Toro, creador del Sistema Biodanza

VALORES:

El respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

Reconocer la grandeza de cada ser humano, como único, sagrado y a la vez semejante.

Principio de autodeterminación de las personas, de las organizaciones y de los pueblos. Dignidad.

Amor a la naturaleza de la que somos parte y amor a la especie humana sin distinción de razas ni de fronteras.

Creatividad existencial

Fe en un mundo mejor posible.

Responsabilidad y compromiso.

Empata, confianza y cuidado.

Libertad, paz y armonía.

El hombre como ser relacional

El grupo como continente afectivo

OBJETIVOS:

Concretar nuestros sueños e inspirar y ayudar a otras personas a que vayan por los suyos.

Vivir en armonía con el medio.

Ser personas integrales.

Hacer de nuestra vida una obra de arte.

Vivir plenos de sentido, llevando a cabo nuestra misión en la vida.

Realizarnos como seres humanos, haciendo nuestro aporte al universo

Proyecto Biodanza

La misión Argonauta del siglo XXI

"...La Biodanza es practicada por cien mil personas. Debemos llegar a un millón para que sea una masa crítica global. Si alcanzamos la masa crítica de biodanzantes en el mundo, en dos generaciones la humanidad cambia"

Rolando Toro

El abrazo colectivo es un canal entre el movimiento Biodanza y la comunidad.



Creemos que hay muchas personas que buscan un cambio, quieren iniciar un proceso de transformación y sabemos que hay muchos facilitadores de Biodanza que aman su trabajo y desean dedicarse de lleno a esta gran misión. Para lograr este encuentro estamos trabajando.

Programa “Biodanza Para Todos”

Etapas: 1: Buenos Aires
Inicio: Septiembre 2011

Clases abiertas y gratuitas por todos los barrios de la ciudad de Buenos Aires

*El Abrazo colectivo es una plataforma móvil.
Cada clase es un encuentro con la comunidad.
Cada encuentro es un paso en nuestro camino.
Vamos a dar tantas clases como grupos de personas con ganas de conocer esta posibilidad nos crucemos al andar!*

Trabajamos paralelamente en dos frentes:
Actividades de difusión. A través de una estrategia de comunicación que nos va a permitir convocatorias masivas.
Red de Biodanzantes, capaz de asimilar la nueva demanda que vayamos generando.

En el marco del lanzamiento de nuestro programa invitamos a la comunidad a participar de nuestros eventos. Estos encuentros se desarrollaran en diferentes centros culturales, espacios públicos y privados de la ciudad.

Las clases estarán a cargo de facilitadores de Biodanza sistema Rolando Toro avalados por la IBF.

El objetivo de estas clases es despertar la alegría de vivir y que las personas tengan la posibilidad de conocer este sistema.

La biodanza requiere de un proceso en el tiempo. Las personas comienzan a ver cambios en su vida a partir de los primeros 3 meses de pertenecer a un grupo regular.

Nuestra metodología consiste en presentar el sistema en

una clase. Darlo a conocer, introducirlo en la comunidad de forma libre y gratuita.

Para quienes deseen continuar con las clases y pertenecer a un grupo regular, ofrecemos en nuestro sitio Web (www.abrazocolectivo.com) una base de datos de facilitadores.

Estos facilitadores, a su vez, son invitados a participar de los eventos de sus barrios, dando la posibilidad a la gente de que los conozca personalmente.

Invitamos a la comunidad biodanzante a pertenecer a nuestro grupo “**ABRAZO COLECTIVO BIODANZA**” en facebook. Queremos proponerles un espacio de encuentro virtual entre todos los biodanzantes, un ámbito abierto al intercambio de todo tipo de documentos, textos, músicas, reflexiones, videos, etc. que enriquecen nuestro movimiento y a cada uno de sus integrantes. En la actualidad contamos con 2000 miembros y vamos por más.

También en facebook “**ABRAZO COLECTIVO CAUSA**”

Un espacio especialmente creado para difundir actividades de Biodanza y afines.

Subite al Abrazo Colectivo!

Hay muchas formas de ser parte.

Conoce más al respecto en www.abrazocolectivo.com

La Biodanza es la poética del encuentro humano
Nuestra propuesta es CAMINAR JUNTOS DANZANDO LA VIDA. Donde danzar significa expresión íntegra del Ser.

Esto es el Abrazo Colectivo; entrelazar manos y miradas por un bien común. Nosotros queremos que la Biodanza llegue a más gente, y sabemos que hay muchos biodanzantes que desean lo mismo. Si trabajamos juntos lo podemos lograr. Apelamos a la potencia de lo grupal.

Esto es el Abrazo Colectivo! No hay abrazos individuales.
De Buenos Aires al Mundo parte el Abrazo Colectivo...

Para mas información te invitamos a escribirnos a info@abrazocolectivo.com o visitanos en: www.abrazocolectivo.com

Stress y vida cotidiana

Andrés Bratt Brizuela

“Estoy tan estresado”. Cuantas veces por día escuchamos esta frase. O bien nosotros mismos la estamos diciendo.

Pero si bien esta frase, de alguna manera, es nueva ya que el concepto de estrés tiene alrededor de 100 años, no es nueva la sensación de estar estresado.

Pues el estrés no es más que la adaptación ante un estímulo diferente a lo que estamos acostumbrados a vivenciar en nuestra vida cotidiana.

Hans Selye, siendo estudiante de medicina, trabajaba con su padre, médico cirujano, y a partir de la observación pudo notar que muchos de los pacientes tenían respuestas similares de orden físico y emocional. Lo llamó el síndrome de estar enfermo.

Cualquier otro observador, incluyéndonos si hubiéramos estado en esas épocas, podría haber notado respuestas parecidas, en mayor o menor grado, en cualquier ser humano (debería decir vivo pues esta respuesta la compartimos con los animales) a lo largo de la historia de la evolución.

¿Qué pasaría si ante una situación de emergencia mi organismo no reaccionara? Por decirlo de otro modo. Voy cruzando una calle y veo venir un auto a velocidad. Lo miro y digo: “Huy, viene un auto a velocidad”. Y me quedo ahí. La consecuencia es que el auto me atropellaría. ¿Qué debe hacer mi organismo para evitar esto? Reaccionar. ¿Y cómo reacciona? Seguramente apurando mi paso o dando un salto.

ESA TAMBIÉN ES UNA RESPUESTA ORGÁNICA ANTE UN ESTRESOR. Y afortunadamente la tenemos. Y es normal. Y necesaria para la vida. Por eso no siempre que hablamos de estrés debemos pensar en algo nocivo para la vida. Es necesario e indispensable. De paso cuento que a esa reacción normal la llamamos eustrés.

Pero si ese agente estresor se mantiene en el tiempo, como pasaba con los pacientes internados que observaba Selye, entonces si aparece el riesgo de que esa respuesta se transforme en nociva.

Es que el estrés pasa por diferentes etapas.

La primera etapa la llamamos de Reacción que es cuando detectamos que hay algo en el medio, externo o interno, que nos puede dañar. Aclaremos aquí que no todos vivimos a un mismo estímulo del mismo modo. Por ejemplo, si aparece un ratón y estamos un gato y yo, los dos notamos algo diferente en el medio y los dos nos preparamos para la acción. Yo para ver como corro para el otro lado (y sin vergüenza digo que gritando) y el gato evaluando que movimientos debe hacer para cazarlo.

La segunda etapa se llama de Adaptación y es donde aparecen los cambios para “adaptarme” al estrés. Lo pongo entre comillas pues aquí es donde se da el llamado fenómeno de lucha o fuga. Volviendo al ejemplo anterior el gato lucha (y si tiene éxito caza al ratón) y yo me fugo de la presencia del ratón.

Finalmente llegamos a la tercera etapa que llamamos de Agotamiento y a la que es preferible no llegar pues significa que nuestra capacidad de adaptarnos al estresor a fracasado.

En cada una de esas etapas hay cambios en nuestro organismo. Originalmente suceden en nuestro sistema nervioso y en nuestro sistema endócrino. Y como estos sistemas son los encargados de



integrar y coordinar el resto de los sistemas de nuestro organismo logran una respuesta global.

Pero cuando el estresor se hace crónico y entramos en la fase de Agotamiento es donde aparece el riesgo de enfermarnos. Y prácticamente no hay órgano que no esté en riesgo de enfermarse. Si bien hay algunos que predominan.

Sin dudas la piel es de los que mas sufren las consecuencias del estrés. Y cuando uno visita al dermatólogo verá que una de sus primeras preguntas es: ¿Está estresado?

Sería interesante en un artículo posterior poder referirnos a de que manera el estrés nos afecta para estar atento a la aparición de ciertos síntomas.

¿Pero, qué hacer cuando sentimos que el estrés nos está afectando?

Sin duda lo primero que uno debería intentar es alejarse de aquellos factores estresantes, aquellos estresores que no nos permiten vivir en plenitud. Pero no es tan fácil. Algunas veces el estresor es laboral. O del medio ambiente. Y podría seguir y hartar con los ejemplos.

Por ello cuando el estresor persiste en nuestra vida debemos tomarnos recreos. Sí. Recreos como los chicos que van al colegio. Tener un espacio de tiempo que me permita no pensar en aquello que me afecta.

En este sentido la Biodanza es fantástica como actividad para sobrellevar el estrés cotidiano. Un espacio donde puedo bailar sin ser juzgado, donde me preparo para dar y recibir la calificación al otro y del otro.

La propuesta de Biodanza es actuar a través de ejercicios específicos que logran un mantenimiento de nuestra homeostasis, que no es ni más ni menos que el equilibrio dinámico de nuestro organismo. A nadie escapa que debemos mantener una temperatura estable, una frecuencia cardíaca y respiratoria determinada, etc. El estrés, cuando llega a la fase crónica, y uno no consigue adaptarse de un modo adecuado a él o los diferentes estresores tiende a romper esa homeostasis y nos enfermamos.

Cuando nos preguntan: ¿porque piensas que tendría que hacer Biodanza? probablemente demos respuestas diferentes. Yo suelo decir, desde mi profesión de médico, que es porque ayuda a combatir el estrés y nos permite mantenernos en salud. Seguramente ustedes tendrán respuestas mejores pero les pido que no dejen de lado la mía.

Biodanza acuática

Carlos A. Lavigna

Hace varios años cuando realicé la formación en biodanza acuática, comencé a ver como en una película, que mi vida se había gestado, desarrollado y seguía transitando siempre junto al río...

Toda mi familia proviene del delta argentino. Las vacaciones deseadas cuando niño eran en la casa de doña paquita, mi abuela, junto al río Caracoles. La vida de mi madre se gestó con esas aguas de testigo...el amor de mis padres comenzó con el río de por medio. Carlos, el que luego sería mi padre, cruzaba el río nadando sumergido para ver a su amada y prometida Iris, desde el agua, dado que don Juan, mi abuelo, todavía no aceptaba aquel amor de niños.

El río nos dio los momentos mas felices y divertidos en familia, fue testigo del desembarco de Papá Noel cada 24 de diciembre en la casa de la abuela. La historia está en esas aguas. Mi abuela lloró hasta el día de su muerte por aquel día en que su niño de 3 años fue arrastrado por esas aguas y nunca mas lo vió, sin embargo nunca le senti hablar en contra de su río amado, era su compañero fiel y testigo de vida.

El mismo río que hace 55 años trajo aquella joven pareja hacia el pueblo de Tigre, con tanta ilusión de ser familia y lejos de poder alejarse de las aguas, nacimos con mis hermanas de sangre, en un lugar que se llama Rincón y que si no cruzas un río pasando por un puente, no salí...

Una zona costera riquísima y rodeada de ríos que cada tanto tiempo, sin explicación ni pedir permiso, sus aguas se desbordan del cauce y comienzan a abanzar por las calles, las veredas y las casas.

Recuerdo los rostros preocupados de mis padres. En principio comenzaban a levantar los muebles y a subir los placares porque el agua venia entrando. Desde mi sentir de niño sabia que se venia la fiesta, primero la calle se convertia en río, y jugabamos con barcos de papel desde la vereda, luego la casa era un barco rodeado de agua y esto me gustaba porque sabia que se venian los juegos en familia sin posibilidad de salir. Mas tarde ya llegaba el trasbordo a la habitación mas alta y es eterna la imagen de ver agua en todos los lugares donde deberia verse piso. Ya llegada la noche instalados en esa habitación, construida especialmente por mi padre para estas ocasiones, mi felicidad estaba cerca de ser casi total, a la luz de la vela, por el cuidadoso corte eléctrico ya pautado. Charlábamos de la historia de la familia y hacíamos promesas de lo que compraríamos para la proxima inundación.

Con el sonido incesante de la sudestada, a la luz de la vela y la familia presente, llegaba mi momento mas feliz, dado que no habia mucho espacio.

Mi madre me haria dormir, gracias al agua, acunándome...

Mis primeras salidas autorizadas con amigos fueron por la costa del río, guitarreadas eternas sobre aquel muelle prestado.

Esperar el primer sol del año, celebración de cumpleaños, todo invitaba a acercarse al río. Aquel noviazgo de casi diez años y ese primer beso sucedieron con el agua del río Lujan

Experiencia de plenitud

Biodanza Acuática es una de las Extensiones más importantes de Biodanza, por que actúa directamente sobre el psiquismo celular. Los movimientos dentro del agua tibia, reproducen el estado de flotar en el caldo cósmico que dio origen a la vida, trasladándonos al útero materno y a la experiencia suprema de fusión con la totalidad.

Los efectos de Biodanza Acuática se manifiestan:

A Nivel oránico. Con la inducción de procesos de restauración celular, integración de las funciones orgánicas y optimización de los mecanismos de autorregulación neurovegetativa.

A Nivel psicológico. A través de la desaceleración psicomotora (efecto anti-estrés), disolución de tensiones, expresión de las emociones, elevación del humor, superación de los estados de angustia, activación del sentimiento de libertad, aumento de la capacidad de auto-curación, restauración del erotismo y estimulación del instinto lúdico.

A Nivel existencial. Como fuente de vida, medio de purificación y Renacimiento con Amor....

como testigo.

Mi primera y actual casa la compré sin saber que el río estaba solo a cincuenta metros...

Hoy cada ves que entro al agua para dar una vivencia de biodanza acuática, la miro, me sonrío, le pido permiso, le doy gracias y le susurro entre amigos... que aun me parece un sueño que es ella quien hoy acredita mi camino.

OFREZCO Biodanza Acuática A TODOS LOS CONTINENTES DEL MUNDO!

- » Encuentros de biodanza acuática de iniciación.
- » Talleres mensuales progresivos y regulares.
- » Acompañamiento a facilitadores -que tengan realizada o no la extensión- para transmitir acuática a sus grupos.
- » Talleres especiales solo para facilitadores con o sin la extensión de biodanza acuática.
- » Y todo tipo de sueño creativo y orgánico que ayude al desarrollo personal.

Si no sos facilitador de Biodanza y tenes deseos de hacer biodanza acuática, siendo parte de un grupo de biodanza regular, tenes que estar autorizado por tu facilitador previamente para estas danzas..

GERENCIO PISCINA ESPECIAL PARA ESTA ACTIVIDAD.



INFORMES

carlosalavigna@yahoo.com.ar

facebook: tigre tiene biodanza / cel: 15-5666-6296

Los siete poderes de la Biodanza

Rolando Toro Araneda

El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial, y son los siguientes:

1. Poder musical,
2. Poder de la danza integradora,
3. Poder de la metodología vivencial,
4. Poder de la caricia,
5. Poder del trance,
6. Poder de la expansión de conciencia,
7. Poder del grupo.

Cada uno de ellos tiene, por sí mismos, 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.

1. Poder musical:

Orfeo inauguró míticamente en Occidente el “poder musical”. Mediante la música integradora, con la lira de Apolo, era capaz de influir en las leyes de la naturaleza y en los misteriosos patrones que organizan la vida. Bajo el influjo de su música, Orfeo podía hacer florecer los árboles en invierno y calmar a los animales salvajes.

Desde tiempos inmemoriales, el poder musical es conocido en Japón, China y otros países Orientales. El empleo de la música por chamanes, monjes tibetanos y danzarinés sufíes para invocar las fuerzas de curación y vínculo cósmico, también es muy conocido por los antropólogos.

Actualmente la investigación científica en Musicoterapia y en Psicología de la Música confirma la eficacia del poder musical. Basta mencionar a Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menuhim y Michel Imberty para comprender que la música no sólo se vincula con las áreas perceptivas de la sensibilidad y de la innovación, sino que posee poderes de transformación sobre plantas, animales y, en especial, sobre los seres humanos.

Alfred Tomatis nos enseña que “escuchar el universo” abre la percepción en todas sus dimensiones y restablece los vínculos esenciales con el medio ambiente y con las personas.

Don Campbell ha descubierto algunos efectos específicos de ciertas músicas de Mozart, capaces de estimular funciones cognitivas y perceptivas. El “Efecto Mozart” puede extrapolarse también al “Efecto Vivaldi”, “Efecto Bach” o al “Efecto Debussy”.

Yehudi Menuhim ha estudiado las relaciones entre música y neurociencias, comprobando los efectos de la música en las funciones neurofisiológicas y en el comportamiento de los niños.

Michel Imberty, uno de los mayores especialistas en semántica musical, ha hecho el análisis de diversos temas

musicales y sus significados emocionales.

Investigaciones sobre semántica musical han sido realizadas por Gundlach (1935), Hevner (1936), Campbell (1942) y Watson (1942). Muchos otros investigadores actuales han comprobado los efectos de la música sobre organismos vivos.

En Biodanza, la música es rigurosamente seleccionada para estimular los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia.

Denominamos “música orgánica” aquellas que presentan atributos biológicos: fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos cenestésicos; éstas tienen el poder de inducir vivencias integradoras.

Debido a que la música puede despertar vivencias intensas, su selección en Biodanza obedece a criterios semánticos, es decir a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales. La música puede despertar emociones sentimentales eróticas, eufóricas, nostálgicas, etc., las cuales, al ser danzadas, se transforman en vivencias.

2. Poder de la danza integradora:

Biodanza posee un repertorio de alrededor de 250 ejercicios y danzas cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora; no existen movimientos disociativos en Biodanza. Contamos con un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios está formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Durante la práctica de Biodanza la música se transforma en movimiento corporal, es decir que “se encarna”, y el bailarín entra en vivencia. De la combinación música-movimiento-vivencia se desencadenan cambios sutiles en los sistemas límbico-hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico y en los neurotransmisores.

Todas estas danzas son ecofactores de gran poder de deflagración vivencial, se potencian recíprocamente y su efecto es la homeostasis de las funciones orgánicas, la regulación del sistema integrador-adaptativo-límbico-hipotalámico y la elevación de la calidad de vida en el sentido de la plenitud y goce de vivir.

3. Metodología vivencial:

La metodología de Biodanza se orienta a la deflagración de vivencias integradoras, capaces de superar las disociaciones que induce nuestra cultura.

Actualmente un gran número de personas viven estados de disociación psicosomática. Piensan en algo, sienten en forma diferente y actúan de modo disociado respecto a lo que sienten. La unidad de nuestra existencia está en permanente crisis. Es a través de las vivencias que se perfecciona la unidad neurofisiológica y existencial del ser humano.

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo “aquí-

ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales. Las vivencias tienen diferentes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etc., esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad.

La vivencia es diferente de la emoción. Emoción es una respuesta a estímulos externos y desaparece cuando éstos cesan. La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego. Es una experiencia “aquí-ahora”.

El despertar de vivencias, que nos permiten ser nosotros mismos, constituye una nueva epistemología. Nuestras intensas motivaciones instintivas y afectivas son inhibidas por patrones culturales. Las vivencias profundas que comprometen la unidad de nuestro psiquismo son las fuerzas originarias de la vida.

El abordaje racional de nuestros conflictos no resuelve a fondo las perturbaciones disociativas; tener conciencia de nuestros conflictos no modifica el comportamiento. Es la vivencia de estar vivo, la percepción cenestésica de nuestro cuerpo y, en suma, la posibilidad de “ser honestamente nosotros mismos” lo que permite una existencia integrada y saludable. Por este motivo no empleamos el análisis de conflictos, sino estimulamos la parte sana de nuestra identidad a través de vivencias intensas, “el instante es el único lugar donde se puede vivir”.

La metodología vivencial permite el proceso de integración. Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. Integración significa “coordinación de la actividad entre diversos sub-sistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor”. La vivencia es el agente esencial de integración de la unidad funcional: “habitamos el aquí y ahora, en un tiempo cósmico”.

4. Poder deflagrador de la caricia:

“Biodanza es una poética del encuentro humano”...

La conexión con las personas es esencial en todo acto de rehabilitación o curación, no existe crecimiento solitario (las técnicas místicas o terapéuticas de carácter solipsista son una falacia). El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento.

La conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto, la danza en pareja ó colectiva y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back.

Sobre los efectos terapéuticos y pedagógicos de la caricia, actualmente existen múltiples investigaciones científicas. Centenares de autores han descubierto que el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas. Sin embargo no basta el contacto, es necesaria la conexión, es decir que cualquier forma de vínculo físico esté movido por una fuerza afectiva sincera.

Existen fundamentos científicos de las terapias de contacto. Podemos mencionar, entre numerosos investigadores, los siguientes: S. F. Harlow, René Spitz, Rof Carballo, Lopez Ibor, Bowlby, etc.

La caricia, por lo tanto, no es solo contacto sino conexión. Las terapias que no tienen compromiso corporal son disociativas, ya que trabajan sólo a nivel de la conciencia y no en las vivencias significativas de amor y comunión.

La afectividad, núcleo central de todas las terapias,

incluye: la conexión, la coparticipación, el “nosotros” de Martín Buber.

5. Poder del trance:

El trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Se trata de un fenómeno de regresión a los estados iniciales de la existencia.

Los efectos del trance son de renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo más intenso y despertar de la percepción cenestésica) y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.

Por esta razón, los ejercicios de trance en Biodanza permiten la reparentalización, es decir el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado. Muchos adultos llevan dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento.

Entre los recursos del Sistema Biodanza, contamos con el innovador método de “trance de suspensión”, que permite tener acceso al estado de trance en forma progresiva y de dulce abandono.

6. Poder de la expansión de conciencia:

La expansión de conciencia es un estado de percepción ampliada que se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y alegría trascendente.

Biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Tener acceso a la “experiencia suprema” requiere una preparación previa y un nivel superior de integración y madurez. Los procedimientos que utilizamos para inducir cambios progresivos de estado de conciencia son:

- Ejercicios para ampliar la percepción de la naturaleza y de las personas a través de los cinco sentidos,
- “Lectura del alma” mediante la percepción del rostro de los compañeros después del trance,
- Ejercicios de placer cenestésico para disminuir la intervención del ego,
- Ejercicios de fluidez lenta con abandono,
- Ejercicios de éxtasis e íntasis.

Diversas técnicas psicoterapéuticas y de desarrollo interior utilizan drogas y “plantas mágicas” para inducir estados de expansión de conciencia, las propuestas de la psicoterapia transpersonal la buscan por otros medios.

El Dr. Albert Hofmann, creador del LSD-25 (dietilamida del ácido lisérgico), ha propuesto una nueva forma de educación de la percepción y de la capacidad de empatía mediante la “experiencia enteógena”, en un contexto de intimidad con la vida. Esta propuesta es difícil de realizar debido a la ignorancia científica; la frivolidad de muchos autores -como Timothy Leary- ha desprestigiado la experiencia lisérgica, con lo cual la humanidad ha sido profundamente perjudicada.

En Biodanza no utilizamos drogas y preferimos activar los mecanismos de los neurotransmisores que existen

Nicolas Lopez Meyer

normalmente en el organismo y que cumplen el mismo efecto de las drogas enteógenas. Después de vivir una “experiencia suprema” (estrictamente acompañado), se descubre un nuevo sentido de la vida y la elevación del vínculo con la naturaleza, con otras personas y consigo mismo. La transtasis (cambio súbito de transformación interior) consiste en la integración orgánica de la percepción, de la inteligencia abstracta y de la afectividad.

Biodanza induce estados de plenitud, y frecuentemente de éxtasis, a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo, y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y en especial las personas.

La experiencia enteógena es “el despertar de lo divino en el hombre”. Tiene dos aspectos:

a) Éxtasis (vínculo con el mundo externo y con las personas): La profundización de este estado puede conducir al éxtasis contemplativo con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a la pérdida del límite corporal e intenso placer. También puede producirse una profunda identificación con la esencia de una persona, causando una comprensión absoluta de ella y logrando sentir una emoción intensa de amor y fraternidad.

El estado de placer cenestésico es cuando una persona se abandona a “ser sí misma” y, de pronto, es un médium de la música, es decir que el “individuo es música”. Se produce cuando se danza con los ojos cerrados, en profunda sensibilidad, lenta y armónicamente.

b) Íntasis (vínculo consigo mismo): Es la súbita ampliación de conciencia unida a la vivencia emotiva de “estar vivo” por primera y única vez, concentrando todas las posibilidades del ser. Esta vivencia va acompañada de un sentimiento de belleza y plenitud. Es sentirse parte viva de una totalidad orgánica, unido a un sentimiento de eternidad (atemporalidad). La vivencia corporal es pulsante, con sensaciones de escalofrío y piloerección.

INTASIS

EXTASIS

- Armonía cenestésica
- Empatía
- Éxtasis musical
- Éxtasis amoroso
- Vivencia intrauterina
- Éxtasis altruista
- Vivencia oceánica
- Éxtasis contemplativo
- Iluminación
- Éxtasis cósmico

7. Poder del grupo:

El grupo en Biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso.

Biodanza no es un sistema solipsista ni de comunicación verbal. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano.

La forma de integración del grupo en Biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional.

Agrandar el círculo de las cosas que nos importan nos lleva a incorporar un mayor número de miradas, experiencias, afectos que amplían la visión, “mirar con otros ojos”. Es también mirar el episodio en su contexto, mirar de lejos, algo así como una mirada aérea; y saber que “no sucede nada que no pueda suceder”, eso provoca calma. Conjuguar la mayor cantidad de escenas, afectos, experiencias alma-cuerpo en una sola escena que va adquiriendo sentido o al menos otro sentido. Amar el espacio donde se entretajan las causas nos vuelve más libres. Sanar el espacio donde nacen las actitudes es la virtud que nos torna más felices. Adquirir esa autonomía, la de actuar, no la de reaccionar de acuerdo a la afección, nos torna más potentes. Suena a algo así como al auto-conocimiento de Dios, el único que nos resulta posible. Si Biodanza u otro recurso logra conectarnos con esos espacios, es algo más que un remedio eficaz.

“En su universo-diverso completamente entramado y activo, la naturaleza es una totalidad absolutamente infinita se produce a sí misma y contiene toda su producción sin que nada trascienda. La metáfora que expresa esta concepción es la de una red infinita de inter cambios en la que nada está aislado y en la que toda entidad singular precisa de las demás para existir. En el universo spinoziano infinitas entidades se forman y transforman en su afectarse mutuamente. En términos más contemporáneos podríamos decir que participamos de una gran danza autopoiética (Maturana y Varela, 1990) en la que todo está en continua transformación.”D. Najmanovich- comentario sobre Spinoza

Las condiciones bajo las que tenemos ideas, parecen condenarnos a no tener sino ideas inadecuadas, las condiciones bajo las que somos afectados parecen condenarnos a no experimentar sino afecciones pasivas. Las afecciones que colman naturalmente nuestro poder de ser afectados son pasiones que lo reducen al mínimo, que nos separan de nuestra esencia o de nuestra potencia de actuar.

Pero debemos distinguir entre dos tipos por pasiones: pasiones dichosas y pasiones tristes. Mientras somos afectados de pasiones, no tenemos la posesión formal de nuestra potencia de actuar. Pero las pasiones dichosas nos acercan a esa potencia, es decir, la aumentan o la ayudan; las pasiones tristes nos alejan de ella, es decir la disminuyen o la impiden. (Deleuze, 1968)

El filósofo Baruch Spinoza (1632-1677) se preguntaba como ser afectado por un máximo número de pasiones dichosas.

Ya en el siglo XVII, advertía que la naturaleza no nos favorece mucho a este respecto y que en este intento, debemos contar con el esfuerzo de la razón (una razón siempre al servicio de los afectos) que es el esfuerzo de organizar los encuentros de manera tal que seamos afectados de un máximo de pasiones dichosas. En efecto, las pasiones dichosas aumentan nuestra potencia de obrar y comprender.

spinozianos para la vida afectiva

Pero no basta que nuestra potencia de actuar aumente. Podría aumentar indefinidamente, las pasiones dichas podrían concatenarse con las pasiones dichas indefinidamente, no tendríamos aun la posesión formal de nuestra potencia de actuar.

Una suma de pasiones no hace una acción. No basta pues con que las pasiones dichas se acumulen. Es necesario que, gracias a esa acumulación, encontremos el medio de conquistar nuestra potencia de actuar, para experimentar así, afecciones activas de las que seríamos causa.

¿Que hacer para producir (en sí) afecciones activas?

La idea general es que para curarnos de los afectos negativos (aquellos que disminuyen nuestra potencia de actuar y nos generan tristeza) hay que generar nuevos afectos, mejores, más poderosos que los anteriores, capaces de superar a los otros, de modo que alcancemos a regular nuestra vida afectiva.

Biodanza es un sistema basado en danzas, músicas y situaciones de encuentro grupal en el cual, el Facilitador propone consignas y breves demostraciones. Las consignas en una sesión de Biodanza no son prescripciones ni mandatos o leyes en sentido moral, sino leyes en sentido físico: exponen un cierto mecanismo de ser, no un consejo de deber.

La propuesta es entonces, cómo desapasionar los afectos en busca de restituir una capacidad de iniciativa de producción, pasar de ser pasivos a activos.

¿En qué consiste el conocimiento verdadero de los afectos y qué lugar tiene en el campo de la vida afectiva?

Tomando consciencia de nuestros afectos, dejamos de considerarlos accidentales, y milagrosos, por así decirlo, es decir, incausados. Los examinamos sometidos a las leyes necesarias, los entendemos. Esto no causa un efecto meramente teórico, sino que tiene impacto sobre la unidad de nuestra existencia.

Se trata de un laboratorio afectivo donde “vivenciamos” estos afectos, es decir, que en este nivel práctico, dejan de pertenecer al libre juego de las influencias externas, y pasan a ser una manifestación de nuestra fuerza interior.

¿Cuáles son los efectos curativos de un conocimiento verdadero de los afectos propuesto en Biodanza?

Mejora nuestra vida afectiva, porque lo que antes era vicio, ahora deviene virtud, en sentido literal: fuerza del alma/cuerpo.

Siempre queda un margen de ininteligibilidad en los afectos, dada su naturaleza. Trayendo la vida afectiva al dominio de “lo mejor posible”, Spinoza pretende que deje de inquietarnos: en el fondo, no es nociva más que en sus excesos. Esta revelación misma tiene un efecto curativo, calmante.

La fórmula de cómo devenir más activos, cómo ser menos pasivos, pasar de la imaginación a la comprensión, es un pasaje progresivo.

El pasaje debe apoyarse en un perfeccionamiento del funcionamiento de la imaginación. No se trata de imaginar menos sino imaginar mejor, más claramente. Se puede imaginar inteligentemente, intelectualmente, claramente.

Biodanza articula parte de sus vivencias en torno a la creatividad, como impulso de innovación frente a la realidad y cultivo de la imaginación.

¿Cómo se remedia la vida afectiva, entonces?

Con afectos nuevos, mejores desde el punto de vista del intelecto y la necesidad, más poderosos desde el punto de vista de la imaginación y la afectividad.

Prestar atención a aquellos afectos que tienen mucha fuerza y que dependen de muchas cosas, causados por una noción común, es decir por varias cosas a la vez.

Para expresarlo bien concretamente, es lo que sucede cuando reubicamos un episodio en su contexto, cuando “miramos desde lejos”, cuando lo comprendemos como confluencia de factores. Este es el remedio a los afectos: mirar de lejos, no aferrarse caprichosamente a una sola cosa, amar tantas cosas como sea posible, ampliar nuestro horizonte. Esto nos conducirá a la bienaventuranza, el amor a la naturaleza, un amor por toda la realidad y no una de sus partes.

Podemos resumir “lo que puede” un cuerpo con los remedios afectivos que propone Biodanza:

Puede intervenir en el campo de la afectividad con lo que mejor sabe, conocer, y conocer los afectos de manera de regularlos, ordenarlos.

Puede luego separar el afecto de la representación de la causa exterior, la que conoce de manera muy inadecuada, y que hace considerar al afecto como producido por un absoluto.

Puede, con el tiempo, hacer prevalecer los afectos que dependen de las cosas generales, es decir, de las ideas racionales que de ella formamos.

Puede expandir su base afectiva, haciendo depender los afectos de una convergencia de causas.

Puede poner en orden la vida afectiva, relacionando los afectos entre sí, de manera lógica y racional, necesaria y deductiva.

Estos intentos no pueden seguirse por separado, se dan conjuntamente en un proceso único de higiene mental.

No consideremos las propuestas de Biodanza recetas formales; son mecanismos, que nos conectan con las leyes naturales que llevan hacia un aumento de la actividad.

Biodanza busca una forma de auto-evaluar el grado de actividad en la que se encuentra nuestro alma/cuerpo. Se trata de saber cuál es la relación que opera en nosotros entre ideas adecuadas e inadecuadas. Esto permite reevaluar el rol de la imaginación. Es una invitación a preguntarnos cuánto podemos conocer afectivamente, cuanto podemos amar.

Spinoza invirtió la relación tradicional entre felicidad y virtud. La felicidad no es un premio, porque la virtud ha dejado de ser un precio a pagar, no es la represión de los deseos, la ascesis involuntaria, una triste soledad, sino la realización de la potencia del cuerpo y espíritu, la misma felicidad aquí y ahora.

GUÍA DE FACILITADORES Y DE CLASES

Facilitador	Hora	Lugar	Tel / Cel	Email
Lunes				
María Eugenia Difonso	20 hs	Santa Fé / Rosario	0341 424.5492 0341 15.629.6642	eugeniadifonso@gmail.com
Celeste Siccardi	14.30 hs	Buenos Aires / San Martín	4752.0356 15.6137.2347	celestesic@yahoo.com.ar
Claudia Gorosito/Carlos Lavigna	18.30 hs	Buenos Aires / Tigre	15.6360.7440 15.5666.6296	carloslavigna@yahoo.com.ar
Graciela Eberhardt	17 hs	Córdoba/ S.Antonio Arr.	03541 15.674608	gachieber@hotmail.com
Graciela Eberhardt	20 hs	Córdoba/ S.Antonio Arr.	03541 15.674608	gachieber@hotmail.com
Ruth Lanser	19.30 hs	Córdoba / Capital	0351 427.0071 0351 15.254.5357	ruthlanser@hotmail.com
Marta Sesma/Julio Marjovsky	19 hs	CABA / Caballito	4584.4646 15.4430.7773	martasesma@yahoo.com.ar
Emilse Inés Pola	20.30 hs	CABA / Belgrano	4659.7082 15.5329.1268	emilseines@yahoo.com.ar
Mario y Liliana	19 hs	CABA / Parque Centenario	15.6616.2994	lilianatom@yahoo.com.ar
Marta Oliveri	20 hs	CABA / Palermo	4382.3640 15.6866.2150	martaoliveri@yahoo.com.ar
Karina Martínez	18.30 hs	CABA / Abasto	3534.4226 15.4427.9602	karikarimar@yahoo.com.ar
Elida Alicia Ciarlo	20 hs	CABA / Palermo	4433.0977 15.5323.7557	biodanzamos@gmail.com
Griselda Nuñez/Fabián Tedeschi	17 hs	Córdoba / Capital	0351 451.5299 0351 15.688.6988	griselnu@yahoo.com.ar
Martes				
Marta Sesma	19.30 hs	CABA / Caballito	4584.4646 15.6293.4633	martasesma@yahoo.com.ar
Silvina Maroni	20 hs	Santa Fé / Reconquista	03483 15585514	silvina.maroni@gmail.com
Laura Tejedor Sassia	17 hs	Santa Fé / San Jerónimo	0340 446.0178 0342 15.545.8068	tejedor_laura@hotmail.com
Norberto R. Lopez	20 hs	CABA / Liniers	4863.9801 15.5762.2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Nélida Bidegain	11 hs	CABA / Almagro	4922.7567 15.6144.6036	nelida_bidegain@yahoo.com.ar
Nora Elena Lainz	19 hs	Buenos Aires / La Plata	0221 453.1713 0221 15.560.2394	info@noralainz.com.ar
Gabriela Martínez	20 hs	Santa Fé / Rosario	0341 444.8229 0341 15.355.7544	sibimartinez@yahoo.com.ar
Verónica Toro y Raúl Terrén	20 hs	CABA / Palermo	15.4444.5423	secretaria@terrentoro.com
Betina Galante	19 hs	CABA / Abasto	4862.9474 11.5620.0332	betinagalante@yahoo.com.ar
Marcos León y Ruth Lanser	16 hs	Córdoba / Capital	0351 451.5299 0351 15.397.3773	marcosmiguel66@yahoo.com.ar
Emilce Merlo Conca	16.30 hs	San Juan / Capital	0264 423.8423 0264 15.445.4282	efmc69@hotmail.com
Graciela Eberhardt	20 hs	Córdoba/ S.Antonio Arr.	03541-15674608	gachieber@hotmail.com
Miércoles				
Ruth Lanser	19 hs	Córdoba / Capital	0351 427.0071 0351 15.254.5357	ruthlanser@hotmail.com
Juan Montes/Claudia Gorosito	20.30 hs	CABA / Belgrano	15.5053.9227 15.6360.7440	biodanza_juanyclaudia@hotmail.com
Emilce Merlo Conca	18 hs	San Juan / Capital	0264 423.8423 0264 15.445.4282	efmc69@hotmail.com
Anahí Arfini	20 hs	Santa Fé / Rosario	0341 485.1523 0341 15.655.7792	nahi29@hotmail.com

Facilitador	Hora	Lugar	Tel / Cel	Email
Laura Tejedor Sassia	19 hs	Santa Fé / Santa Fé	0342 459.3026 0342 15.545.8068	tejedor_laura@hotmail.com
Emilse Inés Pola	20.15 hs	CABA / Belgrano	4659.7082 15.5329.1268	emilseines@yahoo.com.ar
Ana María Romero	18 hs	Buenos Aires / Morón	15.5634.5269	anamariarome@gmail.com
Carla Gorlero	14.30 hs	Buenos Aires / Olavarria	02284 416063 02284 15.541102	carlagorlero@hotmail.com
Alberto Casals / Marita Saenz	19 hs	Buenos Aires / Adroque	4299.0355	biodanzadelsur@yahoo.com.ar
Queca Sara Barnatan	19 hs	Bs. Aires / Ramos Mejía	4654.4158 15.5629.8152	sarabarnatan26@yahoo.com.ar
Nélida Bidegain	19.30 hs	CABA / Almagro	4922.7567 15.6144.6036	nelida_bidegain@yahoo.com.ar
Graciela Fuksman/ Roberto Jaureguierry	19.30 hs	CABA / Villa del Parque	4586.5496	jaureguierry01@yahoo.com.ar
Nora Elena Lainz	14 hs	Buenos Aires / La Plata	0221 453.1713 0221 15.560.2394	info@noralainz.com.ar
Juan Cabrera	20 hs	CABA / Colegiales	4776.3123 15.5607.4403	elnuevojuan@yahoo.com.ar
Mónica Souto	19.30 hs	Buenos Aires / Lincoln	02355 15.642169 02355 431944	monidanza@hotmail.com
Alejandro Lavieri	20.30 hs	CABA / Abasto	4488.0710 15.5839.5010	alejandrolavieri@yahoo.com.ar
Norberto R. Lopez	20 hs	CABA / Almagro	4863.9801 15.5762.2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Verónica Toro y Raúl Terrén	20 hs	CABA / Palermo	15.4444.5423	secretaria@terrentoro.com
Betina Galante	18 hs	CABA / Abasto	4862.9474 11.5620.0332	betinagalante@yahoo.com.ar
Ana María Vitale	18.30 hs	Buenos Aires / La Plata	4571.6424 15.5619.9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Darío Fatta / Claudia Lovison	19 hs	CABA / Caballito	15.6760.1487 15.6256.8668	claudiaruthl@yahoo.com.ar

Jueves

Marcela Ramos	19.30 hs	CABA / Palermo	4833.5116 15.3561.4497	marcelabiodanza@yahoo.com.ar
Román Mazzilli	19.30 hs	CABA / Colegiales	4501.1701 15.6441.4408	campogrupal@gmail.com
Laura Tejedor Sassia	19 hs	Santa Fé / Santa Fé	0342 459.3026 0342 15.545.8068	tejedor_laura@hotmail.com
Adriana Péndola	20 hs	CABA / Almagro	4806.8846 15.5122.8994	adripen@fibertel.com.ar
Carolina Bentham / Carlos Lavigna	20 hs	CABA / Almagro	4862.2488 15.5666.6296	carolina.carlos.biodanza@gmail.com
Lelia Raquel Bassarsky	16.30 hs	CABA / Almagro	4204.5912 15.3625.6923	leliabass@hotmail.com
Carmen G. Noriega	19.30 hs	CABA / Belgrano	4683.5584 15.5346.4152	carmennoriega1@yahoo.com.ar
Ana María Romero	19 hs	CABA / Congreso	15.5634.5269	anamariarome@gmail.com
Mario y Liliana	10.30 hs	CABA / Villa del Parque	15.6616.2994	lilianatom@yahoo.com.ar
Gladis Levington/Paula Martin	19.45 hs	CABA / Parque Chas	4856.9448 15.6922.3463	elartededanzarlavida@gmail.com
Alberto Casals	20.30 hs	CABA / Almagro	4299.0355	biodanzadelsur@yahoo.com.ar
Ivana Fernández /Marcelo Suarez	20 hs	Buenos Aires / Olavarría	02284 428152	biodanzaolavarria@yahoo.com.ar
Graciela Fuksman/Roberto Jaureguierry	20 hs	CABA / Villa del Parque	4586.5496	jaureguierry01@yahoo.com.ar
Daniel Marc	18 hs	CABA / Retiro	3530.1230 15.5116.0243	biodanzaenred@gmail.com
Mónica Souto	18 hs	Buenos Aires / Lincoln	02355 15.642169 02355 431944	monidanza@hotmail.com
Carlos Lavigna/ Claudia Gorosito	18.30 hs	Buenos Aires / Tigre	15.6360.7440 15.5666.6296	carlosalavigna@yahoo.com.ar

Facilitador	Hora	Lugar	Tel / Cel	Email
Emilse Inés Pola	18 hs.	Bs. Aires / Ramos Mejía	4659-7082	emilseines@yahoo.com.ar
Ana María Vitale	20 hs	CABA / Villa Devoto	4571.6424 15.5619.9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Leo Piacentini / Rodrigo García	20.30 hs	Buenos Aires / Banfield	4544.5843 15.6989.6440	lpiacen@yahoo.com.ar
Marcos León / Griselda Nuñez	16 hs	Córdoba / Capital	0351 451.5299 0351 15.688.6988	griselnu@yahoo.com.ar
Martha Sarmiento / Marcos León	20 hs	Córdoba / Capital	0351 451.5299 0351 15.397.3773	mabesa39@hotmail.com
Graciela Eberhardt	20 hs	Córdoba/S. Antonio Arr.	03541 15.674608	gachieber@hotmail.com
Ruth Lanser y Olga Martínez	19 hs	Corrientes / Bella Vista	03777 451869 0351 15.254.5357	ruthlanser@hotmail.com

Viernes

Norberto R. Lopez	19.30 hs	CABA / Almagro	4863.9801 15.5762.2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Lelia Raquel Bassarsky	19.30 hs	CABA / Almagro	4204.5912 15.3625.6923	leliabass@hotmail.com
Celeste Siccardi	20.30 hs	Buenos Aires / San Martín	4752.0356 15.6137.2347	celestesic@yahoo.com.ar
Lerner Liliana Mabel	19.30 hs	Buenos Aires / Ituzaingó	4624.7159 15.6182.3330	lilitler@hotmail.com
Nicolás López Meyer	19:30 hs	CABA / Villa Urquiza	4571.5772 15.6377.3498	biodanzatierramia@hotmail.com
Mónica Souto	17 hs	Buenos Aires / Lincoln	02355 15.642169 02355 431944	monidanza@hotmail.com
Susana Pilar Garde	20.30 hs	Buenos Aires / Haedo	4654.4774 15.4491.5181	susipilar@hotmail.com
Mariana Serantes / Sandra del Castillo	8.30 hs	Córdoba / V. Los Aromos	03547 494218 0351 15.514.7885	mserantes33@gmail.com

Sábado

Alberto Casals	16 hs	Buenos Aires / Burzaco	4299.0355	biodanzadelsur@yahoo.com.ar
Alicia Vidotto	10.30 hs	CABA / Villa Luro	2054.9044 15.6121.1012	aliciavidotto@yahoo.com.ar
Jone de Lejarcegui	17 hs	CABA / Villa Urquiza	4523.2912 11.4914.5373	baltxa44@yahoo.com.ar
Mónica Souto	14 hs.	Buenos Aires / Lincoln	02355 431944 02355 15.642169	monidanza@hotmail.com
Ruth Lanser	10 hs	Córdoba / Capital	0351 427.0071 0351 15.254.5357	ruthlanser@hotmail.com
Mariana Serantes/Sandra del Castillo	14 hs	Córdoba / S. Rosa Calamuchita	03547 494218 03547 15.652197	grijalbas@hotmail.com
Ruth Lanser	Mensual	Corrientes / Bella Vista	0351 15.254.5357	ruthlanser@hotmail.com
Cecilia López	11 hs	CABA	4554.6895	biodanza.cecilialopez@yahoo.com.ar

Domingo

Gloria Mercedes Juarez	19 hs	CABA / Balvanera	4790.0468 15.6254.0468	gloriabiodanza@gmail.com
Ruth Lanser	Mensual	Corrientes / Bella Vista	0351 15.254.5357	ruthlanser@hotmail.com

Poesías de Rolando Toro

Todos somos uno

La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.
La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.
La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor y la brisa.
Bajo el girasol de armonía
todos somos uno.

Bajo el ciruelo

Bajo el ciruelo florido de Chile donde nací
reviso mi destino entre hojas secas,
una especie de misión de tierra y orgía,
tierra de promisión y surco pleno de
semillas.

Vine para encontrarte y mirarte a los ojos
en ese espacio dorado verde.

Vine a descubrir el sabor de las uvas
Vine a nadar en el mar transparente
y musical, en ese coral marino.

No vine al mundo a comunicar la muerte
ni a ser psicólogo ni a dictar leyes.
Vine a comunicar mi vida con la Vida
a unir palabras vivas con el flujo vivo
del mundo,
a unir mis labios con los tuyos
en arcoiris y temblor.

Vine a cantar las más hermosas canciones
en el aire de todos los sueños
de todas las visiones de Chile
de todos los caminos de Hualqui
y de los huertos soleados.
Vine a conocer el jasmín
a comer avellanas
a desmayarme en la rosa...

Vine a tener hijos, a verlos crecer



a correr con ellos por las playas
y a descansar bajo el manzano.

No vine al mundo para luchar
en el Obsceno Plan Mundial del Dolor.
No vine a matar a mi hermano desconocido.
No vine a enturbiar el agua
donde beben las bestias.
No vine a juntar el oro ante el
entarimado de soledad de los hambrientos.

No vine a a recibir órdenes.
Ni vine a mandar a nadie.
Vine a celebrarte.

No siento ninguna "misión especial".
Tengo la misma tarea del principio del mundo
olfatear tu piel, contemplar la lluvia
habitar la selva de mil años
leer el cielo pleno de astros y misterios
tomarte de la mano y danzar.

Danzar y amar.



La poesía nace en las penumbras

A Jorge y Betina

La poesía elige sus respuestas
En la semi-oscuridad
En las puertas abiertas
En las advertencias
De luz y eclipses de luna
La poesía reverbera
En la extinción de un gesto
En sonrisas tan sutiles
como el atardecer que desaparece.

La poesía es esquiva
Se ofrece y se oculta
En flores voluptuosas
En gestos que salen del sueño.

La incertidumbre es el reino
de lo maravilloso
La incertidumbre es la certeza
Es la insustentable bóveda del deseo.
En la iniciación
En la vacilación de la entrega
En el escalofrío del contacto
Las formas amadas hasta la obsesión
Se ocultan en las penumbras
El tiempo mismo es siempre
La penumbra que habitamos
La penumbra entre el pasado y el futuro.

En las penumbras nace
el ángel aterrador
la deslumbrante presencia
y sus mensajes.

Puras apariciones, combaduras, gestos
que se prolongan en nuestra soledad
y luego se sumergen.
Me vuelvo tacto para ver en la oscuridad
La desnudez es parte del claroscuro

La piel de lo real
El sabor de frutos ocultos
Misterio que se ofrece
Misterio que se genera a si mismo.

La poesía nace en las penumbras.

Felices los que encuentran un lugar en la tierra

Felices aquellos que encuentran un lugar
donde se sienten conectados a la vida.
Se quedan a vivir allí para siempre.

Aman el árbol que creció junto al muro.
Cada rincón es familiar.
La tierra tiene siempre el mismo olor
y los pies la reconocen.

Cada año marca el rostro
y marca las puertas de la casa.
De vez en cuando algo nuevo se incorpora,
un pequeño cerezo,
un banco en el jardín.

Allí la vida adquiere la calidad
de la ternura que es fiel
a lo que un día fue deslumbramiento.

Felices los hombres que encuentran
su lugar en la tierra.



Escuela Biocéntrica del Sur

Desarrollo personal
Formación Docente con
Título Internacional
avalado por la IBF

Dirigida por la Prof. Didacta
Ana María Vitale –Formada de la
mano de Rolando Toro –

José L. Cabezón 3349,
Villa Devoto, Cap. Fed.

(011) 4571-6424 / (011) 15-5619-9341
e_bi_sur@uolsinectis.com.ar
www.ebisur.blogspot.com

International Biocentric Foundation

BIODANZA

"La danza es un poema en el que cada movimiento es una palabra"

Si quieres descubrir este maravilloso sistema,
te invitamos a compartir una clase.

No hace falta saber bailar.
Ambos sexos, sin límite de edad.

DONDE Y COMO?
15 6020 4528 - 15 6983 8204

Silvana Correia
P.F.T. - EBBA
Escuela Biodanza Bs As

Daniela Quintero
Alumna último año
Escuela Ciudad de Bs As

BIODANZA

en
Vicente López

UN CAMINO DE VIDA
HACIA LA PLENITUD HUMANA

para hombres y mujeres
sin límite de edad.

Biodanza es un sistema que apunta a darnos la posibilidad de la integración Humana a partir del Encuentro con nosotros mismos y con nuestros congéneres. Es sumergirse en un mundo de Música, Movimiento y Expresión facilitándonos el rescate de la alegría y de la espontaneidad.

TODOS LOS JUEVES 20 HS.
Primeras tres vivencias
sin cargo

ANA TRABUCCO
CEL: 15-4493-8636 / TEL: 4711-0139
anatrabucco@gmail.com

AGREGALE UNA IMÁGEN A TUS PALABRAS

“Un
registro sensible
de tu CLASE, TALLER,
EVENTO.”

IMÁGENES QUE DANZAN
Fotografía Carolina Bentham

TRABAJOS ESPECIALES
EL MATERIAL SE ENTREGA EN DVD

CEL: 15 5 094 8917
e-mail: carolinabentham@gmail.com
http://imagenesquedanzancarolinabentham.blogspot.com/



“Tenemos noticias del Paraíso”

(Rolando Toro Araneda)

... tenemos necesidad de generar nuevos vínculos, y encuentros más humanos y humanizadores que nos conecten con la sacralidad de la vida, como modo de organizar la existencia personal, colectiva y cultural....

Te esperamos para recontrarte con la vida, conectarte con tu armonía interior, con la alegría, el placer y la posibilidad.



Ana María Romero
MÉDICA (UBA)

Facilitadora y
Didacta en Biodanza
(Sistema Rolando Toro)
Cel. 011 15 56345269
anamariarome@gmail.com

www.canicobaeventos.com.ar

VIAJAMOS A CUALQUIER
PUNTO DEL PAIS

Tel. (0223)
479-9716
Nextel: 128 * 3806
Candelaria 2121 - Mar del Plata

CARPAS PARA FIESTAS

ALQUILER Y VENTA

Baños Portátiles

Obradores Móviles
Cabinas de Vigilancia

- • Difusión por mail de actividades, servicios y productos para el universo infantil.

ALCANCE MASIVO.
PRECIOS ACCESIBLES.

COMUNICATE
CON NOSOTROS

4504.2449 lalumbriz@fibertel.com.ar

REVISTA

Campo Grupal

TODOS LOS MESES

Notas e informaciones de interés para el ámbito grupal y comunitario.

Suscribite llamando al 4504-2449
o por mail: psicoguia@yahoo.com.ar

CENTRO PSICOSOCIAL ARGENTINO

ASOCIACIÓN CIVIL



Personería Jurídica: 1772728 Resolución Ministerial: 01/198/06 -Pertenece al CIOBA Resolución 1204- Gobierno Ciudad de Buenos Aires. - Dirección de Fortalecimiento Institucional No 98352427/10 - Ministerio de Trabajo Empleo y Seguridad Social de la Nación. -Pertenece Dirección de Capacitación Nacional del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Resolución 2832/10. -Pertenece al (Centro Nacional de Organizaciones de la Comunidad). Del Consejo Nacional de Políticas Sociales. Resolución:16457 De Presidencia de la Nación.

Director: Prof. Daniel Gonzalez (Psicólogo Social)

DEPARTAMENTO ACADÉMICO MARZO 2012

CURSO DE OPERADOR SOCIOTERAPÉUTICO EN DROGADICCIÓN

CURSO DE ACOMPAÑANTE TERAPÉUTICO

PRESENCIAL Y A DISTANCIA - CERTIFICADOS OFICIALES

PASANTÍAS: EN COMUNIDADES TERAPÉUTICAS, HOSPITALES DE DIA,
HOSPITAL BORDA, CLÍNICAS PSIQUIÁTRICAS, ETC.
Y LO MÁS IMPORTANTE, EL CURSO BRINDA SALIDA LABORAL EFECTIVA.

***La institución te ofrece Foros de Debate con especialización y
Certificación de la Universidad CAECE, Gratuitos**

***Se cursa una vez por semana, una hora y media de clase, usted
elige el DIA de cursada. VACANTES LIMITADAS.**

*** Única Institución que Entrega Certificado Oficial.**

CURSO CON ARTICULACION EN LA UNIVERSIDAD CAECE

Secretaría académica 4951-3842 - Av. Rivadavia 2530 PB I
www.cursoat.com.ar - www.elcentroargentino.com.ar
www.cursosatba.com.ar e-mail: elcentroargentino@yahoo.com.ar



VIVIR MEJOR Y SER FELIZ...

ES POSIBLE !!

BIODANZA

UN ACELERADOR DE PROCESOS DE
TRANSFORMACIÓN
MEDIANTE LA MÚSICA Y EL MOVIMIENTO.

QUENES SOMOS Y DONDE TOMAR CLASES:
www.raicesbiodanza.blogspot.com